



راهنمای تغذیه سالم جهت بهبود سبک زندگی و ارتقاء سلامت

چگونه می‌توان خورد و خوراکی سالم داشت؟

در تنظیم یک برنامه غذایی سالم، سه نکته را همیشه در ذهن داشته باشید:

- ۱ تعادل:** یک رژیم غذایی متعادل (استفاده از حداقل تعداد واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی) تضمین کننده دریافت مواد مغذی مورد نیاز است.
- ۲ تنوع:** طیف وسیعی از غذاهای متنوع را مصرف کنید. هیچ غذایی به تنهایی تأمین کننده مواد مغذی مورد نیازتان نیست. از هر گروه غذایی، انواع غذاهای متنوع را انتخاب کنید.
- ۳ میانه‌روی:** میانه‌روی در هر کاری کلید موفقیت است. پس با رعایت میانه‌روی در مصرف شیرینی‌ها، چربی‌ها و نمک‌ها می‌توانید از همه غذاهای دلخواه خود بهره‌مند شوید.



طبقه‌بندی گروه‌های غذایی

- ۱ گروه نان و غلات:** شامل غلات کامل (گندم، جو، جو دوسر، ارزن)، برنج، و انواع ماکارونی (لازانی، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی) است. این گروه کربوهیدرات پیچیده و فیبر همچنین ویتامین‌های خانواده «ب» و املاحی چون آهن و پروتئین مورد نیاز بدن ما را تأمین می‌کنند.
- ۲ گروه سبزی‌ها:** شامل بسیاری از سبزی‌های متنوع از جمله سبزی‌های سبز رنگ (مثل سبزی خوردن)، صیفی‌ها و سبزی‌های نشاسته‌ای (مثل باقلا) است. این گروه تأمین کننده املاح و ویتامین مورد نیاز ماست، از جمله ویتامین «آ» و «ه» و املاح کلسیم و منیزیم. همچنین تأمین کننده فیبر نیز است.
- ۳ گروه میوه‌ها:** شامل انواع و اقسام میوه‌هایی است که شما با آن آشنا هستید. این گروه تأمین کننده فیبر، ویتامین آ، ث و پتاسیم است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم، چربی و کلسترول است.
- ۴ گروه گوشت‌ها:** شامل گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی و تخم‌مرغ است. این گروه غذایی تأمین کننده پروتئین، فسفر، ویتامین‌های ۱۲، ب، ۳، ۱ و بسیاری از املاح چون آهن است.
- ۵ گروه حبوبات و مغزها:** شامل انواع حبوبات و مغزهاست.
- ۶ گروه لبنیات:** شامل شیر، ماست و پنیر است که بهترین منبع تأمین کننده کلسیم و تأمین کننده پروتئین، ویتامین ب۱۲، و ب۳ هستند.
- ۷ گروه چربی‌ها:** چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها از آنجا که کالری رژیم غذایی را تأمین می‌کنند، قابل توجه هستند اما چون مواد مغذی کمی دارند، توصیه می‌شود بسیار کم مصرف شوند. این گروه شامل: کره، مارگارین، سس سالاد، روغن‌ها، مایونز، خامه، پنیر خامه‌ای، سرشیر و چیپس‌ها و مواد قندی مثل شکلات‌ها، آب‌نبات، شیرینی، کیک، نوشابه، شربت، زله، دسر، مربا، شکر و عسل هستند.

یک سهم یا واحد میوه و سبزی چیست؟

یک سهم از میوه و سبزی معادل ۸۰ گرم و یا هر یک از موارد زیر است:

- ۱ یک عدد سیب متوسط، موز، گلابی، پرتقال یا میوه‌های دیگر با اندازه مشابه
- ۲ دو عدد آلو یا گوجه یا میوه‌های با اندازه مشابه
- ۳ نصف یک عدد گریپ فروت
- ۴ یک برش از میوه بزرگ مثل هندوانه یا آناناس
- ۵ سه قاشق غذاخوری پر از سالاد میوه یا کمپوت
- ۶ یک قاشق غذاخوری پر از میوه‌های خشک (مثل کشمش‌ها و زرد آلو)
- ۷ یک لیوان سبزی‌ها مثل کاهو و سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی‌های پخته یا سبزی خام
- ۸ یک لیوان از انواع آب‌میوه‌ها (۱۵۰ میلی لیتر)
- ۹ نصف لیوان از انواع انگور، گیلان و توت



گروه آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت

بهار ۱۴۰۵