



بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/46

تغذیه سالم



تهیه کننده : فاطمه فلاح

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

- با اینکه بستنی در گروه شیر و فرآورده های آن قرار دارد ولی مقدار قند آن بالاست بنابراین در مصرف آن زیاده روی نکنید تا دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.

- مغز، زبان و کله پاچه چربی و کلسترول بالایی دارند در مصرف اینگونه مواد غذایی افراط نکنید.

- از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

- از انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) به عنوان میان وعده استفاده کنید زیرا برای تامین پروتئین، انرژی و برخی مواد مغذی مانند آهن و روی مناسب هستند.

- ماهی منبع خوبی از امگا ۳ می باشد، حداقل هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید.

- روغن جامد را به کلی از غذای خود حذف کنید و روغن های گیاهی سالم از جمله روغن کلزا، زیتون و کنجد استفاده کنید.

- از حرارت دادن زیاد روغن ها خودداری کنید و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن



هر واحد از این گروه برابر است با ۶۰ گرم گوشت پخته شده، نصف ران یا نصف سینه متوسط، یک عدد تخم مرغ یا نصف یوان حبوبات پخته شده یا یک سوم لیوان از مغزها می باشد.

گروه متفرقه: شامل قندها و چربی ها می باشد که در راس هرم قرار گرفته اند این گروه شامل انواع روغن ها، سس ها، شیرینی و شکلات، انواع نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی می باشد.

توصیه می شود افراد در برنامه غذایی روزانه از این



گروه حدود استفاده کنند.

توصیه های مهم:

- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید. (مثل عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان)

- در وعده صبحانه و میان وعده از میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.

- آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های صنعتی پرهیز کنید.

- از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

واحد برای افراد بزرگسال سالم روزانه توصیه می شود.

هر واحد از این گروه برابر است با ۳۰ گرم نان یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا یک چهارم لیوان غلات خام

گروه سبزی ها: شامل انواع سبزیهای برگ دار، خیار، گوجه فرنگی، هویج و... سبزی ها برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت ها، ترمیم زخم و سلامت پوست ضروری می باشند.

از این گروه ۵-۳ واحد برای افراد بزرگسال سالم روزانه توصیه می شود.

هر واحد از گروه سبزیجات شامل یک لیوان سبزی برگی شکل مثل کاهو، نصف لیوان سبزی پخته، یک عدد گوجه فرنگی یا خیار متوسط می باشد.



گروه میوه ها: شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی و میوه خشک می باشد. میوه ها منابع غنی از انواع ویتامینها، املاح و فیبر می باشند مصرف این گروه در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت

بدن در برابر عفونت ها و سلامت چشم موثر است. میوه ها دارای آنتی اکسیدان های طبیعی هستند ، شادابی و سلامت پوست و کاهش فرایند پیری، مبارزه با عوامل سرطان زا از مهمترین خواص آنتی اکسیدان هاست. از این گروه ۴-۲ واحد برای افراد بزرگسال سالم روزانه توصیه می شود.

هر واحد از این گروه شامل یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال یا نصف لیوان آب میوه طبیعی یا نصف لیوان توت ،انگور، آلبالو و ... می باشد.

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر،

ماست، کشک، دوغ و بستنی می باشد. مواد مغذی این گروه شامل پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین A و E از انواع ویتامین های گروه B است . این گروه در رشد و استحکام استخوان ها ، دندانها و سلامت پوست نقش مهمی دارد. از این گروه ۴-۲ واحد برای افراد بزرگسال سالم روزانه توصیه می شود.

هر واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر، ماست یا دو لیوان دوغ می باشد.



گروه گوشت و حبوبات: شامل انواع گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ، حبوبات و مغزها می باشد. این گروه برای رشد ، خونسازی و سلامت دستگاه عصبی لازم است مواد مغذی مهم در این گروه پروتئین، آهن، روی، منیزیم و بعضی ز انواع ویتامین های گروه B و E می باشد. از این گروه ۳-۲ واحد برای افراد بزرگسال سالم روزانه توصیه می شود.



شرط اصلی سالم زیستن داشتن تغذیه صحیح است. با رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه می توان از دریافت مواد مغذی به میزان کافی اطمینان پیدا کرد.

یکی از بهترین راهها برای اطمینان از تامین نیازهای غذایی استفاده از ۵ گروه اصلی غذایی است که این ۵ گروه در هرم یا مثلث غذایی گنجانده می شود و توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروههای غذایی استفاده شود

گروههای اصلی غذایی عبارتند از:

- ۱) نان و غلات (۲ میوه ها ۳ سبزی ها
- ۴) گوشت و حبوبات (۵ شیر و لبنیات

مواد غذایی که در یک گروه قرار می گیرند دارای ارزش غذایی تقریباً مشابه هستند و می توانند جانشین یکدیگر شوند

گروه نان و غلات: شامل انواع نان، برنج ، ماکارونی ، گندم و جو می باشد. این گروه به علت داشتن مواد نشاسته ای به عنوان مواد غذایی تامین کننده انرژی محسوب می شود، علاوه بر آن فیبر، انواع ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین و منیزیم را تامین می کنند. هر واحد از این گروه برابر است با ۳۰ گرم نان یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا یک چهارم لیوان غلات خام

