

## فصل دوم:

# بخش اول: تغذیه سالم بخش دوم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی



### بخش اول

#### تغذیه سالم

- اصول تغذیه و گروه‌های غذایی
- پیام‌های کلیدی تغذیه
- تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی
- ریزمغذی‌ها
- توصیه‌های کاربردی

### بخش دوم

#### بهداشت و ایمنی مواد غذایی

# تغذیه سالم

## اصول تغذیه و گروه‌های غذایی

### علم تغذیه

تغذیه علمی است که در مورد ساختمان، ترکیب و چگونگی سوخت و ساز مواد غذایی و تبدیل آن‌ها به نیرو در بدن و همچنین رابطه آن‌ها با رشد و نمو بحث می‌کند. به بیان دیگر تغذیه عبارت است از ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده بدن انسان از آن مواد برای این‌که بتواند حد عالی سلامت را برای خود تامین کند.

### غذا

غذا به مواد مایع یا جامدی گفته می‌شود که از راه دهان مصرف می‌شوند و علاوه بر برطرف کردن حس گرسنگی، نیازهای بدن را نیز تامین می‌کنند. این نیازها عبارتند از:

- ۱ تامین انرژی یا حرارت لازم برای ادامه کار دستگاه‌های مختلف بدن مانند: قلب، ریه، دستگاه گوارش و عضلات
- ۲ تامین انرژی لازم برای انجام دادن کارهای مختلف روزانه مثل ایستادن، راه رفتن و دیگر فعالیت‌های مختلف بدن انسان
- ۳ تامین مواد اولیه برای رشد و نمو (به‌خصوص در کودکان خردسال)
- ۴ ترمیم و جانشین کردن سلول‌ها و بافت‌های مختلف بدن که در اثر فرسودگی از بین می‌روند.

### مواد مغذی

غذاها از مواد مغذی شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب تشکیل شده‌اند که همه برای حفظ سلامت بدن مهم هستند. این مواد کم و بیش در همه غذاها وجود دارند.

### کربوهیدرات‌ها



کربوهیدرات‌ها مواد مغذی‌ای هستند که انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه طبیعی ما را تامین می‌کنند. این غذاها نقش مهمی را در عملکرد اندام‌های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند. آن‌ها بهترین سوخت برای استقامت ورزشکاران هستند. همه کربوهیدرات‌ها مشابه هم نیستند.

دو نوع اصلی وجود دارد: کربوهیدرات‌های ساده یا قندها که به‌طور عمده در میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شوند. کربوهیدرات‌های پیچیده که شامل نشاسته‌ها، گلیکوژن و فیبر هستند. نشاسته‌ها عمده‌ترین گروه کربوهیدرات‌های پیچیده را تشکیل می‌دهند و از نان، ماکارونی، برنج، ذرت، جو دوسر، سیب زمینی، جو و آرد به‌دست می‌آیند.

### پروتئین‌ها

بعد از آب، پروتئین‌ها فراوان‌ترین مواد در بدن انسان هستند. اجزای اصلی تقریباً همه سلول‌ها پروتئین است. تاجایی که «اجزای سازنده بدن» نامیده می‌شوند چون در توسعه و ترمیم استخوان، ماهیچه، پوست و گلبول‌های خون نقش دارند. آن‌ها عناصر کلیدی در حفاظت از ما در برابر بیماری‌ها هستند و در آنزیم‌هایی که فعالیت‌های شیمیایی بدن را کنترل می‌کنند و در هورمون‌هایی



که کارکردهای بدن را تنظیم می کنند، حضور دارند. پروتئین ها به انتقال آهن، اکسیژن و مواد مغذی به همه سلول های بدن کمک می کنند. به طور عمده پروتئین محصولات حیوانی کامل است. به استثنای سویا و برخی محصولات گیاهی دیگر، اکثر غذاهای گیاهی، حاوی پروتئین های ناکامل هستند. گیاه خواران با مصرف سویا و غذاهای دیگر، به سادگی می توانند غذاهای گیاهی را به شکل مؤثری با هم ترکیب کنند و منابع مکمل پروتئین های گیاهی را مصرف کنند. یک مثال عالی از مکمل بودن دوجانبه، عدس پلو، عدس با نان و یا لوبیا با نان است.

منابع گیاهی پروتئین در سه دسته قرار می گیرند: حبوبات (لوبیا، نخود و محصولات سویا)، غلات (گندم، ذرت، برنج و جو دوسر) و مغزها و خشکبار. مصرف دو یا چند غذا از هر طبقه هرم غذایی در ادامه توضیح داده خواهد شد. در یک وعده غذایی می تواند ما را مطمئن کند که پروتئین کافی دریافت کرده ایم.

ما باید پروتئین کافی بخوریم اما خوردن پروتئین بیش از حد، به خصوص پروتئین حیوانی می تواند به دلیل چربی بالای این غذاها در اضافه وزن نقش داشته باشد. ممکن است فردی که با یک عفونت جدی مبارزه می کند، یا از جراحی و خونریزی رنج می برد یا این که در حال ترمیم سوختگی است نیاز به خوردن پروتئین اضافه پیدا کند.

## چربی ها



چربی ها قسمتی از گروه بزرگ تر مولکول هایی به نام لیپیدها و منبعی از انرژی مورد نیاز بدن هستند که سوءبرداشت های زیادی در مورد آنها وجود دارد. برخی افراد فکر می کنند که همه چربی ها بد هستند و باید از آنها دوری کرد، اما برخی چربی ها در واقع برای عملکرد بدن لازم هستند.

آن ها همچنین در حفظ سلامت پوست و مو و عایق سازی و حمایت از اندام های بدن نقش حیاتی را بازی می کنند و باعث سلامت عملکرد سلولی می شوند. آن ها همچنین در حمل ویتامین های محلول در چربی یعنی «آ»، «د»، «ای» و «کا» به سلول ها نقش مهمی بازی می کنند. آن ها بخش اعظم انرژی ما را تأمین می کنند. حذف کل چربی ها از رژیم غذایی باعث تمایل بیشتر به رفتار «یافتن غذا» در طول روز می شود و جذب کالری کلی ما را افزایش می دهد.

## اگر چربی ها همه این فواید را دارند، چرا دائماً گفته می شود مصرف آن ها را کم کنید؟

اگرچه مصرف متوسط چربی ها برای سلامت ضروری است، مصرف بیش از حد آن ها می تواند خطرناک باشد. تری گلیسریدها که ۹۵ درصد از کل چربی بدن را تشکیل می دهند، رایج ترین شکل چربی در حال گردش در خون هستند. ۵ درصد باقیمانده لیپیدهای بدن از موادی مانند کلسترول تشکیل می شوند که می توانند در دیواره های درونی شریان ها انباشته و باعث تنگی عروق شوند. این امر باعث تشکیل پلاک می شود که عامل اصلی تصلب شریانی (رسوب مواد چرب که منجر به مسدود شدن رگ ها می شود) و بروز بیماری قلبی - عروقی است.

لیپوپروتئین ها باعث تسهیل انتقال کلسترول در خون می شوند. لیپوپروتئین های با تراکم بالا (HDL) می توانند باعث انتقال کلسترول بیشتری نسبت به لیپوپروتئین های با تراکم پایین (LDL) شوند. HDL کلسترول را از خون به کبد منتقل می کند و در کبد پس از انجام فرآیندی کلسترول از بدن حذف می شود. افراد با درصد بالای HDL خطر کمتری برای انسداد شریان ها توسط کلسترول دارند.

## انواع چربی‌های رژیم غذایی



چربی‌های اشباع‌شده که عموماً شامل منابع حیوانی مانند گوشت، لبنیات و محصولات ماکیان بوده و در دمای اتاق جامد هستند. چربی‌های غیراشباع که از گیاهان به دست می‌آیند، اکثراً شامل روغن‌های گیاهی و معمولاً در دمای اتاق مایع هستند. از جمله: روغن زیتون، روغن‌های ذرت و آفتاب‌گردان، سویا و کلزا. دو اسید چرب اشباع نشده وجود دارد که به عنوان اسیدهای چرب ضروری دسته‌بندی می‌شوند به این معنا که آن‌ها باید در رژیم غذایی ما وجود داشته باشند.

این دو چربی، اسید لینولیک و اسید آلفالینولیک هستند که برای ساخت ترکیبات شبه هورمونی که کارکرد ایمنی، درک درد و التهاب را کنترل می‌کنند و منافع بیشتری هم دارند، مورد نیاز هستند. غذاهایی مانند سویا، ذرت و دانه آفتابگردان منابع خوبی از اسید لینولیک هستند. اسید آلفالینولیک در روغن کانولا، کتان، ساردین‌ها، اسفناج، کلم، سبزی‌های با برگ سبز، گردو و گندم یافت می‌شود.

## خودداری از مصرف اسیدهای چرب ترانس

چربی ترانس باعث افزایش سطح کلسترول بد LDL می‌شود در حالی که کلسترول خوب HDL را کاهش می‌دهد. چربی‌های ترانس در روغن‌های جامد و نیمه‌جامد وجود دارند. چربی‌های ترانس در مارگارین‌ها، غذاهای آماده تجاری مانند بیسکویت، کیک، کلوچه‌ها و غذاهای سرخ‌کردنی استفاده می‌شوند. توضیحات بیشتر در مورد ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب در بخش‌های بعدی آمده است.



## نیازمندی‌های تغذیه‌ای

همان‌طور که گفته شد، غذاها از مواد مغذی تشکیل شده‌اند و تغذیه صحیح یعنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از این مواد. مقدار مناسب این مواد مغذی برای حفظ سلامت «نیازمندی‌های تغذیه‌ای» نامیده می‌شود. این نیازمندی‌ها با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوتند و بر اساس سن، جنس، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد تعیین می‌شوند.

## نقش مواد مغذی در بدن

نقش این مواد در بدن به‌طور خلاصه به شرح زیر است:

- ۱ کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها در اصل مسوول تامین انرژی هستند و بعضی از چربی‌ها نقش سازندگی نیز دارند.
- ۲ پروتئین‌ها برای ساخته شدن و نگهداری ماهیچه‌ها، خون، پوست، استخوان‌ها و سایر بافت‌ها و دستگاه‌های بدن لازم هستند.
- ۳ ویتامین‌ها و مواد معدنی در مقایسه با کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها به مقدار کمتری مورد نیاز هستند، ولی به همان اندازه در حفظ تندرستی نقش دارند. بعضی از آن‌ها اجزای ساختمانی بافت‌ها را تشکیل می‌دهند مثل کلسیم در استخوان‌ها و دندان‌ها و آهن در خون.
- ۴ آب سالم و فیبر (الیاف گیاهی) نیز از جمله اجزای یک رژیم غذایی مناسب هستند.



## تنوع و تعادل

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. «تعادل» به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و «تنوع» یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می‌شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی است. ۶ گروه اصلی غذایی عبارتند از: «گروه نان و غلات»، «گروه میوه‌ها»، «گروه سبزی‌ها»، «گروه شیر و لبنیات»، «گروه گوشت و تخم مرغ» و «حبوبات و مغزها». مواد غذایی هر گروه دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. به‌عنوان مثال می‌توان از هر یک از مواد غذایی موجود در گروه سبزی‌ها برای تامین نیاز به سبزی‌ها در روز استفاده کرد. مقدار مصرف روزانه هر یک از گروه‌های غذایی را می‌توان با مشاهده هرم غذایی متوجه شد.

## هرم غذایی

هرم غذایی نشان‌دهنده گروه‌های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می‌گیرند. قرارگرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی‌ها).

هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

با شناختن گروه‌های غذایی می‌توانیم برنامه غذایی مناسب برای خود و خانواده‌مان به نحوی که نیازهای تغذیه‌ای بدن ما را تامین کند، تنظیم کنیم.

## معرفی گروه‌های غذایی

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می‌شود. هر فرد برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه‌های غذایی دارد. مواد غذایی به ۶ گروه اصلی غذایی تقسیم می‌شوند که عبارتند از:

۱. نان و غلات
۲. سبزی‌ها
۳. میوه‌ها
۴. شیر و لبنیات
۵. گوشت و تخم‌مرغ
۶. حبوبات و مغزها



**نکته:** چربی‌ها و شیرینی‌ها گروه متفرقه محسوب می‌شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.





### گروه نان و غلات

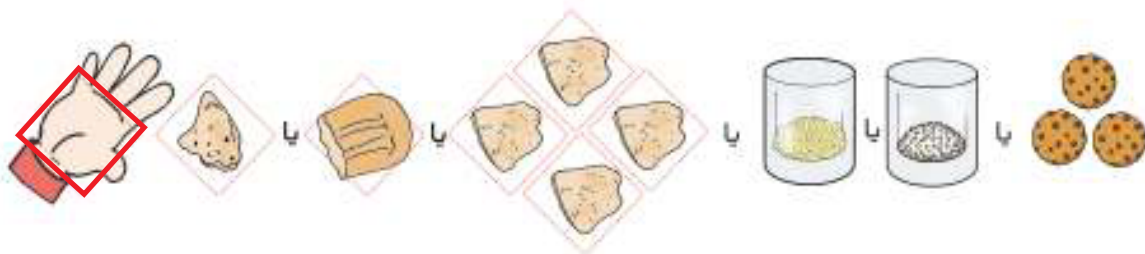
هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
- ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری)، یا
- ۳ عدد بیسکویت ساده به خصوص نوع سبوس دار

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان به خصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.

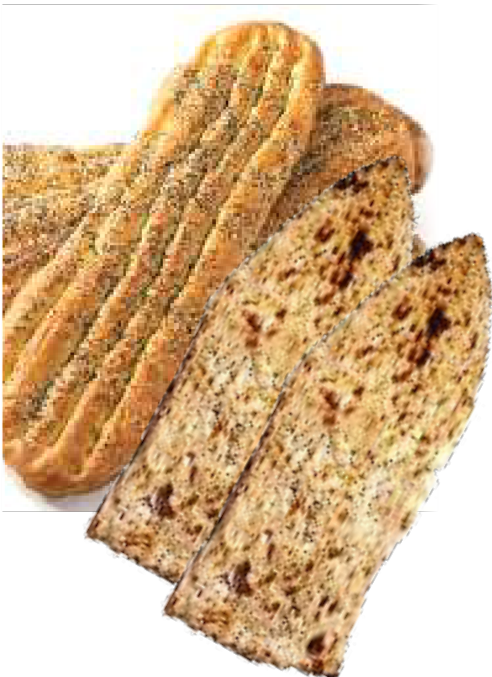
گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده، فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه «ب»، آهن، پروتئین و منیزیم است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد است.



همان طور که گفتیم می توان مواد غذایی موجود در یک گروه را با هم جایگزین کرد، مثلاً اگر قرار است در یک روز ۹ واحد گروه نان و غلات مصرف کنیم می توانیم:

در وعده صبحانه دو کف دست نان، در میان وعده صبح سه عدد بیسکویت سبوس دار، در وعده ناهار ۸ قاشق غذاخوری برنج، در میان وعده عصر یک کف دست نان و در وعده شام دو کف دست نان تافتون، سنگک یا بربری یا ۸ قاشق غذاخوری ماکارونی مصرف کنیم.







### گروه سبزی ها

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیاسبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی است. این گروه دارای انواع ویتامین های «آ»، «ب» و «ث»، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است. میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳ تا ۵ واحد است.

#### هر واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج، کاهو و ...) ، یا
- نصف لیوان سبزی های پخته، یا
- نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز، هویج خرد شده و... یا
- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط یا ...

هر واحد سبزی برابر است با:



اگر قرار باشد ۵ واحد سبزی در برنامه غذایی خود داشته باشیم می توانیم به این صورت آن را در برنامه غذایی خود بگنجانیم:

|        |           |        |           |        |           |
|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|
| ۱ واحد | ۱ واحد    | ۱ واحد |           | ۲ واحد |           |
|        |           |        |           |        |           |
| صبحانه | میان وعده | ناهار  | میان وعده | شام    | میان وعده |

### نکاتی که در هنگام استفاده از گروه نان و غلات باید رعایت کنیم:

- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنیم.
- بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده کنیم.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنیم (مثلا عدس پلو، باقالی پلو، عدسی با نان و غیره).
- بهتر است نان هایی را مصرف کنیم که برای ور آمدن خمیرشان به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده باشد. جوش شیرین مانع جذب آهن، روی و کلسیم موجود در نان می شود. در نتیجه کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن و کمبود روی و کلسیم ایجاد می شود.

■ انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته و ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند و دانش آموزان می توانند به عنوان میان وعده استفاده کنند.

■ به جای کیک و شیرینی های خامه ای و بیسکویت های کرم دار از بیسکویت های سبوس دار استفاده کنیم.

■ نان را به اندازه مصرف خانواده خریداری کنیم.

■ می توانیم به جای مصرف برنج، در بیشتر وعده های غذایی از نان و ماکارونی که قیمت کمتری دارند، اما از نظر ارزش غذایی برابر با برنج هستند استفاده کنیم.

■ برخی واحدهای تولید کننده مواد غذایی، محصولاتی مانند ماکارونی یا کیک های غنی شده تولید می کنند. برای اطمینان، باید برچسب تغذیه ای محصولات غنی شده را کنترل کنیم تا لفظ غنی شده را به همراه داشته باشند.



### گروه میوه‌ها

این گروه شامل انواع میوه، آب‌میوه طبیعی، کمپوت میوه و میوه‌های خشک (خشکبار) است. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین «آ»، «ث»، فیبر و مواد معدنی است. میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد است.

#### هر واحد از این گروه برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا
- نصف گریپ فروت، یا
- نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا
- سه چهارم لیوان آب‌میوه تازه و طبیعی

هر واحد میوه برابر است با:

یک چهارم لیوان میوه خشک (مثل توت خشک) یا



نصف لیوان آب میوه

یک عدد سیب یا پرتقال یا موز متوسط یا



نصف لیوان میوه‌هایی مثل توت، انگور، انار یا



مثلاً اگر قرار است روزانه ۳ واحد از گروه میوه در رژیم غذایی خود داشته باشیم می‌توانیم مقدار مورد نیاز را به این صورت در برنامه غذایی بگنجانیم:

| صبحانه | میان وعده  | ناهار | میان وعده  | شام | میان وعده  |
|--------|------------|-------|------------|-----|------------|
|        | ۱ واحد<br> |       | ۱ واحد<br> |     | ۱ واحد<br> |

### نکاتی که هنگام استفاده از گروه سبزی‌ها باید رعایت کنیم:

- در هر فصل، از سبزی‌های همان فصل استفاده کنیم.
- تا جای ممکن سعی کنیم از سبزی‌ها به صورت خام استفاده کنیم. به خاطر بسپاریم که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین‌های موجود در آن می‌کاهد.
- به جای آب‌پز کردن برای پخت سبزی‌ها از روش بخارپز استفاده کنیم. زیرا در صورت آب‌پز کردن مقدار زیادی از ویتامین‌های سبزی از بین رفته و از طریق دورریز آب پخت از دست می‌روند. در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می‌کند.
- برای پختن سبزی‌ها نباید آن‌ها را خیلی خرد کرد.
- سبزی‌ها را به مدت زیاد حرارت ندهیم و به هنگام پختن، در ظرف را ببندیم.
- در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی‌ها استفاده کنیم.
- بیشتر سعی کنیم سالاد را با آبلیمو، آبغوره و یا سس‌های کم‌چرب میل کنیم.
- با مصرف سبزی‌ها همراه وعده‌های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشیم.
- کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح می‌دهند که به صورت جداگانه سرو شوند و مخلوط نباشند بنابراین، سبزی‌ها را به‌طور جداگانه سرو کنیم و از سبزی‌هایی که رنگ قرمز و نارنجی دارند مانند هویج و گوجه‌فرنگی بیشتر استفاده کنیم.
- سبزی‌ها را به هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره کردن، جدا از گوشت، مرغ و ماهی خام نگهداری کنیم.
- روزانه از میوه‌ها و سبزی‌های غنی از ویتامین ث و حداقل یک روز در میان از میوه‌ها یا سبزی‌های غنی از ویتامین «آ» مصرف کنیم.
- قبل از مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها آن‌ها را به دقت بشوییم و ضدعفونی کنیم.
- برای شستن سبزی‌ها پس از پاک کردن و شست‌وشوی اولیه باید ابتدا آن‌ها را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای‌خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنیم. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کرده و آن را با آب سالم بشوییم. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی‌ها ضرورت دارد. برای ضدعفونی کردن، باید نصف قاشق چای‌خوری پودر پرکلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار داده مجدداً با آب سالم شسته و مصرف کنیم.





### گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) است که توصیه می‌شود از انواع کم‌چرب آن استفاده شود. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین «ب ۱۲» و «ب ۲» و سایر مواد مغذی و بهترین منبع تامین‌کننده کلسیم است. میزان توصیه شده مصرف روزانه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد است.

#### یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با:

- یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد)، یا
- ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا
- یک چهارم لیوان کشک، یا
- ۲ لیوان دوغ، یا
- یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

هر واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با:



اگر قرار باشد در برنامه غذایی ۳ واحد از گروه شیر داشته باشیم می‌توانیم به این صورت آن را در برنامه غذایی خود بگنجانیم:

|        |           |        |        |
|--------|-----------|--------|--------|
| ۱ واحد | ۱ واحد    | ۱ واحد | ۱ واحد |
|        |           |        |        |
| صبحانه | میان وعده | ناهار  | شام    |

### نکاتی که هنگام استفاده از گروه میوه‌ها باید رعایت کنیم:

- حتما در روز میوه‌ها و سبزی‌های خام را در برنامه غذایی خود قرار دهیم.
- همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذاریم تا با دیدن آن، خود و خانواده‌امان تشویق به مصرف میوه شویم.
- میوه‌های تازه یا آب‌میوه تازه و طبیعی را به‌عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنیم.
- صبح‌ها میوه تازه یا آب‌میوه تازه و طبیعی میل کنیم.
- سعی کنیم میوه‌های خرد و قطعه قطعه شده را سریع مصرف کنیم و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنیم. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و آسیب بافت میوه به مرور محتوای ویتامین‌ها در آن‌ها کم خواهد شد.
- اگر پوست میوه را جدا کردیم از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنیم زیرا ویتامین‌های آن به‌خصوص ویتامین «ث» از بین می‌رود.
- در هنگام خرید، میوه‌هایی را خریداری کنیم که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده‌اند.
- برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به‌عنوان میان‌وعده مدرسه، میوه را در نظر بگیریم و فراموش نکنیم که ذایقه کودکان از دوران کودکی شکل می‌گیرد.
- بیشتر از میوه‌های تازه به‌جای آب‌میوه استفاده کنیم، تا بتوانیم از ارزش فیبر آن‌ها بیشتر بهره ببریم.
- تنوع را در مصرف میوه‌ها رعایت کنیم. زیرا ترکیب میوه‌ها نیز با هم متفاوت است. بدین ترتیب ویتامین‌ها و ترکیبات مختلف را دریافت می‌کنیم. گیلان، آلبالو و توت با سرطان می‌جنگند. سیب دارای مقدار زیادی فیبر است. پرتقال و کیوی محتوی مقدار زیادی ویتامین «ث» هستند.
- میوه‌ها را قبل از مصرف بشوییم تا آلودگی‌ها از سطح آن‌ها پاک شود. بعد از شستن آن‌ها را خشک کنیم.
- آب‌میوه‌های طبیعی بخوریم و از خوردن آب‌میوه‌های مصنوعی پرهیز کنیم، زیرا یک لیوان آب‌میوه مصنوعی، دارای ۱۰ قاشق چای‌خوری شکر است و بعضی از آن‌ها به وسیله آب رقیق شده‌اند.
- میوه‌های خشک بخوریم ولی توجه داشته باشیم که این میوه‌ها قند زیادی دارند.
- از خوردن میوه‌هایی که روی دسرها یا شیرینی‌ها موجودند و به وسیله کرم یا خامه پوشیده شده‌اند، پرهیز کنیم، زیرا با خوردن این میوه‌ها علاوه بر ویتامین، مقدار زیادی چربی مضر و کالری را وارد بدن خود می‌کنیم.



### گروه گوشت و تخم مرغ

این گروه شامل گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است. میزان توصیه شده مصرف روزانه این گروه برابر با ۲ تا ۳ واحد است.

• هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا
- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا
- یک تکه ماهی به اندازه کف دست (کف دست بدون انگشت)، یا
- دو عدد تخم مرغ

اگر یک عدد تخم مرغ در وعده صبحانه، یک ران مرغ در وعده ناهار و یک تکه ماهی در وعده شام بخوریم یعنی ۲/۵ واحد از گروه گوشت و تخم مرغ مصرف کرده‌ایم.

| ۱/۴ واحد  | ۱ واحد  | ۱ واحد  | ۱ واحد    | ۱ واحد    | ۱ واحد    |
|---|---|---|-----------|-----------|-----------|
|  |  |  |           |           |           |
| صبحانه  | ناهار   | شام   | میان وعده | میان وعده | میان وعده |

### گروه حبوبات و مغزها:

این گروه شامل انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، ماش) و انواع مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق، بادام زمینی و...) است. این گروه منبع پروتئین، آهن، روی، کلسیم و پنیر است.

حبوبات وقتی همراه با غلات (مثلاً نان یا برنج) مصرف می‌شوند از نظر ارزش پروتئین مشابه گوشت هستند و می‌توانند جایگزین گوشت شوند. فیبر موجود در حبوبات جذب مواد چربی و قندی را کاهش داده و از اضافه وزن و چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان پیشگیری می‌کند. مصرف روزانه ۱ تا ۲ واحد از این گروه توصیه می‌شود. هر واحد از این گروه برابر است با: نصف لیوان حبوبات پخته، یا یک چهارم لیوان حبوبات خام، و یا یک سوم لیوان مغز دانه‌ها.

### نکاتی که هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت کنیم:

- از شیر پاستوریزه شده کم‌چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده کنیم.
- پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه را استفاده کنیم.
- بستنی‌هایی بخوریم که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشند.
- حتماً قبل از مصرف هر نوع کشک، مقداری آب به آن اضافه کنیم و حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانیم.
- مقدار قند بستنی بالا است. بنابراین توصیه می‌شود در مصرف آن زیاده‌روی نکنیم.
- به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می‌شود که از انواع کم‌نمک استفاده کنیم.
- بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین «د» غنی شده‌اند، استفاده کنیم، زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- اگر بیماری «عدم تحمل لاکتوز» داریم، شیر بدون لاکتوز و یا پنیرهای سفت و ماست مصرف کنیم.
- هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنیم.
- ظرف شیر را تا هنگام مصرف، بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنیم.
- استفاده از شیر استریل شده برای حمل در مسافرت‌های خارج از شهر مناسب‌تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می‌توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد.

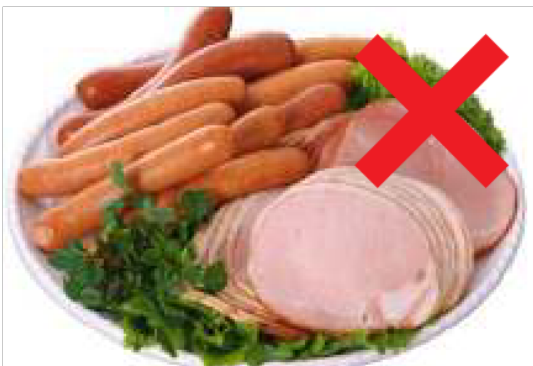


## نکاتی که در هنگام استفاده از گروه «گوشت و تخم مرغ» و «حبوبات و مغزها» باید رعایت کنیم:

- پیش از پختن گوشت قرمز، چربی‌هایی را که به چشم می‌خورد، جدا کنیم.
- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنیم، پوست مرغ چربی فراوانی دارد.
- تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنیم.
- چربی و کلسترول مغز، زبان و کله‌پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنیم.
- اگر بخواهیم گوشت یخ‌زده را آب‌پز کنیم باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را بپزیم. اگر به هر دلیلی بخواهیم گوشت از حالت یخ‌زده خارج شود، آن را ۲۴ ساعت قبل از پختن از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذاریم.
- بهتر است بیشتر از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنیم.
- مصرف حبوبات به علت داشتن فیبر و پروتئین زیاد، توصیه می‌شود.
- انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده‌های مناسبی برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.
- بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) را خام بخوریم. اگر نوع بو داده آن را می‌خوریم از نوع کم‌نمک آن استفاده کنیم.
- آبیان منبع خوبی از امگا ۳ هستند. حداقل هفته‌ای ۲ مرتبه از آن‌ها استفاده کنیم.
- به فرآورده‌های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و همبرگر مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده افزوده می‌شود. مصرف این غذاها را کاهش دهیم.
- دانه‌های آفتابگردان، بادام و فندق غنی‌ترین منبع ویتامین «ای» در این گروه هستند. برای دریافت مقدار توصیه شده

روزانه ویتامین «ای» بیشتر از مغز دانه‌ها و دانه‌های روغنی مصرف نماییم.

- با این‌که موارد متنوعی برای انتخاب در گروه گوشت و حبوبات وجود دارد ولی ما بیشتر گوشت و مرغ را ترجیح می‌دهیم. توصیه می‌شود از غذاهای متنوع این گروه مثل ماهی، یا گروه حبوبات، مغزها و دانه‌ها نیز استفاده شود.
- مصرف گوشت برای رشد کودکان و نوجوانان لازم است.
- وقتی گوشت قرمز و سفید را خریداری می‌کنیم اجازه ندهیم که آب گوشت تازه روی دیگر مواد غذایی بچکد.
- بعد از خریداری گوشت قرمز، طیور و فرآورده‌های دریایی، آن‌ها را فوراً به خانه برده و در یخچال یا فریزر قرار دهیم و از نگاه‌داشتن آن‌ها در دمای اتاق به مدت طولانی اجتناب کنیم.
- بخش‌هایی از گوشت که دارای استخوان است نسبت به بخش‌های بی‌استخوان نیاز به حرارت بیشتری دارند.
- هرگز گوشت را نیم‌پز نکنیم.
- حتماً در بسته‌بندی‌های محصولات گوشتی از کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنیم که نسبت به رطوبت و هوا نفوذناپذیر باشند در غیر این صورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی می‌شوند که علاوه بر از دست دادن ویژگی‌های کیفی، ارزش غذایی آن‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند.
- از خرید گوشت به مقدار زیاد خودداری کنیم تا گوشت مصرفی همواره تازه باشد.
- در مصرف گوشت قرمز حد اعتدال را رعایت کنیم تا از عوارض مصرف زیاد در امان باشیم.
- کلسترول بد (LDL) خطر بیماری‌های عروق کرونری قلب را افزایش می‌دهد. تعدادی از غذاهای موجود در این گروه از لحاظ چربی‌های دارای کلسترول بد در سطوح بالایی قرار دارند که شامل قسمت‌های چرب گوشت گاو، بره، سوسیس و کالباس معمولی، هات داگ، گوشت امعا و احشا هستند.







### گروه متفرقه

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی‌ها است. توصیه می‌شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده کنند.

### انواع مواد غذایی گروه متفرقه عبارتند از:

- چربی‌ها (روغن‌های جامد، نیمه جامد و روغن‌های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس‌های چرب مثل مایونز)
- شیرینی‌ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی‌های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)
- ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره)
- نوشیدنی‌ها (نوشابه‌های گازدار، چای، قهوه، انواع آب‌میوه‌های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره)

### نکاتی که در هنگام استفاده از گروه متفرقه باید رعایت کنیم:

- روغن جامد و نیمه جامد را از رژیم غذایی خود حذف کنیم. از محصولات مارگارین دوری کنیم.
- از انواع روغن‌های مایع استفاده کنیم.
- از حرارت دادن زیاد روغن‌ها خودداری کنیم و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده کنیم.
- چربی‌ها، شیرینی‌ها و چاشنی‌ها را کمتر بخوریم.
- مصرف نوشابه‌های گازدار و آب‌میوه‌های صنعتی که در گروه متفرقه قرار دارند را محدود کنیم و به جای آن‌ها نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل آب، شیر، آب‌میوه تازه و دوغ کم‌نمک بخوریم.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چپیس را به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد محدود کنیم.
- نمک باید کم مصرف شود ولی همان مقدار کم باید یددار تصفیه شده باشد.
- از مصرف روغن‌هایی که در گرما، نور یا هوا نگهداری می‌شوند دوری کنیم؛ مثلاً روغن کانولا و روغن زیتون را در محل خنک و تاریک قرار دهیم.
- روغن‌های مایع گیاهی مثل (کلزا، زیتون، ذرت، آفتاب‌گردان، سویا و...) از سالم‌ترین روغن‌ها هستند. آن‌ها را جانشین روغن جامد و نیمه جامد کنیم.
- روغن‌های مایع به هوا، نور و حرارت حساس هستند. موقع خرید به تاریخ مصرف آن‌ها توجه کنیم. آن‌ها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنیم و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندیم.
- غذاها را کمتر سرخ کنیم و در صورت سرخ کردن، از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم.
- با روغن‌های مایع می‌توان غذاها را در حرارت کم و به مدت کوتاه تفت داد. در تفت دادن نباید درجه حرارت بالا برود چون روغن می‌سوزد و مواد سمی در آن به وجود می‌آید.
- اگر بیمار قلبی - عروقی در فامیل درجه یک ما وجود دارد از چربی‌های جامد و غذاهای پرچرب حیوانی استفاده نکنیم.
- لبنیات کم‌چرب مصرف کنیم.
- کاهش مصرف شکر یک توصیه جهانی است. انواع شیرینی‌های چرب، خامه‌ای و نوشابه‌های گازدار و شیرین را محدود کنیم. اگر اضافه وزن داریم این توصیه را جدی بگیریم.
- مصرف غذاهای شور امکان ابتلا به پرفشارخونی را تشدید می‌کند. اگر در خانواده خود سابقه این بیماری را داریم به این توصیه جدی‌تر عمل کنیم.
- غذاها را کم‌نمک مصرف کنیم و ذایقه افراد خانواده را به نمک کم عادت دهیم.
- حداقل دو بار در هفته ماهی بخوریم.
- از کالباس، سوسیس و گوشت قرمز کمتری استفاده کنیم.



## پیام‌های کلیدی تغذیه

برای حفظ سلامت خود پیام‌های کلیدی که در زیر شرح داده شده است را رعایت کنیم:

۱

### در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل تنوع و اعتدال توجه نماییم



رژیم غذایی وقتی خوب و سالم است که تمام نیازهای فرد را برآورده سازد. این رژیم غذایی، یک رژیم با کفایت است.

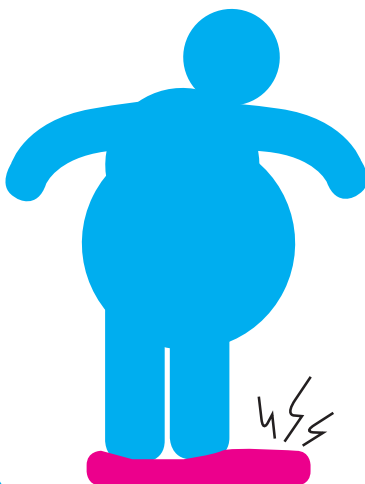
چگونه کفایت رژیم غذایی را تأمین کنیم؟

■ **تعدال:** یعنی انواع مختلفی از مواد غذایی را به تناسب با یکدیگر مصرف کنیم، به گونه‌ای که مصرف زیاد یک ماده غذایی سبب حذف سایر مواد غذایی نشود. پیروی از مقدار مصرف توصیه شده روزانه می‌تواند کمک کند.

■ **تنوع:** منظور از تنوع و گوناگونی، مصرف چند ماده غذایی مختلف از گروه‌های غذایی است.

۲

### وزن خود را در حد سالم و متعادل حفظ کنیم



اضافه وزن و چاقی یکی از نگرانی‌های امروز جامعه ما است، زیرا می‌تواند خطر بیماری‌هایی مثل دیابت (مرض قند)، انواع سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر کند.

چگونه وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنیم؟

وزن بدن در ارتباط با مقدار فعالیت بدنی و غذای مصرفی تنظیم می‌شود. برای رسیدن به وزن مناسب باید بین انرژی مصرفی (فعالیت بدنی، کارهای روزمره) و انرژی دریافتی (حاصل از مصرف مواد غذایی) تعادل برقرار گردد.

دو راه مؤثر برای کنترل وزن:

- تنظیم برنامه غذایی براساس نیازهای بدن
- انجام فعالیت بدنی منظم

۳

### دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهیم

مصرف بیش از حد آن نیز باعث افزایش گاز روده‌ای، درد شکمی و نفخ می‌شود. بنابراین لازم است که تعادل را رعایت کنیم.

چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم؟

- تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس‌دار مثل نان جو، نان سنگک و برنج قهوه‌ای انتخاب کنیم.
- در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنیم.
- انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه را در برنامه روزانه غذایی خود بگنجانیم (حداقل ۳ واحد سبزی و ۲ واحد میوه در روز).

فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان هستند. اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم و جوی سبوس‌دار)، دانه‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند. فیبر در بدن ما هضم نمی‌شود. ولی وجود آن در روده باعث بیشتر کردن حرکات روده می‌شود. در عین حال جذب موادی مثل قند و چربی را از روده کم می‌کند. همچنین، موجب انبساط دیواره روده بزرگ می‌گردد. این اعمال باعث دفع آسان مواد زائد می‌شود. به دلایل فوق، فیبر برای پیشگیری از دیابت، کلسترول بالای خون، حفاظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی و سرطان روده بزرگ مفید است. البته باید توجه داشته باشیم افزایش فیبر مفید است اما



- تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای آب‌میوه استفاده کنیم.
- تا حد امکان مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی را محدود کنیم و سیب زمینی را به صورت بخارپز، آب‌پز و یا تنوری استفاده کنیم.
- هر روز سبزی‌های تازه و ضدعفونی شده را به صورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخارپز مصرف کنیم.
- سبزی بیشتری به سوپ، سالاد و خوراک خود و خانواده‌امان اضافه کنیم.
- حداقل یک‌بار در هفته یک وعده غذاهای گیاهی (تهیه شده با سبزی‌ها، غلات و حبوبات) میل کنیم.
- برای میان وعده‌ها به جای مواد شور، شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل کم‌نمک، خشکبار و غلات سبوس‌دار استفاده کنیم.

### چند نمونه از غذاهای تهیه شده از مخلوط غلات، حبوبات و سبزی‌ها که مقدار فیبر یا الیاف گیاهی آن‌ها بیشتر است عبارتند از:



- دلمه سبزی‌ها (دلمه بادمجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)
- انواع چلوخورش مانند (خورش لوبیاسبز، بامیه، قورمه سبزی، خورش بادمجان و خورش کدو و کرفس) مشروط بر این که سبزی آن‌ها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنیم.
- انواع آش
- باقلا پخته، خوراک لوبیا و عدسی
- انواع پلوهای تهیه شده با حبوبات (باقلاپلو، لوبیا پلو، عدس پلو)
- انواع پلوهای حاوی سبزی‌ها (دم‌پخت گوجه‌فرنگی، سبزی پلو، هویج پلو، لوبیا پلو با لوبیا سبز)

## ۴

### مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهیم

شیر و لبنیات دارای مقدار زیادی پروتئین برای رشد و ترمیم بدن و کلسیم و فسفر برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها هستند. این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان (به خصوص در زنان و دختران)، چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی مفید هستند.

### چگونه مصرف شیر و لبنیات کم‌چرب خود را بیشتر کنیم؟

- هر روز ۲ تا ۳ لیوان ماست یا شیر بدون چربی یا کم‌چرب (یعنی کمتر از ۲/۵ درصد چربی) مصرف کنیم.
- دوغ تازه کم‌نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب است.
- تا حد امکان از انواع پنیرهای کم‌چرب و کم‌نمک استفاده کنیم.
- برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو) مصرف کنیم.
- برای جذب بهتر کلسیم موجود در شیر و لبنیات، علاوه بر مصرف انواع کم‌چرب، از نوع کم‌نمک آن‌ها استفاده کنیم.
- در برنامه غذایی خود غذاهای حاوی شیر و فرآورده‌های آن مانند شیر برنج، فرنی، آش ماست، آش کشک و .. را بگنجانیم.





## مصرف چربی و روغن خود را تا حد امکان کم کنیم

### روغن جامد چیست؟

روغن‌های نباتی جامد و روغن‌های حیوانی که در دمای معمولی بیشتر به شکل جامد هستند شامل چربی‌های حیوانی، پیه، روغن و بعضی از مواد گیاهی مانند روغن نخل، روغن نارگیل و کره کاکائو هستند. این روغن‌ها باعث افزایش کلسترول بد در خون می‌شوند.

### روغن مایع چیست؟

این نوع روغن‌ها در دمای معمولی اغلب به شکل مایع هستند. روغن‌های مایع در دانه سویا، مغز دانه‌ها (گردو، بادام و پسته) و روغن‌های گیاهی (آفتاب‌گردان، زیتون، ذرت و ..) یافت می‌شوند. این نوع روغن‌ها برعکس روغن جامد، باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد در خون می‌گردند. امگا ۳ یکی از انواع چربی‌های غیراشباع است که در بدن ما ساخته نمی‌شود، بنابراین جزو چربی‌های ضروری برای بدن است. امگا ۳ موجب کاهش چربی و فشارخون می‌شود و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. امگا ۳ در انواع ماهی مانند تن، آزاد، قزل‌آلا، ساردین و تخم‌مرغ و در مغزهایی مانند گردو فراوان یافت می‌شود.

### چگونه مصرف چربی و روغن خود را اصلاح کنیم؟

■ برای طعم دادن به سالاد از چاشنی‌هایی مانند آبلیمو، سرکه و روغن زیتون به عنوان سس سالاد استفاده کنیم و از مصرف سس‌های چرب مانند مایونز و هزار جزیره تا حد امکان اجتناب کنیم.

■ برای پخت غذا، می‌توانیم روغن زیتون و سایر روغن‌های مایع خوراکی را به جای روغن‌های حیوانی یا روغن‌های جامد و نیمه جامد استفاده کنیم.

■ هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع (روغن زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنیم.

■ روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می‌توان برای سرخ کردن استفاده کرد.

■ از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می‌توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.

■ روغن جامد هیدروژنه حاوی چربی اشباع و اسیدهای چرب ترانس (یک نوع چربی مضر) است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان را افزایش می‌دهد.

■ شیر و لبنیات را از نوع کم‌چرب مصرف کنیم.

■ در صورت مصرف انواع گوشت (سفید یا قرمز) تمام چربی‌های قابل رویت آن را قبل از طبخ جدا کنیم و دور بریزیم.

■ چربی گوشت پخته را دور بریزیم.

■ برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، می‌توانیم به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنیم.

■ از مصرف چپیس و سیب زمینی سرخ کرده خودداری کنیم و سیب زمینی را به صورت پخته، آب‌پز و یا تنوری مصرف کنیم.

■ برای پختن غذاها بیشتر از روش‌های بخارپز و آب‌پز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنیم.

■ تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنیم، تا روغن کمتری مصرف شود.



## در مصرف گوشت و فرآورده‌های آن دقت کنیم

### چگونه مصرف گوشت را اصلاح کنیم:

- در هفته ۲ تا ۳ بار غذای حاوی گوشت یا مرغ در برنامه غذایی خود بگنجانیم.
- ماهی سرشار از چربی‌های مفیدی است که در گوشت‌های دیگر وجود ندارد. بنابراین حداقل هفته‌ای ۲ بار ماهی بخارپز، تنوری یا کباب شده مصرف کنیم.
- تا حد امکان ماهی‌های چرب مثل ماهی تن (با تن ماهی اشتباه نشود)، ماهی آزاد، ماهی کپور و قزل‌آلا را انتخاب کنیم.
- هنگام آماده کردن انواع گوشت برای پختن، چربی و پوست آن‌را دور بریزیم.
- گوشت، مرغ و ماهی را با روش‌های سالم مانند بخارپز کردن، آب‌پز کردن و تنوری کردن طبخ کنیم.
- مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و کنسروهای گوشت (مثل تن ماهی) را محدود کنیم و یا موقع مصرف تن ماهی، روغن آن‌را مصرف نکنیم.

گوشت‌های قرمز و سفید تامین کننده پروتئین، آهن و روی مورد نیاز بدن هستند. ولی حاوی مقداری چربی نیز هستند. البته میزان چربی در گوشت قرمز بیشتر است. مصرف گوشت‌های کم‌چربی به خصوص گوشت سفید برای کاهش چربی‌های بد خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی، فشارخون بالا، دیابت، بعضی سرطان‌ها و نقرس توصیه می‌شود.



## مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنیم

مصرف زیاد قند و شکر، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین علاوه بر افزایش خطر اضافه وزن، چاقی و دیابت، می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها شود.

### چگونه مصرف قند و شکر را کم کنیم؟

- در میان وعده‌ها از میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سبوس‌دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنیم.
- در هنگام تهیه کیک‌ها و شیرینی‌های ساده خانگی به جای شکر از میوه‌های تازه، بخارپز یا پخته شده استفاده کنیم.
- مصرف نوشابه‌های گازدار و آب‌میوه‌های صنعتی را کم کنیم و به جای آن، آب، دوغ کم‌نمک و بدون گاز و آب‌میوه‌های تازه و طبیعی بنوشیم.
- همراه چای از چند دانه توت خشک یا کشمش به جای قند و شکر استفاده کنیم.

توجه داشته باشیم: بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی‌ها نخردن یا کمتر خریدن آن‌ها است.





## نمک کمتری مصرف کنیم

فشارخون با مصرف نمک ارتباط مستقیم دارد، از طرفی بین فشارخون بالا و افزایش خطر انواع سکت‌های قلبی و مغزی و مرگ‌ومیر ناشی از آنها نیز ارتباط وجود دارد.

### چگونه نمک کمتری مصرف کنیم؟

- غذاهای کم‌نمک را انتخاب کنیم و یا غذاها را با مقدار کم نمک تهیه کنیم.
- سر سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنیم.
- برای طعم دادن به غذاها، به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سرکه، آبلیمو، سیر، پیاز، سبزی‌های معطر و سایر ادویه‌ها استفاده کنیم.
- تا حد امکان از مصرف غذاهای آماده و کنسروی که نمک زیادی دارند، خودداری کنیم.
- سعی کنیم نان‌های کم‌نمک یا بی‌نمک مصرف کنیم. توجه کنیم که مقدار نمک موجود در نان‌ها

معمولا زیاد است.

■ سعی کنیم مواد غذایی تازه و طبیعی بخوریم و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی‌ها را کاهش دهیم.

■ برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آن‌ها را قبل از مصرف در آب بخیسانیم.

■ آجیل‌ها و مغزدانه‌ها ( بادام، پسته و ..) را به صورت بی‌نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنیم.

■ مهم‌ترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. پس مطمئن باشیم با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم‌نمک هم عادت می‌کنیم.

■ افرادی که فشارخون بالا دارند، افراد بالای ۲۵ سال و به خصوص افراد بالای ۶۵ سال و مادران باردار و شیرده باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند.

■ نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم (یک قاشق مربا خوری) باشد.

■ در افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که فشارخون بالا دارند کمتر از ۳ گرم نمک روزانه باید مصرف شود.



## روزانه مقدار کافی آب پاکیزه و سالم بنوشیم

یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین مواد غذایی مورد نیاز بدن آب است. احتمالا می‌دانید که انسان‌ها بدون غذا بیشتر از بدون آب دوام می‌آورند. آب خیلی زیاد نیز می‌تواند باعث خطرات زیادی برای سلامت شود که یک مشکل برای سلامت محسوب می‌شود. بخشی از آب مورد نیاز بدن با مصرف غذاهای مختلف تأمین می‌شود. در حقیقت، میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ۸۰ تا ۹۵ درصد آب هستند، گوشت بیش از ۵۰ درصد آب دارد و حتی نان خشک و پنیر هم حدود ۳۵ درصد آب دارند. محققان به اقلیم‌های متفاوت در سراسر دنیا نگاه کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که در مکان‌های داغ و شبه بیابانی زندگی می‌کنند یا کسانی که به فعالیت‌هایی مشغول هستند که خیلی عرق می‌کنند، مثلا کارهای سنگین و ورزش، به احتمال زیاد نیاز به جبران مایعات از دست رفته بدن دارند. هر فردی در صورتی که تشنه باشد اقدام به نوشیدن آب می‌کند اما اگر خیلی عرق می‌کنیم باید آب بنوشیم و اگر تب یا بیماری‌هایی داریم که باعث استفراغ و اسهال می‌شوند، باید آب بیشتری بنوشیم.

آب از طرق مختلف به بدن می‌رسد:

۱ آب آشامیدنی

۲ انواع نوشیدنی‌ها

۳ آب موجود در غذاها، میوه‌ها و سبزی‌ها

باید توجه کرد نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای جایگزین خوبی برای آب نیستند زیرا مدر (ادرار آور) بوده و باعث دفع آب بدن نیز می‌شوند.

### چگونه آب به مقدار کافی و مورد نیاز بدن مصرف کنیم؟

■ تا حد امکان به جای هر نوشیدنی دیگر، آب سالم و پاکیزه بنوشیم.

■ روزانه به مقدار کافی آب بنوشیم.

■ اگر آب آشامیدنی پاکیزه در دسترس نیست، آب بسته‌بندی شده (آب معدنی) تهیه کنیم.

■ خطرات کم آبی بدن بسیار جدی است و می‌تواند باعث ایجاد یبوست، اختلالات عصبی، دردهای مفصلی و حتی مرگ شود.





## تنظیم برنامه غذایی متعادل

یک برنامه غذایی متعادل باید شامل غذاهایی باشد که علاوه بر رفع گرسنگی، مقدار لازم و کافی از هر یک از عناصر غذایی و مواد مغذی برای رسیدن به تندرستی کامل را دربرداشته باشد و همچنین نیازمندی‌های تغذیه‌ای فرد را تامین کند.

بنابراین یک رژیم غذایی مناسب، رژیمی است که دارای انواع مواد مغذی و انرژی کافی برای رفع نیازمندی‌های غذایی بدن باشد. چنین رژیمی با مصرف مخلوط متنوعی از مواد غذایی موجود در ۶ گروه اصلی غذایی امکان پذیر است.

## اقتصاد غذا و تغذیه

امروزه بخش عمده‌ای از درآمد خانواده صرف تامین غذا می‌شود، بنابراین نقش برنامه‌ریزی غذا در خانواده برای تنظیم یک برنامه غذایی متعادل و متنوع بسیار مهم است. در این خصوص توجه به پیشنهادهای زیر مفید است:

بعضی از مواد غذایی در بعضی از فصل‌های سال فراوان‌تر و ارزان‌تر و در فصل‌های دیگر کمیاب و گران هستند. بنابراین از مواد غذایی مربوط به هر فصل استفاده کنیم و موادی که نگهداری آن‌ها برای فصل‌های دیگر عملی است را خریداری کنیم.

خرید از تعاونی‌ها با صرفه‌تر و ارزان‌تر است.

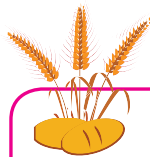
باید توجه داشت که مواد غذایی گران‌تر به معنی غذاهای مغذی‌تر نیست. مثلاً زردآلو یا سیب‌های ریز اگرچه از نظر قیمت با انواع درشت آن‌ها فرق دارند ولی از نظر ارزش تغذیه‌ای فرق ندارد.

اسراف در تهیه غذا یا استفاده و نگهداری مواد غذایی به‌طور ناصحیح باعث از بین رفتن مقدار زیادی از مواد غذایی در مراحل خرید، نگهداری، تهیه و مصرف می‌شود که باید از آن جلوگیری کرد.

اگر در منزل یا محله امکان کاشتن سبزی وجود داشته باشد، سبزی ارزان، مفید و تازه در دسترس خانواده قرار خواهد گرفت.

حتی در یک گلدان می‌توان سبزی کاری کرد و هر روز از سبزی تازه استفاده کرد.

نگهداری مرغ و خروس (در شرایط بهداشتی) می‌تواند به خانواده در تامین گوشت و تخم‌مرغ در مناطق روستایی کمک کند.



## عادات‌های غذایی

عادات‌های غذایی یعنی آداب، رسوم، عقاید و افکاری که بر نحوه تغذیه یعنی روش تهیه، پخت، نگهداری و مصرف غذا در مواقع مختلف و همچنین تقسیم آن بین افراد خانواده موثر است. بنابراین عادات‌های غذایی می‌توانند بر وضع تغذیه و سلامت افراد اثر بگذارند. عادات‌های غذایی در هر منطقه ممکن است درست یا نادرست باشند. باید عادات‌های درست مانند دادن آغوز به نوزاد بلافاصله بعد از تولد، یا دادن غذا به فرزندان دختر و پسر به یک اندازه و دادن غذاهای مقوی و مغذی به زنان باردار و شیرده، مصرف سبزی خوردن در هر وعده غذایی، استفاده از دوغ بدون گاز و کم نمک به جای نوشابه گازدار و تهیه غذاها به روش آب‌پز به جای سرخ کردن آن‌ها را تشویق کرد.

## برخی از عادات‌های غذایی نادرست عبارتند از:

- قطع ناگهانی شیر مادر
- از شیر گرفتن زودتر از ۲ سالگی
- جایگزین کردن شیر مادر با شیر مصنوعی
- تغذیه کودک با بطری
- استفاده از غذای مانده در تغذیه کودک
- قطع شیر مادر به هنگام اسهال کودک
- ندادن آب و مایعات و غذای کافی به کودک مبتلا به اسهال یا بیماری‌های عفونی دیگر
- خوردن غذای کمتر در دوران بارداری و شیردهی
- نخوردن سبزی و میوه تازه و مواد پروتئینی مانند تخم‌مرغ و کشک در دوران بارداری و شیردهی
- استفاده از یک نوع غذای خاص و نداشتن تنوع غذایی
- شروع زود یا دیر هنگام غذای کمکی
- ندادن برخی از غذاهای حیوانی مانند پنیر و تخم‌مرغ به کودکان
- مصرف چای بلافاصله بعد از غذا
- دادن تنقلات غذایی کم ارزش مثل چیپس و پفک به کودکان و نوجوانان
- اهمیت ندادن به صبحانه به عنوان یک وعده اصلی
- استفاده از آرد بدون سبوس برای تهیه نان
- تبعیض غذایی بین دختر و پسر یا زن و مرد
- آشامیدن آب همراه غذا
- مصرف بی‌رویه شیرینی و شکلات، پفک و سایر تنقلات (که ارزش تغذیه‌ای ندارند)
- پرهیزهای طولانی در بیماری
- سرخ کردن مواد غذایی
- مصرف زیاد غذاهای پرچرب و سرخ شده
- مصرف غذاهای شور (انواع کنسروها، آجیل شور، شورها و ..)
- مصرف زیاد غذاهای آماده (انواع ساندویچ‌های سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا و ..)
- مصرف برنج به صورت آبکش
- مصرف زیاد غذاهای تند و پر ادویه
- مصرف نوشابه‌های گازدار



## تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی

### تغذیه گروه‌های آسیب‌پذیر

اگر غذایی که یک نفر مصرف می‌کند، نیازمندی‌های تغذیه‌ای او را تامین نکند، فرد مبتلا به کمبودهای تغذیه‌ای می‌شود. علاوه بر این، بعضی از افراد جامعه به دلیل شرایط خاص (مانند بارداری، کودکی، سالمندی) در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمبودهای تغذیه‌ای هستند که به آن‌ها «گروه‌های آسیب‌پذیر» می‌گویند. این گروه‌ها شامل کودکان، نوجوانان، زنان باردار و شیرده و سالمندان هستند. علت آسیب‌پذیری آن‌ها عبارت است از:

- **کودکان:** به علت رشد سریع و فعالیت زیاد و مقدار کم غذایی که در هر وعده می‌توانند بخورند.
- **نوجوانان:** به خصوص دختران به دلیل جهش رشد دوران بلوغ
- **زنان باردار:** به دلیل رشد سریع جنین
- **زنان شیرده:** به دلیل شیر دادن
- **سالمندان:** به علت تغییر در نیازمندی‌های تغذیه‌ای آن‌ها

### تغذیه در دوران بارداری

#### چگونه غذا بخوریم؟

در دوران بارداری باید برنامه غذایی سالم داشته باشیم یعنی متنوع و متعادل غذا بخوریم. متنوع یعنی از تمام گروه‌های غذایی مصرف کنیم و متعادل یعنی از هر گروه غذایی به اندازه توصیه شده مصرف کنیم.

#### گروه‌های غذایی

همان‌طور که گفته شد بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز، استفاده از همه گروه‌های اصلی غذایی است. هر مادری برای دستیابی به سلامت خود و جنین باید از همه گروه‌های غذایی استفاده کند. مواد غذایی به ۶ گروه اصلی تقسیم می‌شوند که در فصل قبلی توضیح داده شد.



#### ۱) گروه نان و غلات

توصیه می‌شود خانم‌های باردار و شیرده روزانه ۷ تا ۱۱ واحد از این گروه مصرف کنند. میزان هر واحد قبلاً توضیح داده شد.

#### ۲) گروه سبزی‌ها

خانم‌های باردار و شیرده باید روزانه به‌طور متوسط ۳ تا ۴ واحد از این گروه مصرف کنند.

#### ۳) گروه میوه‌ها

مقدار توصیه شده برای خانم‌های باردار و شیرده ۴ تا ۵ واحد در روز است.

#### ۴) گروه شیر و لبنیات

در دوران بارداری و شیردهی توصیه می‌شود روزانه ۳ تا ۴ واحد از این گروه مصرف شود.

#### ۵) گروه گوشت و تخم‌مرغ

مقدار توصیه شده از این گروه برای خانم‌های باردار و شیرده حداقل ۱ تا ۲ واحد در روز است.

#### ۶) گروه حبوبات و مغزها

مقدار توصیه شده روزانه ۱ تا ۲ واحد است.

#### افزایش نیاز به غذا در دوران بارداری

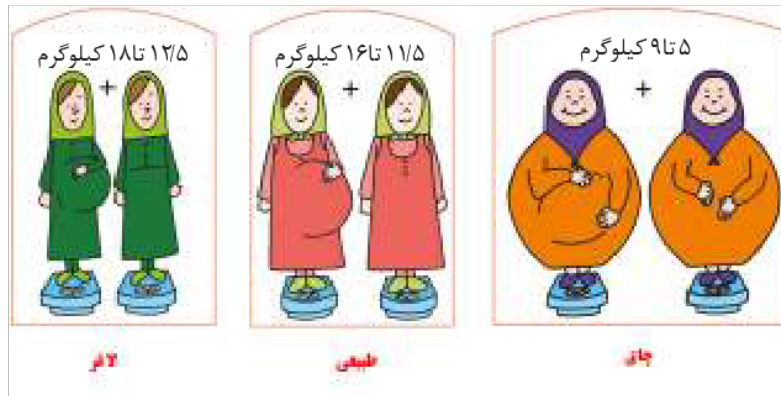
در دوران بارداری نیاز به مواد غذایی بیشتر می‌شود ولی این نیاز در تمام مدت بارداری ثابت نیست. در سه ماهه اول بارداری لازم نیست غذای خیلی زیادی مصرف شود. بهترین راه برای این‌که در دوران بارداری و شیردهی بدانیم به اندازه غذا می‌خوریم یا نه اندازه‌گیری وزن و دقت به تغییر وزن بدن مان است. در صورتی که افزایش وزن ما با مقداری که به‌پورز یا مراقب بهداشتی تعیین کرده متناسب باشد مقدار غذای ما مناسب است. اگر وزن‌گیری کمتر از این مقدار باشد غذای ما کم است و اگر وزن‌گیری ما خیلی بیشتر از مقدار تعیین شده باشد به این معنی است که بیشتر از نیاز غذا می‌خوریم.

#### راهنمای افزایش وزن در دوران بارداری

مقدار مناسب افزایش وزن در دوران بارداری برای تمامی زنان یکسان نیست و زنانی که لاغر هستند نیاز به افزایش وزن بیشتری نسبت به زنان چاق دارند. به‌پورز یا مراقب بهداشتی از روی وزن قبل از بارداری یا اول بارداری به مادر خواهد گفت که در دوران بارداری چه مقدار باید به وزن اضافه شود. وزن‌گیری کمتر از مقدار توصیه شده یا وزن‌گیری بیشتر از مقدار توصیه شده، هر دو برای سلامتی مادر و جنین خطرناک هستند.

### توصیه‌های تغذیه‌ای برای وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری

همان‌طور که گفته شد وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری یعنی افزایش وزن در حدی که برای سلامت مادر و جنین ضروری است، نه بیشتر و نه کمتر از مقدار توصیه شده.



در مواردی که مادر، اضافه‌وزن داشته یا چاق است و یا وزن‌گیری او بیشتر از مقدار مناسب است، رعایت نکات زیر می‌تواند به تنظیم وزن کمک نماید:

- ۱ کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، کاهش مصرف روغن در تهیه غذاها، محدود کردن مصرف شیرینی به خصوص انواع خامه‌ای
- ۲ کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای
- ۳ افزایش مصرف مواد پروتئینی
- ۴ افزایش مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه و سبزی و حبوبات
- ۵ تحرک کافی از طریق پیاده‌روی منظم روزانه



■ استفاده از نان و پنیر، سیب‌زمینی، تخم‌مرغ و شیر در میان وعده‌ها

■ مصرف مقدار بیشتر گروه نان و غلات

■ مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مثل برنج در وعده نهار و شام

خانم‌های باردار لاغر می‌توانند تا ۱۱ واحد از نان و غلات در روز مصرف کنند.

#### ۲) افزایش دریافت چربی:

■ استفاده از لبنیات پرچرب (شیر، ماست و پنیری که کره آن گرفته نشده)

■ افزودن کره یا روغن به غذا

■ استفاده از سرشیر یا خامه در وعده صبحانه

■ استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذا

### توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های لاغر یا با وزن‌گیری کمتر از میزان توصیه شده

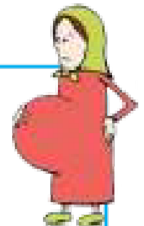
خانم‌های لاغر با وزن‌گیری نامناسب علاوه بر افزایش انرژی مصرفی خود باید مصرف مواد مغذی مثل پروتئین، ویتامین و املاح را در رژیم خود افزایش دهند.

افزایش انرژی (مقوی کردن) و افزایش پروتئین و املاح و ویتامین‌های برنامه غذایی (مغذی کردن) از راه‌های زیر امکان‌پذیر است:

#### راه‌های افزایش دریافت انرژی

##### ۱) افزایش دریافت شیرینی و مواد قندی

■ استفاده از مربا، عسل، خرما و شیره انگور همراه با صبحانه





**سوال:** چند غذا که در تهیه آن‌ها از میوه و سبزی استفاده شده است را نام ببرید.

**سوال:** آیا می‌دانید حداقل چند واحد میوه و سبزی در روز باید مصرف کنید؟

### راه‌های افزایش اشتها در خانم‌های باردار لاغر

در بعضی موارد علت کم خوردن غذا در مادران باردار، اشتها کم است. در این موارد برای افزایش اشتها می‌توان:

■ غذا را در بشقاب بزرگ‌تر مصرف کرد.

■ از سبزی‌های رنگی برای تزئین غذا استفاده کرد.

### راه‌های کاهش مصرف انرژی در خانم‌های باردار لاغر:

■ استراحت در طول روز را بیشتر کرد.

با کمک گرفتن از اعضای خانواده، کارهای روزانه را کم کرد.

## تغذیه در دوران شیردهی

مصرف مواد مغذی به مقدار لازم و کافی در دوران شیردهی، مادر را در تداوم شیردهی موفقیت آمیز خود کمک می‌کند.

■ تغذیه مناسب مادر در این دوران برای حفظ بنیه، سلامت و اعتماد به نفس مادر و همچنین تامین نیازهای نوزاد ضروری است. توجه به تغذیه دوران شیردهی به‌منظور حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر نیز اهمیت زیادی دارد.

■ فواید بی‌شماری نصیب شیرخوار می‌شود از جمله افزایش سطح ایمنی بدن او در برابر ابتلا به انواع عفونت‌های حاد تنفسی و اسهال و تامین انواع املاح و ویتامین‌ها به مقدار لازم و کافی (در صورت تغذیه مناسب مادر) برای شیرخوار.

■ شیردهی سبب مصرف کالری در بدن مادر شده و به بازگشت او به وزن قبل از دوران بارداری کمک می‌کند.

■ حجم شیر مادر رابطه مستقیمی با تکرار شیردهی دارد. تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر سبب می‌شود شیر بیشتری تولید شود. با شروع مصرف غذاهای کمکی و کاهش خواه ناخواه دفعات شیردهی، حجم شیر تولید شده نیز کاهش می‌یابد و تبعاً نیاز مادر به مواد مغذی نیز کاهش می‌یابد.

■ خستگی مادر شایع‌ترین علت کاهش تولید شیر به‌خصوص در ۴ تا ۶ ماه اول شیردهی است. مادر شیرده باید در طول روز به اندازه کافی استراحت کند، حجم کارهای خود را کاهش دهد و از اطرافیان در کارهای خود کمک بگیرد. حمایت همسر در این زمینه از اهمیت زیادی برخوردار است.

## راه‌های افزایش دریافت پروتئین، ویتامین‌ها و املاح

### ۱ افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات:

■ استفاده از شیر، ماست و پنیر در میان‌وعده‌ها

■ مصرف دوغ به همراه غذا

■ استفاده از کشک در غذاهایی مثل آش یا کشک بادمجان



### ۲ افزایش دریافت گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغز دانه‌ها:

■ استفاده بیشتر از گوشت، تخم‌مرغ و سایر غذاهای این گروه

■ اضافه کردن حبوبات به برنج و سایر غذاها

■ استفاده از آش‌هایی که در آن‌ها از حبوبات استفاده شده است.



### ۳ افزایش دریافت میوه و سبزی:

■ استفاده از غذاهایی که در تهیه آن‌ها از سبزی و میوه استفاده شده است مثل آش یا خورش

■ استفاده از جوانه غلات در غذاها

■ مصرف سبزی و سالاد همراه غذا



## توجهات تغذیه‌ای خاص در دوران شیردهی:

- ۱ نیاز مادر شیرده به کالری، حدود ۵۰۰ کیلوکالری بیش از دوران قبل از بارداری است. برای تامین این مقدار کالری علاوه بر مواد غذایی مقوی که لازم است در این دوران مصرف شود، از چربی‌های ذخیره شده در بدن مادر در دوران بارداری نیز استفاده می‌شود. دریافت کالری ناکافی از غذاها سبب کاهش تولید شیر می‌شود.
- ۲ مادران شیرده برای پیشگیری از کم‌آبی بدن باید به اندازه کافی مایعات بنوشند (حدود ۸ تا ۱۰ لیوان در روز). البته این شامل مایعات موجود در مواد غذایی نیز می‌شود. یک قاعده عملی در مصرف مایعات، نوشیدن یک لیوان شیر، آبمیوه یا آب در هر وعده غذا و هر نوبت شیردهی است. مقدار تولید شیر مادر بستگی به مقدار مصرف مایعات ندارد. به عبارت دیگر، افزایش مصرف مایعات سبب افزایش تولید شیر نمی‌شود. توصیه می‌شود مادران شیرده در زمان احساس تشنگی حتما مایعات بنوشند.
- ۳ از طرف دیگر، مصرف نوشابه‌های کافئین‌دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کواکولا و .. باید کاهش یابد. زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک‌پذیری، بی‌اشتهایی و کم‌خوابی شیرخوار شود.
- ۴ از نظر ویتامین‌ها، غذای مادر شیرده باید حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی باشد. محتویات ویتامینی شیر مادر به‌طور عمده انعکاسی از مقدار ویتامین موجود در غذای مادر است.
- ۵ از نظر املاح معدنی، برخی از این مواد مانند کلسیم، فسفر، آهن و روی، از ذخایر بدن مادر در شیر او وارد می‌شوند. اما مقدار برخی املاح همچون ید در شیرمادر ارتباط مستقیمی با تغذیه او دارد. توصیه می‌شود مادران شیرده مانند دوران بارداری از نمک یددار تصفیه شده با شرایط نگهداری مناسب استفاده کنند یعنی با نگهداری نمک یددار در ظروف در بسته و دور از نور، ید موجود در نمک را حفظ کنند. همچنین توصیه می‌شود برای پایدار ماندن ید در غذاها، نمک در انتهای پخت به غذا اضافه شود. بنابراین در هر حال تغذیه مناسب مادر شیرده برای تامین انواع املاح ضروری به‌خصوص کلسیم، آهن و ید برای سلامتی مادر و شیرخوار ضروری است.
- ۶ از نظر مکمل‌ها، لازم است مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین مینرال حاوی ید تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه یابد.
- ۷ مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پرادویه و پرچاشنی ممکن است روی طعم شیر مادر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیرخوردن شود. بهتر است با توجه به تاثیر برخی مواد غذایی بر طعم شیر، از مصرف این مواد خودداری کرده یا مصرف آن را محدود کنیم.
- ۸ کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت گیرد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد. لازم به ذکر است که شیردهی، خود سبب کاهش وزن تدریجی مادر می‌شود، کاهش وزن در دوران شیردهی باید بیشتر متکی بر افزایش تحرک و انجام فعالیت‌های بدنی باشد تا کم‌خوری. وزن‌گیری مناسب شیرخوار در طول دوران شیرخوارگی به‌خصوص ۶ ماه اول نشان‌دهنده کافی بودن مقدار شیر مادر است و مادر با اطمینان از کافی بودن شیر خود می‌تواند کمتر از ۴۵۰ گرم در هفته کاهش وزن داشته باشد.
- ۹ تولید شیر در مادران مبتلا به سوءتغذیه شدید ممکن است از سایر مادران کمتر باشد. این مادران باید روزانه غذای بیشتری مصرف کنند چون به انرژی بیشتری نیاز دارند.
- ۱۰ مادر شیرده حتی اگر مبتلا به سوء تغذیه باشد می‌تواند شیر تولید کند اما باید توجه داشت که در چنین شرایطی ذخایر بدن مادر صرف تولید شیر می‌شود و در نتیجه مادر به دلیل تخلیه ذخایر بدنی خود و احساس ضعف، خستگی و بی‌حوصلگی، توان مراقبت از کودک را نخواهد داشت. بنابراین تغذیه مناسب مادر در دوره شیردهی برای پیشگیری از سوءتغذیه او که هم سلامت مادر را به خطر می‌اندازد و هم در مراقبت از کودک اختلال ایجاد می‌کند حایز اهمیت است.



■ پس از اتمام دوران شیردهی، نیازهای تغذیه‌ای مادر به وضعیت عادی باز می‌گردد.

■ در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیردهی، مادر بیش از شیرخوار متضرر می‌شود و با عوارضی مانند پوکی استخوان، مشکلات دندانی، کم‌خونی و .. مواجه خواهد شد.

## نیازهای تغذیه‌ای در سنین مدرسه:

۱

### تأمین انرژی مورد نیاز

در دوران مدرسه رشد کودکان به صورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد. سال‌های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است. بنابراین، تأمین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است. میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه‌ای، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آن‌ها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش‌آموز بیشتر باشد طبعاً به انرژی بیشتری نیاز دارد، کربوهیدرات‌ها که به‌طور عمده در نان و غلات وجود دارند و همچنین چربی‌ها، منابع تأمین کننده انرژی هستند. در صورتی که انرژی مورد نیاز از این منابع تأمین نشود، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافت‌های بدن شود به مصرف تولید انرژی می‌رسد. زمانی که به‌علت کمبود دریافت انرژی، منابع پروتئینی صرف تولید انرژی می‌شوند، از وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافت‌ها است باز می‌مانند و در نهایت رشد کودک مختل می‌شود. برای تأمین انرژی مورد نیاز کودکان سنین مدرسه باید از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی در برنامه غذایی روزانه آن‌ها استفاده شود. تنقلاتی مانند برنجک و گندم برشته نیز در تأمین انرژی روزانه این کودکان نقش دارند. چربی‌ها مانند روغن، کره، خامه، سرشیر نیز در کودکان مدرسه‌ای منبع تأمین انرژی هستند و باید در برنامه غذایی روزانه در حد متعادل گنجانیده شوند.

دانش امروز نشان داده است که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، افزایش فشارخون، بعضی از سرطان‌ها، افزایش چربی خون و دیابت، به نحوه تغذیه مرتبط است و چون عادت‌های غذایی از دوران کودکی شکل می‌گیرد بنابراین اصلاح عادت‌های غذایی این دوران می‌تواند از بروز این بیماری‌ها در بزرگسالی پیشگیری کند.



۲

### تأمین پروتئین مورد نیاز

پروتئین برای نگهداری و ترمیم بافت‌ها و ساخت سلول‌ها و بافت‌های جدید مورد نیاز است. ترکیبی از پروتئین حیوانی و گیاهی به شرط آن که انرژی دریافتی کودک کافی باشد می‌تواند نیاز بدن را برای رشد تأمین نماید. توصیه می‌شود در حد امکان پروتئین حیوانی (مانند شیر، گوشت و تخم‌مرغ) که پروتئین با کیفیت خوب محسوب می‌شوند در برنامه غذایی روزانه کودکان سنین مدرسه گنجانیده شوند. در صورتی که در میان وعده، نان و تخم‌مرغ، ساندویچ مرغ، کتلت، انواع کوه‌ها مثل کوکوی سیب‌زمینی و یا کوکوی سبزی و یا شیر و کیک مصرف شود بخشی از پروتئین مورد نیاز کودکان این سنین تأمین می‌شود.



۳

### تأمین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز

ویتامین‌ها و املاح در واکنش‌های متابولیک نقش حیاتی دارند و از طریق برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسند. نیاز به ویتامین‌ها و املاح اغلب متناسب با انرژی دریافتی و یا سایر مواد مغذی است. برخی از ویتامین‌ها و املاح در دوران رشد نقش اساسی دارند و کمبود آن‌ها موجب اختلال رشد کودکان می‌شود. شایع‌ترین کمبودهای ویتامینی در این دوران کمبود ویتامین «آ» و «د» و شایع‌ترین کمبودهای املاح، ید، آهن، کلسیم و روی است.





## ۴

## تأمین ویتامین «د» مورد نیاز

ویتامین «د» در تنظیم جذب و متابولیسم کلسیم نقش حیاتی دارد. با توجه به این که دانش‌آموزان در سنین رشد هستند کمبود ویتامین «د» به علت اختلال در جذب کلسیم می‌تواند رشد استخوانی آن‌ها را مختل کند. مهم‌ترین منبع تامین ویتامین «د» نور مستقیم آفتاب است. بنابراین کودکانی که کمتر از نور مستقیم آفتاب استفاده می‌کنند با کمبود ویتامین «د» مواجه شده و به دنبال آن کمبود کلسیم در آن‌ها بروز می‌کند. تشویق دانش‌آموزان به ورزش و بازی در فضای باز و استفاده از نور خورشید موجب می‌شود که ویتامین «د» مورد نیاز بدن آن‌ها تامین شود. دختران و پسران در سنین بلوغ باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» در هر سال تحصیلی (جمعا ۹ عدد) مصرف کنند.



## ۵

## تأمین آهن مورد نیاز

آهن مورد نیاز در سنین مدرسه بستگی به سرعت رشد، ذخایر آهن بدن و قابلیت جذب آن از منابع غذایی دارد. نیاز به آهن در دوران رشد، افزایش می‌یابد. آهن مورد نیاز روزانه در یک کودک ۱۰ ساله برای تامین ذخایر بدن به اندازه نیاز یک مرد بالغ است. بهترین نوع آهن قابل جذب، در مواد حیوانی مثل گوشت، مرغ و جگر وجود دارد. در صورتی که منبع عمده آهن دریافتی روزانه، غذاهای گیاهی مانند حبوبات، غلات، سبزی‌ها و زرده تخم‌مرغ باشد باید به دریافت کافی ویتامین «ث» که جذب آهن را افزایش می‌دهد توجه شود. انواع میوه‌های تازه به خصوص مرکبات حاوی ویتامین «ث» هستند و مصرف سبزی خوردن و سالاد شامل: گوجه‌فرنگی، فلفل سبز دلمه‌ای، کلم و گل کلم همراه با غذا و مصرف میوه یا آب‌میوه طبیعی پس از غذا جذب آهن غذایی کودکان را افزایش می‌دهد. دختران در سنین بلوغ باید علاوه بر مصرف کافی منابع غذایی آهن، هر هفته یک عدد قرص آهن به مدت ۴ ماه در هر سال تحصیلی برای پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی مصرف کنند.



## ۶

## تأمین کلسیم مورد نیاز

کلسیم نه تنها برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها بلکه برای رشد استخوان‌های جدید ضروری است. دریافت کافی کلسیم از برنامه غذایی روزانه در سنین مدرسه و بلوغ برای حفظ تراکم طبیعی استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی حایز اهمیت است. شیر و لبنیات مهم‌ترین منبع تامین کلسیم هستند و بنابراین، کودکان و دانش‌آموزانی که از این گروه به مقدار کافی استفاده نمی‌کنند در معرض خطر کمبود کلسیم قرار دارند به ویژه اگر همراه با وعده غذایی خود نوشابه‌های گازدار مصرف کنند. نوشابه‌های گازدار حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند که می‌توانند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کنند. بستنی که با شیر پاستوریزه تهیه شده است منبع خوبی از کلسیم است و مصرف آن در میان‌وعده، بخشی از کلسیم مورد نیاز کودکان این سنین را تامین می‌کند. البته باید توجه داشت که بستنی حاوی مقدار زیادی قند و چربی است و مصرف زیاد آن می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. میان‌وعده مناسب دیگر برای تامین کلسیم، نان و پنیر است (پنیر منبع خوبی از کلسیم است) که به همراه سبزی، گوجه‌فرنگی، خیار و یا گردو یک میان‌وعده سالم و مغذی برای دانش‌آموزان به‌شمار می‌رود. با مصرف روانه ۲ تا ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات کلسیم مورد نیاز بدن تامین می‌شود.



## اهمیت میان وعده‌ها:

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به میان وعده نیاز دارند و باید در میانه صبح تا ظهر و ظهر تا شب میان وعده مصرف کنند. دانش آموزان باید بدانند تنقلات کم ارزش مانند چیپس، پفک و .. ارزش غذایی ندارند و به جای آن‌ها از مواد غذایی با ارزش مانند انجیر خشک، توت خشک، نخودچی و کشمش، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلود، انگور، لیموشیرین و .. و سبزی‌هایی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ‌هایی مثل نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه‌فرنگی، نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و پنیر و خرما استفاده کنند.

## اهمیت صرف صبحانه:

تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان موثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری آن‌ها داشته باشد. اگر مدت زمان ناشتایی و گرسنه ماندن طولانی شود، نگهداری قندخون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوارتر شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. افزایش نسبی قندخون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان مدرسه‌ای می‌شود. برای این که کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید شام را در ابتدای شب صرف کنند و شب‌ها در ساعت معینی بخوابند تا صبح‌ها بتوانند زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

والدین خوب باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را تشویق نمایند. غذاهایی مثل فرنی (آرد برنج یا آرد گندم + شیر + شکر)، شیربرنج، حلیم و عدسی اغلب مورد علاقه کودکان این سنین هستند و از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردارند. این غذاها را می‌توان در وعده صبحانه به کودکان داد. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و کره و مربا یا نان و کره و خرما همراه با یک لیوان شیر یک صبحانه سالم و مغذی برای کودکان سنین مدرسه به‌شمار می‌روند. یکی از دلایل نخوردن صبحانه در دانش‌آموزان، تکراری و یکنواخت بودن آن است. تنوع در صبحانه، دانش‌آموزان را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند.

## رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب کودکان سنین مدرسه و توصیه‌های کاربردی برای والدین به منظور اصلاح آن‌ها

**۱ خودداری از خوردن گوشت:** برخی از کودکان سنین مدرسه از خوردن گوشت امتناع می‌کنند در حالی که مصرف گوشت به عنوان منبع عمده پروتئین با کیفیت خوب، آهن و روی حایز اهمیت است. توصیه می‌شود گوشت چرخ‌شده در غذاهایی که مورد علاقه کودک است به او داده شود. مثل ماکارونی با گوشت چرخ کرده، کتلت، همبرگر و کباب که در منزل تهیه می‌شود و یا استفاده از گوشت چرخ‌شده در پیتزا و املت گوشت.

**۲ نخوردن شیر:** مصرف گروه شیر و لبنیات در این سنین به دلیل رشد و استحکام دندان و استخوان‌ها ضروری است. اگر دانش‌آموز علاقه‌ای به خوردن شیر ندارد می‌توان مقدار کمی پودر کاکائو (در حد یک قاشق مرباخوری در یک لیوان شیر) به آن اضافه کرد. اضافه کردن کمی عسل به شیر نیز ممکن است دانش‌آموز را به خوردن شیر علاقه‌مند کند. می‌توان شیر را به صورت غذاهایی مثل فرنی و شیربرنج و یا سوپ به کودکان داد. معمولاً مصرف یک لیوان شیر در روز برای کودکان این سنین کافی است و با گنجاندن سایر مواد غذایی این گروه مثل ماست، پنیر و کشک در وعده نهار و شام و یا بستنی در میان وعده نیاز کلسیم تامین می‌شود. افراط در خوردن شیر نیز به این دلیل که جایگزین سایر غذاهای اصلی می‌شود، کودک را در معرض خطر کمبودهای تغذیه‌ای به خصوص کمبود آهن قرار می‌دهد.

**۳ خودداری از مصرف سبزی‌ها:** معمولاً کودکان در این سنین تمایلی به مصرف سبزی‌های تازه همراه با غذا ندارند. توصیه می‌شود که سبزی‌های خام مثل هویج، گوجه‌فرنگی، کاهو، گل کلم و سبزی‌های پخته مثل چغندر پخته (لبو)، نخودفرنگی و لوبیاسبز به عنوان میان وعده مثلاً در هنگام تماشای تلویزیون به کودکان داده شود.

**۴ افراط در مصرف شکلات و شیرینی:** مصرف بی‌رویه شکلات و شیرینی به این دلیل که موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در کودکان می‌شود و آن‌ها را از مصرف غذاهای اصلی باز می‌دارد موجب اختلال رشد آن‌ها خواهد شد. توصیه می‌شود حداقل، در منزل از نگهداشتن شکلات و شیرینی خودداری کنیم و به این ترتیب، دسترسی دائمی آن‌ها را به این نوع مواد کاهش دهیم. از دادن شکلات و شیرینی به عنوان جایزه خودداری کنیم و با تنظیم یک برنامه منظم، تعداد شکلات و شیرینی که کودک مصرف می‌کند را کنترل نماییم. برای جلوگیری از خراب شدن دندان‌ها باید به کودکان آموزش داد که پس از خوردن مواد قندی و شیرینی به‌ویژه شکلات‌ها و آبنبات‌هایی که به سطح دندان می‌چسبند، دهان و دندان‌های خود را با آب و در حد امکان مسواک شست‌وشو دهند.



دانش آموزان رفتارهای غذایی والدین را الگوی خود قرار می دهند. بنابراین امتناع والدین از خوردن برخی از غذاها موجب می شود که دانش آموزان نیز آن غذاها را هر چند که دارای ارزش غذایی بالایی باشند، نخورند.



در این دوران، اشتیهای کودک راهنمای خوبی برای دریافت انرژی و مواد مغذی مورد نیاز است. استرس ناشی از رفتار اولیا و مربیان یا استرس های مربوط به امتحان می تواند روی اشتیهای کودکان اثر بگذارد. اگر این تاثیر موقت باشد مشکلی ایجاد نمی کند. ولی ادامه بی اشتیهای کودک می تواند مشکل آفرین باشد. در این صورت باید با شناسایی و رفع مشکل به کودک کمک شود. گاهی اوقات استرس موجب زیادخواری کودک می شود. در مورد کودکان چاق این مساله، مهم و قابل توجه است. آموزش مناسب و مشاوره با کودکان می تواند تا حدودی مشکل آن ها را کم کند.

انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش آموزان در این سنین بستگی به اندازه بدن، سرعت رشد و میزان فعالیت آن ها دارد. بنابراین یک الگوی غذایی یکسان برای دانش آموزان نمی توان تعیین کرد.

تشویق دانش آموزان به ورزش موجب سوختن کالری دریافتی روزانه، شادابی و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی می شود.

سرعت رشد دانش آموزان روز به روز در حال تغییر است. بنابراین دریافت روزانه آن ها از نظر انرژی و مواد مغذی و به طور کلی مقدار غذای مصرفی آن ها روز به روز تغییر می کند.

سوء تغذیه در این دوران موجب کاهش سرعت رشد جسمی، کوتاه قدی و کاهش قدرت یادگیری می شود.

## تغذیه در دوران نوجوانی

دوران نوجوانی مانند پلی دوران کودکی را به بزرگسالی متصل می کند. تغییراتی که در این دوران از نظر جسمی و روانی ایجاد می شود، در نهایت بلوغ جسمی و احساس استقلال در زندگی را به دنبال دارد. اصطلاح «بلوغ» به رشد جسمی سریع، تغییر در ترکیب بدن و بلوغ جنسی که نهایتاً باروری را به دنبال دارد اشاره می کند. تنظیم برنامه غذایی نوجوانان با توجه به الگوی رشد سریع شان باید به گونه ای باشد که ضمن تامین نیاز برای جهش رشد نوجوانی، سلامت جسمی آنها را نیز حفظ کند. این امر به ویژه برای دختران نوجوان بسیار مهم است.

دختران امروز مادران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده هستند. بسیاری از مشکلات دوران بارداری و تولد نوزادان نارس ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مادر در زمان قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارد. به طور کلی، دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماری ها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمی توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند. زیرا در این شرایط که ذخایر بدنی آنها مصرف می شود، سوء تغذیه مادر تشدید یافته و علاوه بر او گریبان گیر فرزندش نیز می شود. دخترانی که از زمان تولد تا بلوغ غذای متعادل و کافی مصرف می کنند، در هنگام بارداری و زایمان با مشکلات کمتری روبه رو هستند.

نیاز به انرژی و مواد مغذی در دوران بلوغ افزایش می یابد که علل آن عبارتند از:

■ افزایش سرعت رشد جسمی؛

■ تغییر در عادات های غذایی؛

■ ورزش؛ ازدواج و بارداری که ممکن است در این دوران اتفاق افتد.





### توصیه‌ها:

به نوجوانان توصیه می‌شود:

- در وعده صبحانه، نان را به عنوان منبع تامین انرژی مصرف کنند.
- پنیر یا تخم‌مرغ را به عنوان منبع تامین پروتئین و شیر را به عنوان منبع تامین پروتئین و کلسیم مصرف کنند.
- همچنین کره همراه با مربا یا عسل را به عنوان منابع تامین کننده بخشی از انرژی میل کنند.
- مثال‌هایی از یک صبحانه مناسب شامل نوجوانان: نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و گوجه‌فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم‌مرغ و گوجه‌فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما، نان و پنیر و خرما است. مصرف یک لیوان شیر نیز همراه با صبحانه توصیه می‌شود.
- انواع غذاهای سنتی مانند عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان و انواع آش‌های محلی از غذاهای مفید و با ارزش غذایی به‌شمار می‌روند که در برخی از مناطق به‌عنوان صبحانه مصرف می‌شوند.

نوجوان توصیه کنند که در مصرف این نوع غذاها افراط نکنند و در برنامه غذایی خود بیشتر از غذاهای سنتی و معمول خانواده و از گروه‌های غذایی اصلی استفاده نمایند. البته مصرف ساندویچ‌های سوسیس و کالباس و همبرگر هم اگر در خانه و در حد اعتدال درست شوند و سبزی‌های ضدعفونی شده مثل گوجه‌فرنگی و کاهو در کنار آن‌ها گذاشته شوند سالم‌تر و کامل‌تر هستند.



### برنامه غذایی روزانه نوجوانان:

مصرف روزانه ۳ واحد گروه شیر و لبنیات، ۲ تا ۳ واحد گروه گوشت و تخم‌مرغ، ۱ تا ۲ واحد از گروه حبوبات، ۴ تا ۵ واحد گروه سبزی‌ها و ۳ تا ۴ واحد گروه میوه‌ها و ۹ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال توصیه می‌شود. مقدار هر واحد در قسمت گروه‌های غذایی ذکر شده است. نوجوانان باید هر روز از سه وعده غذای اصلی و دو میان‌وعده در طول روز استفاده نمایند. قسمتی از انرژی روزانه نوجوانان باید از طریق مصرف میان‌وعده‌ها تامین شود. بنابراین نوجوانان باید از میان‌وعده‌هایی استفاده نمایند که هم انرژی‌زا باشند و هم موادی که برای رشد و سلامت بدن آن‌ها لازم است را تامین نمایند.

میان‌وعده‌های مناسب عبارتند از: میوه‌های تازه و خشک مانند کشمش، خرما، انجیر، پسته، بادام، گردو، توت خشک، نان و پنیر و گردو، نان و کره و مربا، نان و تخم‌مرغ، شیر و کیک، شیر و بیسکویت، نان و کره و حلوا شکر، نخودچی و کشمش، عدسی، شیر و کلوچه ساندویچ‌های کوکو، مرغ، تخم‌مرغ و ...

### مشکلات غذا خوردن در سنین بلوغ:

صبحانه نخوردن یکی از مشکلات شایع در این دوران است. نوجوانانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می‌روند یادگیری و کارایی لازم را ندارند. معمولاً نوجوانان نداشتن وقت را دلیل نخوردن صبحانه عنوان می‌کنند. بنابراین لازم است اهمیت مصرف صبحانه و تاثیر آن بر یادگیری به نوجوانان آموزش داده شود. توصیه‌هایی مانند مصرف شام در ابتدای شب، خوابیدن به‌موقع و صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شدن و تشویق آن‌ها به ورزش قبل از صرف صبحانه موجب می‌شود که نوجوان به‌تدریج اشتهای خود را برای خوردن صبحانه پیدا کند.

### ۱ تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی

مصرف غذاهای غیر خانگی (مانند انواع ساندویچ‌ها، سوسیس، کالباس، همبرگر و ...) در بین نوجوانان رایج است. این نوع مواد غذایی معمولاً از نظر مواد مغذی به‌ویژه آهن، کلسیم، ویتامین «ب۲» ویتامین «ا» و «ث» و اسیدفولیک فقیرند و در صورتی که جایگزین غذاهای خانگی و سنتی شوند و به‌طور مداوم مصرف شوند بدن با کمبودهای ویتامینی و املاح که برای تنظیم فعالیت‌های حیاتی بدن مورد نیازند مواجه می‌شود. والدین باید به دانش‌آموزان



## ۲ استفاده از روش‌های نادرست کنترل وزن

رفتارهای غذایی نادرست مانند رژیم‌های سخت غذایی و استفاده از روش‌های نامناسب کنترل وزن به‌خصوص در دختران نوجوان شایع است. دختران به‌ویژه در سنین ۱۴ تا ۲۰ سالگی به‌علت توجه خاص به تناسب اندام و ترس از چاقی، سعی در محدود کردن غذای مصرفی خود می‌کنند. در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه است، تامین نشده و در نهایت، سوءتغذیه به‌صورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس، کمبودهای ویتامین و املاح به‌ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می‌کند. رژیم‌های غذایی باید با کمک متخصص تغذیه گرفته شود. کاهش مصرف غذاهایی مانند انواع غذاهای سرخ شده، شیرینی‌های خامه‌ای و کاهش مصرف مواد قندی (مثل شکلات و چربی‌ها) و مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها توصیه‌های کاربردی مناسبی هستند که می‌توان به آن‌ها ارایه داد. مصرف انواع متنوع سبزی، میوه و ورزش مانند پیاده‌روی تند، دویدن، دوچرخه و شنا نیز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

## ۳ پرخوری و چاقی

عوامل متعددی در بروز چاقی نقش دارند که شامل عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، محیطی و عاطفی - روانی است. عادات‌های غذایی خاص از جمله افراط در مصرف شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار، چیپس و مصرف بیشتر فست فودها (پیتزا، سوسیس و کالباس ...) و تحرک ناکافی از عوامل موثر در بروز چاقی نوجوانان است. خطر ابتلا به سرطان کولون و روده در مردانی که در نوجوانی اضافه وزن داشته‌اند افزایش می‌یابد و در زنانی که در دوره نوجوانی اضافه‌وزن داشته‌اند خطر ابتلا به آرتریت و سرطان پستان بیشتر می‌شود. با توجه به این‌که چاقی زمینه‌ساز انواع بیماری‌های متابولیک مانند قلبی - عروقی، دیابت، افزایش فشارخون و انواع سرطان‌ها است، باید به دانش‌آموزان نوجوان توصیه شود که در برنامه غذایی روزانه از گروه‌های غذایی اصلی و گروه متفرقه در حد متعادل استفاده نمایند. تشویق به ورزش و تحرک بدنی و محدود کردن مصرف مواد قندی (مثل شکلات و شیرینی) و کم کردن مصرف چربی‌ها در نوجوانانی که اضافه وزن دارند مفید است. باید به نوجوانان تذکر داد که گرفتن رژیم غذایی برای کاهش وزن در سنین مدرسه و بلوغ که بدن در حال رشد است، موجب بروز کمبود مواد مغذی مورد نیاز بدن برای رشد می‌شود و به‌ویژه کمبود ریزمغذی‌هایی مانند آهن، روی، کلسیم و ویتامین «آ» سلامت آن‌ها را در مخاطره قرار می‌دهد. کاهش سرعت رشد، کم‌خونی فقر آهن، تاخیر در بلوغ جنسی، کمبود کلسیم و متعاقب آن پوکی استخوان در بزرگسالی، کاهش قدرت یادگیری، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها از جمله عوارضی است که به‌دنبال کمبود ریزمغذی‌ها ایجاد می‌شود.





## توصیه های تغذیه ای برای نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق

- ۱ **تأکید بر مصرف صبحانه:** دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند در وعده ناهار به دلیل افت قندخون، اشتهاى زیادى برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.
- ۲ **مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب مانند:** میوه، نان و پنیر، نان و خیار و گوجه فرنگی و...
- ۳ **صرف غذا به همراه خانواده و کاهش مصرف غذاهای غیر خانگی**
- ۴ **مصرف بیشتر سبزی و سالاد در وعده غذایی**
- ۵ **خودداری از مصرف غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون**
- ۶ **استفاده از چاشنی های سالم، مانند:** آب لیمو، آب نارنج، روغن زیتون به جای سس مایونز که حاوی چربی زیادی است و یا استفاده از سس های رژیمی کم چرب به مقدار کم
- ۷ **محدود کردن مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تنقلات پر کالری و پر چرب، مانند سیب زمینی سرخ شده، غلات حجیم شده، چیپس، شکلات، کیک های خامه ای و شکلاتی، بستنی، شیر کاکائو، آجیل و ..**
- ۸ **نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و بدون گاز و یا آب میوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه:** نوشابه های گازدار حاوی مقادیر زیادی قند هستند؛ یک بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه حدود ۲۸ گرم (دو قاشق غذاخوری) شکر دارد.
- ۹ **مصرف شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی)**
- ۱۰ **محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز** که حاوی چربی زیادی هستند. به جای ماست پر چرب و ماست خامه ای از ماست کم چرب و به جای پنیر خامه ای از پنیر معمولی استفاده شود.
- ۱۱ **مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و تجاری:** به آب میوه آماده و تجاری معمولاً مقداری قند اضافه شده است. به جای آن ها بهتر است از آب میوه تازه و طبیعی که در منزل تهیه می گردد و یا آب میوه های صنعتی که قند افزوده ندارند استفاده شود.
- ۱۲ **به طور کلی مصرف میوه بهتر از آب آن است، چون حاوی فیبر غذایی است که در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی موثر است.**
- ۱۳ **در برنامه غذایی نوجوانان، روزانه از سبزی تازه یا پخته و میوه تازه استفاده شود.**
- ۱۴ **مصرف غذاهای فیبردار، مانند نان سبوس دار (نان سنگک)، بیسکویت ساده و سبوس دار، خشکبار و میوه های خشک، میوه ها و سبزی های خام مثل هویج، کاهو، کرفس، گل کلم و .. (فیبر موجود در نان سبوس دار، سبزی و میوه، جذب چربی و مواد قندی را در روده کاهش می دهد).**
- ۱۵ **محدود کردن غذا خوردن در رستوران (غذاهای رستورانی اغلب چرب و پر نمک هستند).**
- ۱۶ **محدود کردن مصرف فست فودها، مثل سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیادی هستند و افراط در مصرف آن ها موجب اضافه وزن و چاقی می شود.**

## عوارض رژیم های غذایی کاهش وزن

رژیم غذایی که با حذف کردن وعده های غذایی و یا ناشتایی همراه باشد منجر به کاهش وزن سریع می شود که اساساً به علت کاهش آب بدن و توده عضلانی است. در دوره بلوغ این گونه رژیم های غذایی غلط برای کاهش وزن، علاوه بر اختلال رشد، کمبودهای تغذیه ای، اختلالات قاعدگی در دختران، ضعف و خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن را به دنبال دارد. تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از عوارض رژیم های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا نیز از عوارض جدی تر این گونه رژیم های غذایی است. متأسفانه تأخیر رشد و تأخیر در بلوغ جنسی در اثر دریافت ناکافی غذا با کوتاه قدی غیر قابل جبران نمود می یابد که در اثر کمبود مواد مغذی به ویژه ریز مغذی ها ایجاد می شود.

## تغذیه بزرگسالان

پیروی از یک الگوی غذایی صحیح در طول زندگی از کودکی تا بزرگسالی راه کاری ساده و ارزان در پیشگیری از بروز بیماری‌های مزمن و غیرواگیر است که با آموزش و فرهنگ‌سازی صحیح می‌توان به آن دست یافت. پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی به عنوان یکی از راه‌های موثر در جلوگیری از بیماری‌های غیرواگیر مورد تایید است. در این بخش به شرح بعضی از عوامل خطر اصلی که در بروز بیماری‌های غیرواگیر موثرند و همچنین راه‌کارهای ساده و مناسب برای پیشگیری از آن‌ها می‌پردازیم.

### نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و غیرواگیر

اگرچه فعالیت‌های انجام شده در عرصه بهداشت موجب ارتقای سطح بهداشت عمومی، کنترل بیماری‌های عفونی و مرگ‌ومیر ناشی از آن‌ها شده است. با این وجود تغییر شیوه زندگی با کاهش فعالیت بدنی، زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی و یا مصرف نادرست مواد غذایی، فشارهای روحی و روانی و ... سبب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیردار در اکثر کشورها شده است.

چاقی و اضافه‌وزن به عنوان یکی از عوامل اصلی خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت یا مرض قند، بیماری‌های قلبی - عروقی، پرفشاری خون و برخی انواع سرطان‌ها مطرح است و بر اساس آمارهای موجود بیش از یک میلیارد نفر از افراد بزرگسال در دنیا اضافه وزن دارند. در کشور ما نیز حدود نیمی از مردم دچار اضافه وزن و چاقی هستند و از هر ۸۰۰ مرگ در روز ۳۰۰ مورد آن در اثر بیماری‌های قلبی - عروقی است.

عوامل مختلفی در بروز بیماری‌های مزمن نقش دارند که از بین آن‌ها می‌توان به نقش تغذیه و عادات‌های غذایی نادرست به عنوان عوامل موثر اشاره نمود. عادات‌های غذایی نادرست مانند مصرف زیاد قند و شکر، نمک، چربی و روغن به‌ویژه روغن‌های جامد و غذاهای چرب و سرخ شده و مصرف ناکافی میوه و سبزی به عنوان یکی از عوامل زمینه‌ساز در بروز این بیماری‌ها است.



### مهم‌ترین عوامل خطر در بروز بیماری‌های غیرواگیردار:

- اضافه وزن و چاقی
- بالا بودن کلسترول خون
- فشارخون بالا
- عادات‌های غذایی نادرست (مصرف کم میوه، سبزی، مصرف زیاد چربی‌های اشباع و ...)
- کم‌تحرکی
- مصرف دخانیات
- استرس

از میان این عوامل خطر ۴ مورد اول با تغذیه صحیح قابل پیشگیری و کنترل هستند. با توجه به این‌که اضافه‌وزن و چاقی زمینه‌ساز بروز برخی از بیماری‌های غیرواگیردار مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و پرفشاری خون و سرطان هستند آشنایی با نحوه ارزیابی وزن بدن ضروری است. برای آشنایی با نحوه ارزیابی وزن بدن به بخش تناسب‌اندام مراجعه کنید.

### توصیه‌های تغذیه‌ای مفید برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن

**۱ رعایت اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی روزانه** یکی از نکات مهم در تنظیم یک برنامه غذایی سالم است.

**۲ توجه به نوع روغن مصرفی، میزان مصرف و نحوه مصرف:** مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و استفاده از روغن‌های جامد و نیمه جامد موجب افزایش احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شود. بنابراین توجه به نکات زیر در این مورد ضروری است: لازم است که:

- مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی کاهش یابد. برای این منظور بهتر است که غذاها تا حد امکان به صورت آب‌پز، بخارپز یا کبابی تهیه شوند و در صورت نیاز به روغن از کم‌ترین میزان ممکن استفاده شود.
- مصرف مواد غذایی چرب مثل لبنیات پرچرب (شیر، پنیر، ماست، خامه)، کره، دنبه، روغن حیوانی، مغز، کله و پاچه، جگر، دل، قلوه، سیرابی و شیردان، انواع سس سالاد و گوشت‌های پرچرب کاهش یابد.
- هر خانواده ۲ نوع روغن در منزل داشته باشد. روغن مایع معمولی و روغن مایع مخصوص سرخ کردنی. زیرا هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع برای مصارف پخت و به عنوان روغن سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردن برای مصارف سرخ کردن استفاده شود.



## ۵

**افزایش مصرف فیبر:** یکی دیگر از توصیه‌های مفید برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر افزایش مصرف مواد غذایی حاوی فیبر است. فیبرها و الیاف گیاهی، موجود در مواد غذایی به ۲ گروه تقسیم می‌شوند:

■ فیبرهای محلول که در جودوسر، حبوبات و میوه‌ها وجود دارند باعث کاهش کلسترول خون شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

■ فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس‌دار و سبزی‌ها وجود دارند و باعث تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می‌شوند. ■ بهتر است منابع غذایی که حاوی فیبر بیشتری هستند مثل سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات، غلات، نان‌های سبوس‌دار بیشتر در برنامه غذایی گنجانده شوند.

**کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای:** فندها هم مانند چربی‌ها در صورتی که بیشتر از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و چربی خون می‌شوند. مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای مثل برنج، ماکارونی، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و نوشابه‌ها باید کاهش یابد.

**افزایش تحرک بدنی:** یکی از مهم‌ترین عوامل غیر تغذیه‌ای که در بروز بیماری‌های غیرواگیر نقش دارند بی‌تحرکی است. توصیه می‌شود هر فردی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی با شدت متوسط داشته باشد. البته در مورد افرادی که به بیماری خاصی مبتلا هستند یا تاکنون ورزش نکرده‌اند بهتر است قبل از شروع به ورزش با پزشک خود در مورد نوع و میزان فعالیت ورزشی مشورت نمایند. فعالیت بدنی باعث بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق، کاهش چربی و فشارخون می‌شود و توانایی فرد را در مقابله با استرس‌ها افزایش می‌دهد.

## ۶

## ۷

## ۳

■ روغن مایع مخصوص سرخ کردن در مقابل حرارت پایدار است. اما این به معنی آن نیست که از این نوع روغن می‌توان چندین بار برای سرخ کردن استفاده کرد. از روغن مخصوص سرخ کردن می‌توان حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه مثلاً در طول یک روز استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.

■ مصرف روغن زیتون برای مصارف پخت مناسب است ولی مانند سایر روغن‌های مایع به حرارت بالا حساس است. مصرف آن به عنوان جانشینی برای سس‌های سالاد توصیه می‌شود.

■ ظروف نگهداری روغن باید سالم و غیر قابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشد. روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه‌ها نگهداری شود. همچنین در هنگام خرید روغن باید به مشخصات روی برچسب توجه کرد. نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده، شماره پروانه ساخت و پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضا و مشخصات تغذیه‌ای مثل درصد اسید چرب ترانس کاملاً باید روی آن ذکر شده باشد.

**کاهش مصرف نمک:** مصرف سرانه نمک در کشور ما بیش از ۲ برابر مقدار توصیه شده است. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور یکی از عوامل موثر در افزایش فشارخون و بروز بیماری‌های قلبی است. برای کاهش دریافت نمک باید توصیه‌های زیر را مورد توجه قرار دهیم:

■ هنگام تهیه و طبخ غذا مقدار نمک مصرفی را کاهش دهیم و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نکنیم.

■ غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند به همین دلیل بهتر است مصرف آن‌ها کاهش یابد.

■ مصرف غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس که نمک زیادی دارند باید کاهش یابد.

■ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذا می‌توان از سبزی‌های تازه، سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کرد.

■ افرادی که زیر ۵۰ سال سن دارند باید کمتر از ۵ گرم (کمتر از یک قاشق مرباخوری) نمک مصرف کنند و در افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که بیماری‌های قلبی-عروقی و فشارخون بالا دارند، باید روزانه کمتر از ۳ گرم نمک مصرف کنند.

**افزایش مصرف میوه و سبزی:** سبزی‌ها و میوه‌ها به دلیل داشتن فیبر و ویتامین‌ها در کاهش چربی‌های خون، فشارخون و پیشگیری از یبوست موثرند. البته در مصرف میوه و سبزی نیز نباید زیاده‌روی کرد زیرا مصرف بی‌ش از حد نیاز آن‌ها نیز باعث دریافت بیشتر انرژی و افزایش وزن می‌شود. بهتر است تا حد امکان میوه و سبزی‌ها به صورت تازه مصرف شوند و در صورت نیاز به پختن سبزی‌ها بهتر است آن‌ها را بخارپز کرد و یا با آب کم پخت تا خواص تغذیه‌ای آن‌ها حفظ شود.

## ۴







## تغذیه سالمندان

گرچه دوران سالمندی به سنین بالای ۶۰ سال گفته می‌شود ولی تغییرات سالمندی از سال‌ها قبل آغاز می‌شود. توجه به تغذیه در این دوران به دلیل تغییر نیازهای تغذیه اهمیت دارد. همچنین رعایت اصول تغذیه صحیح در سنین میانسالی و سالمندی سبب می‌شود فرد سال‌های باقیمانده عمر خود را با سلامت و نشاط و راحتی بیشتر طی نماید و کمتر در معرض اضافه وزن، چاقی و بیماری‌های شایع همچون فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت و پوکی استخوان قرار بگیرد. مهم‌ترین راهنمای تغذیه‌ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی را تامین کرده و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف فرد باشد. بدین منظور مصرف متعادل و روزانه مواد غذایی شامل همه گروه‌های غذایی توصیه می‌شود. تاکید در برنامه غذایی سالمندان بر مصرف مواد غذایی کم چرب و کم کلسترول (مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و...)، کم‌نمک و پر فیبر (حبوبات، سبزی‌ها، میوه‌ها، نان‌های سبوس دار) است.

### گروه‌های غذایی

بهترین راه برای اطمینان از تامین نیازمندی‌های تغذیه‌ای سالمندان، استفاده روزانه از همه گروه‌های اصلی غذایی است.

**۱ گروه نان و غلات:** نان و غلات، قوت قالب افراد بزرگسال در جامعه ما است و مصرف انواع مواد غذایی این گروه به مقدار کافی برای سنین سالمندی توصیه می‌شود. این گروه بخشی از نیاز روزانه به انرژی، پروتئین، برخی از ویتامین‌های گروه «ب» و آهن را تامین می‌کند. همچنین این مواد تامین کننده بخشی از فیبر مورد نیاز بدن به خصوص برای سنین سالمندی است. توصیه می‌شود روزانه حداقل ۶ واحد از گروه نان و غلات مصرف شود.

**۲ گروه میوه‌ها و سبزی‌ها:** این دو گروه غنی از ویتامین‌های گروه «ب»، ویتامین «آ»، «ث»، آهن و فیبر هستند. نقش این مواد در بدن افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها با تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم زخم‌ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن و پیشگیری از یبوست است. مقدار مصرف توصیه شده برای سالمندان از میوه‌ها حداقل ۲ واحد و از سبزی‌ها حداقل ۳ واحد در روز است.

**۳ گروه شیر و لبنیات:** این گروه منبع غنی از کلسیم است. کلسیم موجود در شیر و لبنیات به راحتی در بدن جذب می‌شود و نقش مهمی در پیشگیری از پوکی استخوان ایفا می‌کند. این گروه علاوه بر کلسیم حاوی پروتئین، فسفر، ویتامین «آ» و ویتامین «ب» است. مصرف روزانه حداقل ۳ واحد از مواد این گروه در برنامه غذایی

توصیه می‌شود. نوشیدن یک لیوان شیر گرم، قبل از خواب به برطرف شدن کم‌خوابی نیز کمک می‌کند.

**۴ گروه گوشت و تخم‌مرغ:** این گروه منبع غنی از پروتئین، آهن، روی و برخی ویتامین‌های گروه «ب» است و نقش آن در حفظ سلامت اعصاب و تقویت بافت عضلانی است. روزانه مصرف حداقل ۲ واحد از مواد غذایی این گروه توصیه می‌شود. در سالمندان در صورت بالا بودن سطح کلسترول، ابتلا به فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی و یا داشتن سابقه خانوادگی هر یک از موارد ذکر شده باید مصرف تخم‌مرغ را به حداکثر سه عدد در هفته محدود کرد.

### ۵ گروه حبوبات و مغزها

روزانه مصرف حداقل ۱ واحد از این گروه توصیه می‌شود.

**۶ گروه متفرقه:** توصیه می‌شود همه افراد به ویژه سالمندان از مواد غذایی این گروه کمتر مصرف کنند. روغن‌ها کاملاً به دو شکل اشباع (جامد) و غیر اشباع (مایع) وجود دارند. محدود کردن مصرف انواع چربی‌ها به ویژه روغن‌های جامد و نیمه جامد در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود. زیرا مصرف این روغن‌ها خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکته قلبی را افزایش می‌دهند. مصرف روغن مایع به مقدار کم توصیه می‌شود و اثر محافظتی در برابر ایجاد لخته در خون، حملات قلبی و سکته قلبی دارد. جایگزین کردن روغن‌های مایع به جای جامد و نیمه جامد در هر سنی می‌تواند سبب کاهش سطح کلسترول خون و در نتیجه کاهش احتمال ابتلا به حملات قلبی شود.

## توصیه‌های مهم تغذیه‌ای برای سالمندان



**۱** در افراد مسن مصرف روزانه ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب برای پیشگیری از بروز یبوست و کم آبی بدن توصیه می‌شود، زیرا افراد مسن علی‌رغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می‌کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و ابتلا به یبوست هستند.

**۲** نیاز غذایی افراد مسن به انرژی، کمتر از سایر گروه‌های سنی است زیرا افراد مسن فعالیت بدنی کمتری دارند و در نتیجه نیاز کمتری به غذا برای ثابت نگه‌داشتن وزن شان دارند. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می‌شود مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنند و مصرف مواد شیرین و چربی‌ها را نیز کاهش دهند. در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد، این کم شدن نیاز به انرژی، به خاطر کوچک‌تر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است.

**۳** باید به اندازه‌ای غذا بخوریم که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده‌آل خود را نیز حفظ نماییم. بنابراین پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع کم کالری و با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت‌های کم چربی، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، فرآورده‌های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می‌شود، بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف

کنیم. سوء تغذیه پروتئین، یعنی کمبود پروتئین، به سیستم دفاعی بدن آسیب می‌رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می‌کند. پس با مصرف غذاهای پروتئینی از ابتلا به بسیاری بیماری‌ها پیشگیری کنیم.

**۴** مصرف چربی‌ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود. با افزایش سن مقدار چربی بدن سالمندان افزایش می‌یابد و در نتیجه احتمال چاقی و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. بنابراین کاهش مصرف چربی می‌تواند به پیشگیری از چاقی، عقب انداختن بروز سرطان، سختی دوباره عروق و سایر بیماری‌های غیرواگیردار کمک کند.

## برای کاهش مصرف چربی علاوه بر توصیه‌های تغذیه‌ای در بخش گروه‌های غذایی باید به موارد زیر توجه شود:

■ مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می‌توان سبزی‌های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.

■ مصرف زرده تخم‌مرغ باید محدود شود. زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. یک عدد زرده تخم‌مرغ حاوی حدود ۲۱۰ میلی‌گرم کلسترول است. بهتر است بیشتر از ۴ الی ۵ تخم‌مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو و سایر غذاها مصرف نشود و چنانچه چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشار خون بالا یا چاقی است، حداکثر ۳ عدد تخم‌مرغ در هفته مصرف شود.

■ سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی فیبر و مقدار کمی چربی و فاقد کلسترول هستند و دارای مقادیر زیادی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان هستند و از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند.

■ در سالاد به جای سس‌های چرب، باید از کمی روغن زیتون با آب لیمو یا سرکه و سبزی‌های معطر استفاده شود. همچنین می‌توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.

■ مصرف غذاهای سرخ کرده باید کاهش یابد و ترجیحا غذا به صورت آب‌پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه شود. در صورت لزوم، باید از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به جای روغن‌های جامد و مایع معمولی استفاده شود.

■ به جای روغن‌های جامد، کره، مارگارین و چربی‌های حیوانی باید از روغن‌های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده شود.



## چند نکته مهم تغذیه‌ای برای سالمندان



**۱** با افزایش سن، میزان برخی ویتامین‌ها کم می‌شود که با رعایت تنوع در رژیم غذایی می‌توانیم آن را جبران کنیم. ویتامین‌های گروه «ب»، «د»، «ث» و «ای» از جمله این ویتامین‌ها هستند.

**۲** جذب کلسیم و ویتامین «د» بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد که خود اثر مخربی بر سلامت استخوان‌ها دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی‌های استخوانی می‌شود. بنابراین با افزایش سن نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات) و تامین ویتامین «د» (استفاده از نور مستقیم آفتاب) افزایش می‌یابد. قرار گرفتن به مدت طولانی‌تر در معرض نور خورشید و مصرف جگر و روغن کبد ماهی برای تامین ویتامین «د» توصیه می‌شود. مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید مصرف شود. برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین «د»، از طریق شبکه‌های بهداشتی و درمانی به سالمندان هر ماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» داده می‌شود. شیر و لبنیات از منابع غنی کلسیم هستند. در برخی افراد، به‌خصوص سالمندان به علت ایجاد ناراحتی معده ناشی از مصرف شیر تازه، مصرف سایر غذاهای غنی از کلسیم از جمله ماست و پنیر به عنوان جایگزین شیر توصیه می‌شود.

**۳** با افزایش سن توانایی جذب ویتامین «ب۱۲» بدن حتی در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند کاهش می‌یابد. گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ از منابع ویتامین «ب۱۲» هستند.

**۴** کم‌خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که از غذاهای آهن‌دار کمتر مصرف می‌کنند شایع است. زرده تخم‌مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی‌های برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز و بخش‌های تیره برگ از منابع آهن هستند.

**۵** جگر، گوشت، حبوبات و غلات و مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق) از منابع غذایی حاوی روی هستند. برخی از علائم کمبود روی شبیه علائمی است که به‌طور طبیعی هم‌زمان با سالمندی بروز می‌کند مانند کاهش حس چشایی و التهاب پوست.

**۶** تغذیه صحیح، یکی از راه‌های کنترل اضافه وزن، فشارخون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا است.

**۷** بهتر است که از غذاهای ساده و کم‌حجم به‌طوری‌که تمام نیازهای بدن را تامین کند استفاده شود.

**۸** مصرف غذاها به صورت آب‌پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری بسیار بهتر و ضروری‌تر است. بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نشود.

**۹** باید تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی پرهیز شده و گوشت مرغ و ماهی جایگزین آن شود.

**۱۰** باید سعی شود از مواد غذایی که سفت و ریشه‌ریشه هستند و بلع و هضم آن‌ها مشکل است اجتناب گردد. اگر مشکلات دندانی وجود دارد باید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن، سبزی‌ها و میوه‌های خام مصرف شوند.

**۱۱** برای این‌که چربی مورد نیاز بدن تامین شود، باید روزانه یک قاشق سوپ‌خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف شود.

**۱۲** باید تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر کاهش یابد.

**۱۳** باید از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری شود.

**۱۴** سالمندان باید هر روز صبحانه بخورند.



## ریز مغذی‌ها

### اهمیت ریز مغذی‌ها در سلامت

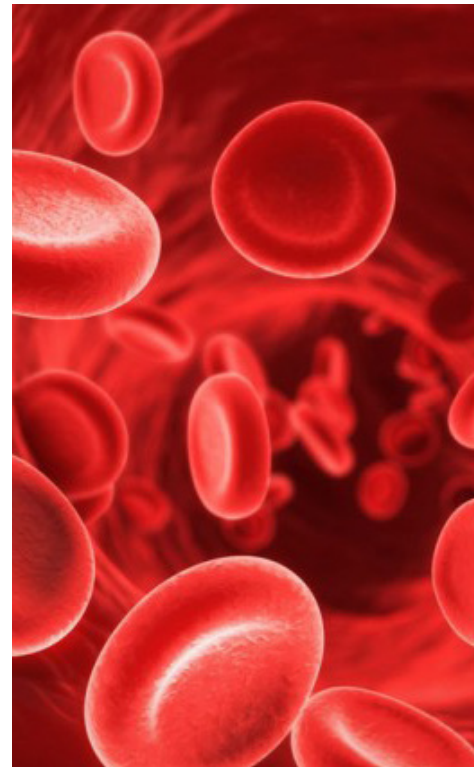
ریز مغذی‌ها شامل ویتامین‌ها و املاح در مقایسه با کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها به مقادیر جزئی برای فعالیت‌های حیاتی بدن ضروری هستند. کمبود برخی از انواع ریز مغذی‌ها به ویژه کمبود ید، آهن، روی، کلسیم، ویتامین‌های «آ» و «د» از مشکلات شایع تغذیه‌ای هستند. از جمله در زنان باردار، بالغین مسن‌تر یا افراد دارای بیماری‌های خاص. برخی افراد ممکن است نیاز به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه داشته باشند. اما مکمل اضافی برای بسیاری از افراد مضر است و استفاده بیش از حد از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به مسمومیت شود. در موارد دیگر، مکمل‌های خاصی ممکن است با درمان‌های تجویز شده تداخل داشته باشند و باعث خطراتی برای سلامت شوند.

### ۱ کمبود آهن و کم‌خونی فقر آهن

چنانچه برای ساختن گلبول‌های قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد، ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می‌کند و زمانی که کمبود آهن ادامه یابد، ذخایر بدن تخلیه می‌شود و کم‌خونی فقر آهن بروز می‌کند. کم‌خونی فقر آهن با عوارضی همچون کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت، کاهش بهره‌دهی کودکان، افزایش مرگ‌ومیر مادران، کاهش قدرت یادگیری در کودکان و کاهش ظرفیت و توان کاری همراه است و همچنین موجب افزایش تولد نوزادان کم وزن و مرگ‌ومیر مادران در حین زایمان می‌شود.

#### علل کمبود آهن و کم‌خونی فقر آهن

- کمبود آهن در رژیم غذایی روزانه
- پایین بودن جذب آهن رژیم غذایی (آهن موجود در غذاهای گیاهی مثل حبوبات و سبزی‌ها کمتر جذب می‌شوند).
- استفاده نکردن از گوشت و غذاهای گوشتی که منبع غنی از آهن هستند
- افزایش نیاز بدن به آهن (در بارداری، رشد مانند کودکی و نوجوانی)
- عادت‌ها و الگوهای نامناسب غذایی مانند مصرف چای همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا (کاهش جذب آهن به مقدار زیاد) یا استفاده از نان‌هایی که در تهیه آن‌ها از جوش شیرین استفاده شده است.
- شروع نکردن به موقع تغذیه تکمیلی کودک یا نامناسب بودن آن
- تخلیه ذخایر آهن در بدن زنان به علت بارداری‌های مکرر و با فاصله کمتر از ۳ سال
- ابتلا به آلودگی‌های انگلی مانند کرم قلابدار، ژیلار دیا و مالاریا
- بیماری‌های عفونی مکرر
- دفع زیاد آهن به دلیل خونریزی شدید در دوران قاعدگی و یا بیماری‌های دستگاه گوارش مثل زخم معده و زخم اثنی عشر و هموروئید (بواسیر)







## نشانه‌های کم‌خونی

نشانه‌های کم‌خونی به شدت کاهش ذخیره آهن بدن بستگی دارد ولی به‌طور کلی نشانه‌های زیر در کم‌خونی دیده می‌شوند:

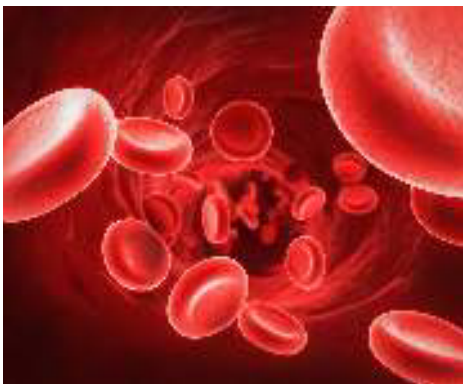
- ضعف عمومی، خستگی مزمن، کم‌حوصلگی، حساسیت به سرما، تحریک‌پذیری و افسردگی
- رنگ‌پریدگی، سردرد، سرگیجه، بی‌خوابی، تاری دید و آمادگی برای سرماخوردگی و عفونت
- بی‌اشتهایی، سوءهاضمه و سوزن‌سوزن شدن انگشتان دست و پا
- در مراحل پیشرفته‌تر، تنگی نفس به همراه تپش قلب
- در صورت وجود علائم کم‌خونی باید به پزشک مراجعه شود تا درمان زیر نظر پزشک انجام شود.

## منابع غذایی آهن

در مواد غذایی دو نوع آهن وجود دارد. آهن موجود در غذاهای حیوانی که در گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر وجود دارد و بهتر جذب می‌شود. آهن موجود در منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری، انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق)، انواع خشکبار، برگه هلو، آلو، زردآلو، خرما و کشمش کمتر جذب می‌شود. وجود مواد غذایی حاوی ویتامین «ث» جذب آهن غذاهای گیاهی را چند برابر افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، با مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا جذب آهن دو برابر می‌شود.

## راه‌های پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن

- ۱۳ مصرف یک قرص آهن در هفته در دختران نوجوان در سن بلوغ به مدت ۴ ماه در هر سال تحصیلی
- ۱۴ کنترل بیماری‌های عفونی و انگلی. ابتلا به بیماری‌های عفونی موجب کاهش اشتها شده و در نتیجه دریافت مواد مغذی از جمله آهن کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، بیماری‌های عفونی در جذب و استفاده بدن از مواد مغذی اختلال ایجاد می‌کند. درمان به موقع و مناسب می‌تواند دوره عفونت و شدت آن را کاهش دهد.



- ۱ استفاده از مواد غذایی آهن‌دار مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و سبزی‌ها مثل جعفری و حبوبات مانند عدس و لوبیا در برنامه غذایی روزانه
- ۲ استفاده از انواع خشکبار مانند برگه آلو، انجیر خشک و کشمش به‌عنوان میان‌وعده در برنامه غذایی به‌ویژه کودکان و نوجوانان
- ۳ خودداری از نوشیدن چای یک ساعت قبل و ۱ تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا
- ۴ استفاده از سبزی‌های تازه مثل سبزی خوردن و سالاد (کلم، گل‌کلم، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کاهو) و میوه‌های تازه مثل مرکبات پس از غذا
- ۵ استفاده نانوایان از خمیر ورآمده برای تهیه نان
- ۶ استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده
- ۷ شست‌وشو و ضد عفونی کردن سبزی‌ها
- ۸ اضافه کردن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی برای افزایش جذب آهن
- ۹ استفاده از توالتهای بهداشتی و آب سالم برای پیشگیری از آلودگی‌های انگلی
- ۱۰ شستن کامل دست‌ها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا و پس از هر بار اجابت مزاج
- ۱۱ مصرف یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار
- ۱۲ مصرف قطره آهن در کودکان همزمان با شروع غذای کمکی (پایان ۶ ماهگی) تا پایان دو سالگی (روزانه ۱۵ قطره)

## ۲ کمبود ید:

ید ماده مغذی ضروری برای فعالیت غده تیروئید و ماده اصلی در ساختمان هورمون های تیروئیدی است که تنظیم متابولیسم بدن را به عهده دارند. این هورمون ها بر بیشتر اندام های بدن اثر می گذارند و برای تکامل و عملکرد طبیعی بدن، مغز و دستگاه عصبی، حفظ گرمای بدن و انرژی ضروری هستند. ید به خصوص در اوایل دوران کودکی، بلوغ، حاملگی و شیردهی بیشتر مورد نیاز است و دریافت مقدار کافی آن اهمیت حیاتی دارد. کمبود ید عوارضی مانند نازایی، سقط جنین، تولد نوزاد مرده، ناهنجاری مادرزادی، عقب ماندگی های ذهنی، کاهش بهره هوشی و گواتر را به دنبال دارد. عواقب کمبود ید در دوران جنینی شدیدتر است.



### منابع غذایی ید

مهم ترین منبع طبیعی ید، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ید هستند. اما مواد غذایی که دور از دریا رشد می کنند و ماهی آب های تازه، ید کمی دارند. ید موجود در گیاهان برخلاف سایر مواد معدنی به مقدار ید خاکی بستگی دارد که گیاه در آن رشد کرده است. در کشور ما آب و خاک فاقد ید هستند. بنابراین هیچ کدام از محصولات غذایی قادر به تامین ید مورد نیاز بدن نیستند. مطمئن ترین راه برای تامین ید کافی استفاده از نمک یددار تصفیه شده است. البته باید توجه داشت که نمک همیشه باید کم مصرف شود ولی همان مقدار کم از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.



نمک یددار را نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید و یا رطوبت قرار داد چون ید آن از دست می رود. نمک یددار را باید در ظرف بدون منفذ نگهداری کرد. نگهداری نمک یددار در ظروف شیشه ای و بی رنگ نیز موجب کاهش ید آن می شود بنابراین باید نمک یددار را در ظروف شیشه ای رنگی و دربسته نگهداری کرد.

## ۳ کمبود ویتامین «آ»:

ویتامین «آ» یکی از ریزمغذی های مهم با نقش های اساسی در سلامت ارگان های بدن است. این ویتامین در پیشگیری از بروز عفونت، سلامت پوست و بافت های مخاطی دستگاه گوارش، مجاری تنفسی، چشم ها و تامین رشد کودکان حایز اهمیت است. کمبود ویتامین «آ» علاوه بر این که سرعت رشد کودک را کاهش می دهد، با تضعیف سیستم ایمنی و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها، موجب ابتلای مکرر کودک به انواع بیماری ها به خصوص بیماری های تنفسی و اسهالی می شود و ابتلای مکرر به بیماری ها، کودک را در چرخه سوء تغذیه و عفونت گرفتار می کند.



### منابع غذایی ویتامین «آ»

■ **ویتامین «آ» در مواد غذایی حیوانی:** شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلوه و زرده تخم مرغ منابع خوب ویتامین «آ» هستند. جگر منبع غنی ویتامین «آ» است. مصرف جگر به صورت هفته ای یا ده روز یک بار می تواند میزان نیاز به ویتامین «آ» را طی یک هفته تامین کند.

روغن کبد ماهی اگر چه معمولاً در رژیم غذایی روزانه مصرف نمی شود اما منبع عالی ویتامین «آ» است که به عنوان مکمل غذایی توصیه می شود.



## ۴ کمبود روی:

روی یکی از ریزمغذی‌های ضروری برای بدن است که در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین هستند وجود دارد. منابع غنی آن عبارتند از: جگر، دل، قلوه، گوشت گاو، گوسفند، مرغ، تخم‌مرغ، حبوبات، گردو، بادام، فندق و بادامزمینی. مواد غذایی لبنی و غلات سبوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره مقادیر خوبی از روی به بدن می‌رسانند. میوه‌ها و سایر سبزی‌ها مقدار اندکی از این عنصر را دارند. روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی که حاوی فیبر و فیتات هستند بهتر جذب می‌شود.



## علائم کمبود روی

کمبود روی می‌تواند موجب کاهش سرعت رشد کودکان و نوجوانان شود که در نهایت می‌تواند سبب کوتاهی قد و نیز تاخیر بلوغ گردد. علائم دیگر کمبود روی شامل کاهش اشتها، کاهش حس چشایی، کاهش حس بویایی، تاخیر در التیام زخم، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و اختلال در تولید مثل است. در افراد بزرگسال کمبود روی موجب کاهش حس چشایی، بی‌اشتهایی و کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها می‌شود. برای پیشگیری از کمبود روی باید سعی کنیم در برنامه غذایی روزانه از منابع غذایی حاوی روی مثل انواع گوشت قرمز، مرغ یا ماهی، شیر و لبنیات و حبوبات استفاده کنیم.



■ **منابع گیاهی ویتامین آ:** سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند. این مواد پیش‌ساز ویتامین «آ» هستند. بعضی از مواد غذایی دارای کاروتنوئیدهای فعال عبارتند از:

- **سبزی‌های زرد رنگ:** مثل هویج و کدو حلواپی
- **سبزی‌های دارای برگ سبز:** مثل برگ چغندر، اسفناج، جعفری و سبزی‌های سبز سالادی مثل کاهو، فلفل دلمه‌ای سبز
- **میوه‌های زرد رنگ:** مثل زردآلو، طالبی، انبه، آلو و هلو
- **میوه‌ها و سبزی‌های قرمز:** مثل گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای قرمز

## پیشگیری

در کشور ما بر اساس برنامه کشوری، تجویز روزانه قطره مولتی ویتامین و یا قطره A+D از روز ۳ تا ۵ پس از تولد تا ۲۴ ماهگی برای کلیه کودکان به میزان ۲۵ قطره در روز انجام می‌شود. به این ترتیب، کودکان روزانه ۱۵۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین «آ» دریافت می‌کنند.





## کمبود ویتامین «د»



ویتامین «د» یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است. بیشتر افراد از طریق تابش مستقیم نور خورشید بر پوست مقدار کافی ویتامین «د» به دست می‌آورند. پوشیدن لباس، دود، گرد و غبار، شیشه پنجره، هوای ابری و گرم‌های ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماوراء بنفش به بدن و تبدیل پیش سازها به ویتامین «د» می‌شوند. افراد تیره پوست در مقایسه با کسانی که پوست روشن دارند ویتامین «د» کمتری می‌سازند. افرادی که شب کار هستند و روزها می‌خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می‌کنند و مجبورند داخل منزل بمانند، افراد ناتوان که در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند و اشخاصی که تمام سطح بدن خود را با لباس بپوشانند بیشتر به منابع غذایی حاوی ویتامین «د» نیاز دارند. مواد غذایی به طور طبیعی مقدار کمی ویتامین

«د» دارند. ماهی‌های چرب مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون، ساردین و روغن کبد ماهی منابع غذایی غنی از ویتامین «د» هستند. مقدار ویتامین «د» در شیر مادر نیز کم است. ویتامین «د» را می‌توان از طریق غنی‌سازی به شیر اضافه کرد. در کشور ما نیز مجوز اضافه کردن ویتامین «د» به شیر داده شده و بعضی از کارخانه‌های تولیدکننده شیر، ویتامین «د» را به محصول خود اضافه می‌کنند. با مصرف شیر و یا دوغ غنی شده، بخشی از ویتامین «د» مورد نیاز بدن تامین می‌شود. کمبود ویتامین «د» معمولاً در افرادی به وجود می‌آید که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند یا رژیم‌های بسیار محدود از مواد غذایی حاوی ویتامین «د» دارند یا ویتامین «د» غذا را جذب نمی‌کنند. کمبود ویتامین «د» منجر به کاهش جذب کلسیم و بنابراین مشکلات جدی می‌شود. از جمله این مشکلات، راشیتیسم در کودکان و نرمی و پوکی استخوان در افراد بزرگسال است. در کودکانی که به کمبود ویتامین «د» دچار می‌شوند، استخوان‌ها به خصوص استخوان پاها از فرم طبیعی خارج شده و به سمت خارج انحنا پیدا می‌کند. این حالت خمیدگی استخوان‌ها را راشیتیسم می‌نامند.

## پیشگیری

در شیرخواران و کودکان می‌بازان ویتامین «د» مورد نیاز برای پیشگیری از کمبود، روزانه ۴۰۰ واحد بین‌المللی است و بر اساس برنامه کشوری همراه با ویتامین «ا» به صورت قطره A+D یا قطره مولتی ویتامین از روز ۳ تا ۵ پس از تولد تا ۲۴ ماهگی به میزان ۲۵ قطره در روز داده می‌شود. استفاده از نور مستقیم آفتاب (نه از پشت شیشه) به مدت ۱۰ دقیقه در روز به طوری که صورت و دست و پای کودک در معرض نور آفتاب قرار گیرد توصیه می‌شود. در مناطق کوهستانی که معمولاً مادران به دلیل سردی هوا و ترس از سرماخوردگی کودکان خود را در فضای باز قرار نمی‌دهند، کمبود ویتامین «د» در کودکان شایع‌تر است. برای پیشگیری از کمبود ویتامین در دختران و پسران دبیرستانی، ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» به مدت ۹ ماه در هر سال تحصیلی باید مصرف کنند. همچنین زنان ۳۰ تا ۶۰ سال و سالمندان باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» مصرف کنند سالمندان باید روزانه مکمل کلسیم هم مصرف کنند. کمبود ویتامین «د» در این دوران خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.





## ۵ کمبود کلسیم:

کلسیم از عناصر مغذی ضروری برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها است. نیاز به کلسیم در سنین مختلف متفاوت است. در دوران نوجوانی، بارداری و شیردهی این نیاز با خوردن شیر و یا ماست و پنیر در هر روز تامین می‌شود. در کودکان زیر ۵ سال ۲ لیوان شیر و یا معادل آن ماست، نیاز به کلسیم را تامین می‌کند. می‌توان به جای یک لیوان شیر و یا ماست از پنیر استفاده کرد. حدود ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر به اندازه دو قوطی کبریت، معادل یک لیوان شیر و یا ماست است و همان ارزش غذایی را دارد. مصرف ناکافی شیر و مواد لبنی که منبع عمده کلسیم به‌شمار می‌روند، موجب کمبود کلسیم شده و زمینه را برای بروز پوکی استخوان فراهم می‌کند. در این صورت استخوان‌ها شکننده می‌شوند و ممکن است با ضربات کوچک و حتی خودبه‌خود بشکنند.



## پیشگیری

- ۱ کودکان را از همان دوران کودکی باید به خوردن شیر و لبنیات عادت دهیم تا در بزرگسالی دچار کمبود کلسیم و پوکی استخوان نشوند.
- ۲ از گروه شیر و لبنیات شامل: شیر، ماست، پنیر و کشک در برنامه غذایی روزانه به اندازه کافی مصرف شود. بستنی و قره‌قورت هم از منابع کلسیم هستند و در صورتی که پاستوریزه باشند به دریافت کلسیم بدن کمک می‌کنند. البته بستنی چون کالری زیادی دارد باید در حد اعتدال مصرف شود تا منجر به اضافه‌وزن و چاقی نشود.
- ۳ حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا سفید، نخود، سبزی‌هایی مثل کلم، گل‌کلم، شلغم و ترب از منابع کلسیم به‌شمار می‌روند و می‌توان در برنامه غذایی روزانه از آن‌ها استفاده کرد.
- ۴ ماهی‌هایی مثل کیلکا که با استخوان خورده می‌شوند منبع خوبی از کلسیم هستند.
- ۵ انواع مغزها مثل فندق، بادام و دانه‌ها مثل کنجد که در میان‌وعده و به‌عنوان تنقلات سالم می‌توان از آن‌ها استفاده کرد، می‌توانند بخشی از کلسیم مورد نیاز بدن را تامین نمایند.
- ۶ با توجه به این‌که ویتامین «د» برای جذب کلسیم لازم است، افراد به‌خصوص کودکان و زنان باردار و شیرده باید هر روز دست و پای خود را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار دهند تا ویتامین «د» کافی در بدن آن‌ها تولید شود.
- ۷ فعالیت‌های ورزشی مناسب، تحرک بدنی و عدم استعمال سیگار علاوه بر برنامه غذایی مناسب برای پیشگیری از پوکی استخوان لازم هستند.
- ۸ بسیاری از سبزی‌های با برگ سبز نیز منابع خوبی از کلسیم هستند اما برخی (شامل اسفناج، چغندر) حاوی اسید اگزالیک هستند که باعث جذب سخت‌تر کلسیم می‌شود.
- ۹ اسید فسفریک (فسفات) در نوشیدنی‌های گازدار می‌تواند باعث شود که ما کلسیم را دفع کنیم که ممکن است منجر به از دست رفتن کلسیم در استخوان‌های ما و پوکی استخوان شود.

## آنتی‌اکسیدان‌ها

این مواد از افراد در برابر تخریب بافت در سطح سلولی جلوگیری می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها آنزیم‌هایی تولید می‌کنند که رادیکال‌های آزاد را پاکسازی و تشکیل آن‌ها را کندتر می‌کنند و در واقع باعث ترمیم بافت آسیب‌دیده می‌شوند. رادیکال‌های آزاد ترکیباتی هستند که به سلول‌های سالم صدمه می‌زنند یا آن‌ها را می‌کشند. از موادی که در بین مواد مغذی بیش از دیگران به عنوان دارنده اثر محافظ آنتی‌اکسیدان ذکر شده می‌توان به ویتامین «ث»، «ای» و بتاکاروتن اشاره کرد.

## کاروتنوئیدها

قسمتی از رنگدانه‌های زرد، نارنجی و قرمز در میوه‌ها و سبزی‌ها هستند. بتاکاروتن ماده‌ای است که بیشترین تحقیق بر روی آن در بین کاروتنوئیدها انجام شده است و ماده اولیه ویتامین «آ» است. یعنی ویتامین «آ» در بدن از بتاکاروتن تولید می‌شود.

اگرچه بیش از ۶۰۰ کاروتنوئید در طبیعت وجود دارد، دو عدد از آن‌ها توجه زیادی را به خود جلب کرده‌اند که عبارتند از لیکوپن (که در گوجه‌ها، انبه هندی و گریپ فروت یافت می‌شود) و لوتین (که در سبزی با برگ سبز مانند اسفناج، بروکلی، کلم بروکسل و کلم پیچ یافت می‌شود).

**نکته:** اگرچه بحث قابل توجهی در مورد منافع زیاد این مواد مغذی در حفاظت بر علیه بیماری‌های خاص وجود دارد، متخصصان عموماً توافق دارند که بهترین روش برای به دست آوردن این مواد مغذی از طریق غذاها است و نه قرص‌ها.



## جنسیت و تغذیه

مردان و زنان از نظر اندازه بدن، ترکیب بدنی و میزانهای متابولیک کلی متفاوت هستند. بنابراین نیازهای متفاوتی برای اکثر مواد مغذی در طول زندگی خود دارند و با دشواریهای منحصر به فردی در طول زندگی برای رسیدن به اهداف رژیم غذایی خود مواجه می‌شوند. آیا هرگز توجه کرده‌اید که چرا مردان می‌توانند بدون چاق شدن بیش از زنان غذا بخورند؟ البته دلایل احتمالی زیادی وجود دارد، برای مثال زنان در همه سنین و مراحل زندگی دارای میزان پایین‌تری از توده بدون چربی نسبت به بافت چربی بدن هستند. همچنین بعد از بلوغ جنسی، سوخت و ساز بدن مردان بالاتر است یعنی آن‌ها کالری‌های بیشتری را در فعالیتهای یکسان می‌سوزانند.

به‌علاوه زنان دارای زمان‌های شاخص زیادی در زندگی خود هستند که در این زمان‌ها، نیازهای تغذیه‌ای آن‌ها به شدت متنوع است. از اولین قاعدگی تا یائسگی زنان تغییرات زیادی را پشت سر می‌گذارند که می‌تواند اثرات شدیدی بر متابولیسم و نیازهای تغذیه‌ای آن‌ها داشته باشد. مثلاً در دوران حاملگی و شیردهی نیازهای غذایی زنان به شکل اساسی افزایش پیدا می‌کند. زنانی که قادر به دنبال کردن توصیه‌های رژیم غذایی پزشک خود نیستند، در خلال آپستنی ممکن است چاق شوند و این وزن را بعد از حاملگی نیز حفظ کنند. در خلال چرخه قاعدگی، بسیاری از زنان افزایش اشتها را گزارش می‌کنند. کسانی که چرخه‌های قاعدگی سختی را تجربه می‌کنند، ممکن است از طریق استفاده از مکمل‌ها، آهن موجود در رژیم غذایی خود را افزایش دهند. در ادامه زندگی و با ظهور یائسگی، نیازهای تغذیه‌ای مجدداً به شکل شدید افزایش می‌یابد. با تخلیه هورمون استروژن، نیاز بدن به کلسیم و تخریب استخوان تشدید می‌شود. زنان باید توجه دقیق‌تری به ورزش و جذب کلسیم از طریق برنامه غذایی روزانه و مکمل‌های غذایی داشته باشند و گرنه در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند. مردان و زنان نیز عادات‌های خوردن متفاوتی دارند. مثلاً زنان تمایل بیشتری به میوه‌ها و سبزی‌ها دارند تا مردان.



## توصیه‌های کاربردی : راهنمای بهبود تغذیه

بسیاری از افراد در هنگام تلاش برای خوردن غذای سالم با چالش‌هایی مواجه می‌شوند. برخی افراد در خوابگاه‌ها زندگی می‌کنند و یخچال و وسایل پخت و پز شخصی ندارند. دیگران در آپارتمان‌های شلوغ زندگی می‌کنند که در آن هر کسی می‌تواند غذای افراد دیگر را در یخچال بخورد. عده‌ای دیگر در سلف سرویس‌هایی که انتخاب‌های غذایی آن می‌تواند خیلی زیاد باشد، غذا می‌خورند. اما تقریباً همه افراد دارای محدودیت‌های زمانی و مالی هستند که کار خرید، آماده‌سازی و خوردن غذای سالم را خیلی دشوار می‌کند. چه باید کرد؟



### نکات زیر را در نظر بگیرید:

- ۱ مردانی که زیاد گوشت‌های پرچرب و قرمز می‌خورند، بیش از دو برابر افراد دیگر به سرطان پروستات مبتلا می‌شوند و پنج برابر بیشتر احتمال سرطان کولون در آن‌ها وجود دارد.
- ۲ برای هر وعده از میوه‌ها و سبزی‌هایی که مردان در روز مصرف می‌کنند، انتظار ۲۲ درصد کاهش خطر سکتته قابل تصور است.
- ۳ مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها در برنامه غذایی روزانه خطر سرطان ریه را در سیگاری‌ها ۲۰ برابر و در غیر سیگاری‌ها تا ۱۰ برابر کاهش می‌دهد. رژیم‌های حاوی مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توانند باعث حفاظت از ما در برابر سرطان‌های مثانه، پانکراس، گلو و دهان شوند. این سرطان‌ها در سیگاری‌ها شایع‌تر هستند.
- ۴ مشکل دیگر، سرطان مری به‌خصوص بین مردان است. اگرچه به نظر می‌رسد که چاقی در این میان فاکتور مهمی باشد، میوه‌ها و سبزی‌ها باعث حفاظت مردان در برابر این سرطان می‌شوند.
- ۵ مصرف سبزی خوردن و سالادهای بیشتر ما را از ابتلا به سرطان‌ها، دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی محافظت می‌کند.
- ۶ در زنانی که چاق هستند و غذاهای چرب زیاد می‌خورند، خطر سرطان پستان بیشتر است.

## فست فودها



فست فودها غذاهایی مثل همبرگر، هات داگ، پیتزا و سوسیس و کالباس هستند که خیلی سریع حاضر و آماده می شوند. با این حال، این غذاها نیز گاهی گران هستند و اغلب اوقات، کالری بالایی دارند و چربی و نمکشان هم کم نیست. بسیاری از فست فودها در رسانه های مختلف تبلیغ می شوند و از این طریق به جلب مشتری می پردازند. توصیه های زیر را هنگام سفارش فست فود در نظر داشته باشیم:



اطلاعات خود را درباره محتویات هر غذا یا نوشیدنی ای که می خواهیم سفارش دهیم، کامل کنیم. در منوی برخی از فست فودها می توانیم قبل از سفارش غذا اطلاعات موجود را مطالعه کنیم؛

۱

غذا یا نوشیدنی خود را به منظور دریافت مواد غذایی سالم و انرژی لازم سفارش دهیم؛ و

۲

از دستورالعمل های مربوط به رژیم غذایی سالم پیروی کنیم و غذاهای کم چرب، فاقد چربی اشباع، فاقد اسید چرب ترانس، کم نمک و کم شیرین سفارش بدهیم؛ مانند غذاهای حاوی سبزی، غلات و حبوبات.

۳

## تغذیه سالم وقتی در بیرون غذا می خوریم

همه ما می توانیم هم در خانه، هم در بیرون از خانه برنامه غذایی سالم مان را حفظ کنیم. شرطش این است که در رستوران هم، درست مثل خانه، پیرو دستورالعمل های برنامه غذایی سالم باشیم و در فهرست غذاهای رستوران دنبال گزینه های کم چرب، کم نمک، کم شیرین، سبزی و غلات باشیم. غذای انتخابی ما در رستوران باید سالم، سبک و دوستدار قلب مان باشد. مشتریان رستوران ها حق دارند درباره مواد تشکیل دهنده غذای مصرفی شان و روش طبخ آن سوال کنند و سفارش مطلوب بدهند؛ به طور مثال، از متصدیان رستوران بخواهند که غذای شان بدون کره، کم نمک و به روش کبابی طبخ شود یا سفارش بدهند که گوشت غذای شان به خوبی پخته شود تا تمام عوامل بیماری زا در فرآیند پخت به کلی از بین بروند. مشتریان رستوران هرگز نباید از سوال ها یا سفارش های سلامت بخش خود کوتاه بیایند یا خجالت بکشند.

### ۱ وقتی همبرگر سفارش می دهیم

وقتی برگر سفارش می دهیم، یادمان باشد که:



- سایزهای کوچک تر را به سایزهای بزرگ تر ترجیح بدهیم.
- همبرگرهای کوچک تر قطعاً چربی، کالری و نمک کمتری دارند؛
- برگری سفارش بدهیم که گوشتش راسته بدون چربی باشد. تأکید کنیم که گوشت ساندویچ مان به طور کامل پخته شود؛
- برای دریافت فیبر بیشتر، نانی را انتخاب کنیم که از گندم کامل یا جو سبوس دار باشد؛
- برگر خود را بدون سس مایونز یا سس های مخصوص سفارش بدهیم؛ می توانیم به مقدار اندکی از سس گوجه فرنگی، سس ماست و یا سس مایونز کم چرب استفاده کنیم؛
- برای دریافت کلسیم بیشتر، پنیر کم چرب سفارش بدهیم. حتی می توانیم برای دریافت چربی کمتر همبرگرمان را بدون پنیر سفارش بدهیم؛





## ۲ وقتی مرغ سفارش می دهیم

معنای برشته بودن بیش از حد هر غذایی چرب بودن آن غذا است. وقتی می خواهیم مرغ سفارش بدهیم، یادمان باشد که:

- مرغ کبابی را به مرغ سرخ شده ترجیح بدهیم؛
- پوست مرغ را قبل از مصرف جدا کنیم؛
- ساندویچ مرغ خود را بدون سس مایونز یا سایر سس های مخصوص سفارش بدهیم؛
- برای دریافت فیبر بیشتر، نانی سفارش بدهیم که از گندم کامل یا جوی دوسر تهیه شده باشد؛ و
- از سفارش دادن بال مرغ سرخ شده یا سایر غذاهای برشته شده در روغن خودداری کنیم.



## ۳ وقتی پیتزا سفارش می دهیم

کالری یک قطعه پیتزا با خمیر ضخیم تقریباً دو برابر کالری یک قطعه پیتزا با خمیر نازک است. وقتی می خواهیم پیتزا سفارش بدهیم، یادمان باشد که:

- پیتزاهای کم پنیر را امتحان کنیم؛ هر چه مقدار پنیر پیتزا کمتر باشد یعنی کالری کمتری دارد؛
- ترجیحاً از سفارش پیتزاهای پپرونی و حاوی سوسیس و کالباس خودداری کنیم؛
- پیتزای سبزیجاتی را که حاوی بروکلی، فلفل دلمه ای، قارچ و اسفناج، نخود فرنگی و گوجه فرنگی باشد، سفارش بدهیم؛
- از سفارش و مصرف پنیر اضافه که چیزی جز چربی اضافه نیست، خودداری نماییم.

## ۴ وقتی سالاد سفارش می دهیم

صرفاً به این دلیل که اسم یک غذا «سالاد» است، نباید خیال کنیم که آن غذا فاقد چربی است. سالادهای ماهی، مرغ، سیب زمینی، نودل و ماکارونی ممکن است حاوی مقدار زیادی سس مایونز باشند. سالادهای مخصوص سرآشپز غالباً شامل پنیر و گوشت هستند. برای دستیابی به سالم ترین انتخاب هنگام سفارش سالاد باید یادمان باشد که:

- تاکید کنیم که سالادمان حاوی سبزی تازه (کاهو، خیار، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای و...) باشد؛
- بخواهیم که سس سالادمان فاقد چربی یا کم چرب باشد؛
- پنیر فاقد چربی یا کم چرب سفارش بدهیم؛
- در سالاد کاهو، کاهوهای تیره تر را به کاهوهای روشن تر ترجیح بدهیم؛
- سفارش بدهیم به سالادمان لوبیا اضافه کنند تا پروتئین هم به آن افزوده شود؛ و
- سفارش بدهیم به سالادمان مرغ کبابی اضافه کنند تا پروتئین هم به آن افزوده شود.



## ۵ وقتی بشقاب مخلوط سفارش می دهیم

انتخاب بشقاب مخلوط که معمولاً بخشی از آن سالاد و بخشی دیگر سیب زمینی پخته است، می تواند سالم، خوشایند و کم کالری باشد. وقتی بشقاب مخلوط سفارش می دهیم، یادمان باشد که:

- سفارش بدهیم که سس سالادمان فاقد چربی یا کم چرب باشد؛
- سیب زمینی پخته یا تنوری را به سیب زمینی سرخ شده ترجیح بدهیم؛
- سفارش بدهیم که قسمتی از بشقابمان به سبزی های بخارپز اختصاص یابد و کره به آن اضافه نشود؛
- از سوپ سبزی به همراه غذای مان استفاده کنیم؛
- از سفارش و مصرف غذاهای برشته شده در روغن (مانند پیاز سوخاری) خودداری کنیم؛
- به غذای مان نمک نزنیم.



## ۶ وقتی صبحانه سفارش می دهیم

هنگام سفارش صبحانه یادمان باشد که:

- منابع سرشار از فیبر، غلات صبحانه کم شیرین با شیر کم چرب سفارش بدهیم؛
- نان شیرمال را به بیسکویت‌های پرکالری ترجیح بدهیم؛
- یک آبمیوه طبیعی یا چند میوه تازه سفارش بدهیم؛ و
- سفارش بدهیم که املت را به جای تخم مرغ کامل، با سفیده تخم مرغ درست کنند.
- به جای نان هایی که از آرد سفید تهیه می شوند مثل لواش و تافتون، نان سبوس دار مثل سنگک را ترجیح بدهیم.
- در کنار نان و پنیر، بخواهیم خیار یا گوجه فرنگی هم باشد.

## ۷ وقتی دسر و نوشیدنی سفارش می دهیم

اگر غذای اصلی مان شیرین است، باید بیشتر مراقب میزان شکر موجود در دسر و نوشیدنی مان باشیم. وقتی می خواهیم نوشیدنی یا دسر سفارش بدهیم، یادمان باشد که:

- سفارش و مصرف نوشابه های گازدار را برای خودمان ممنوع یا محدود کنیم؛
- بستنی ماستی یا ماست میوه کم چرب یا فاقد چربی سفارش بدهیم؛
- آبمیوه طبیعی یا دوغ بدون گاز و کم نمک بنوشیم؛
- بستنی ماستی خود را با میوه های تازه همراه کنیم؛ و
- مصرف پای ها، کیک ها و سایر دسرهای پرچرب را برای خودمان ممنوع یا محدود کنیم.



## تغذیه سالم در رستوران

در رستوران های فست فود، می توانیم موارد زیر را امتحان کنیم:

- ۱ تحلیل مواد غذایی آیتم های منوی غذایی را تقاضا کنیم.
- ۲ سالادها را سفارش دهیم اما در مورد آن چه که به آن ها اضافه می کنیم مراقب باشیم. افزودنی های سالاد را به مقدار کم مصرف کنیم. افزودنی های روغن زیتون، سرکه و افزودنی های جایگزین کم چرب را در نظر بگیریم. از تخم مرغ ها و نان های سرخ کرده اجتناب کنیم.
- ۳ اگر حتماً می خواهیم سیب زمینی سرخ کرده بخوریم، بینیم چه نوع روغنی برای سرخ کردن آن ها استفاده می شود. از محصولات غذایی حاوی چربی اشباع و چربی های ترانس اجتناب کنیم. برخی رستوران ها سیب زمینی های پخته سرخ کرده را عرضه می کنند که ممکن است چربی کمتری داشته باشد.
- ۴ از اندازه های بزرگ دوری کنیم و از سفارش سس بیش از حد، پنیر، افزودنی ها و سایر موادی که باعث اضافه شدن کالری، سدیم و کربوهیدرات و چربی می شوند، اجتناب کنیم.
- ۵ نوشیدنی ها و غذاهای با قندهای افزودنی را کنار بگذاریم.
- ۶ گوشت های بدون چربی، جوجه ها، ماهی کباب شده یا سید سبزیجات را انتخاب کنیم. از جوجه سرخ شده، برش های چرب گوشت قرمز یا ظرف های گوشت آغشته به خامه یا سس چرب اجتناب کنیم.
- ۷ از ظرف سالاد سبزی با برگ سبز و لوبیاهای استفاده کنیم.
- ۸ خلاق باشیم. مواد غذایی مانند سیب زمینی پخته، یا جوجه کباب شده را به سالاد خود اضافه کنیم.
- ۹ وقتی غذایی سفارش می دهیم از فرد آماده کننده بخواهیم تا از کره یا روغن، مایونز، خامه ترش، پنیر یا سس های مبتنی بر خامه در آن استفاده نکند.
- ۱۰ از غذا خوردن مجدد بعد از چند ثانیه استراحت کردن و مصرف مقدار زیادی پروتئین اجتناب کنیم.
- ۱۱ از غذاهای با مواد مغذی کم و با کالری بالا مانند غلات شیرین، خامه و سایر مواد شیرین اجتناب کنیم.
- ۱۲ میوه و ماست کم چرب را برای ارضای ذائقه شیرینی دوست خود انتخاب کنیم.

ممکن است اطلاعات دیگری نیز در خصوص مواد غذایی ذکر شود؛ اطلاعاتی مانند مواد تشکیل دهنده، افزودنی های مجاز و برخی اطلاعات مهم دیگر.

### فهرست محتویات

روی بیشتر محصولات غذایی می توانیم فهرست مواد تشکیل دهنده آن را ببینیم. فهرست محتویات، در واقع، لیست کاملی از مواد تشکیل دهنده هر محصول غذایی است. البته این فهرست، بخشی از جدول اطلاعات تغذیه ای نیست اما معمولاً جایی در اطراف آن جدول بر روی بسته بندی محصول غذایی قید می شود. این فهرست معمولاً از موادی شروع می شود که حجم بیشتری از مواد تشکیل دهنده یک محصول غذایی را به خود اختصاص داده اند. به عنوان مثال، اگر در برچسب غذایی یک سوپ آماده، نام گوجه فرنگی به عنوان اولین ماده تشکیل دهنده سوپ ذکر شده باشد، معنایش این است که میزان گوجه فرنگی به کار رفته در این سوپ از سایر مواد تشکیل دهنده سوپ بیشتر است. فهرست محتویات باید به دقت بررسی و ارزیابی شود.



### اصول تغذیه سالم متناسب با بودجه

- ۱ میوه ها و سبزی ها را به دلیل هزینه کمتر و کیفیت مواد مغذی بالاتر و تنوع بیشتر، تا حد امکان در فصل آن ها بخریم.
- ۲ برای غذای یک هفته برنامه ریزی کنیم، یک فهرست درست کنیم و به آن وفادار باشیم و از خریدهای اضافی خودداری کنیم.
- ۳ در فروشگاه های با تخفیف خرید کنیم، بر روی تخفیف های حجمی و عدم خرید محصولات غیر ضروری تأکید داشته باشیم. البته بیش از آن چه منطقاً می توانیم قبل از انقضای محصول استفاده کنیم، خرید نکنیم.
- ۴ مقدار کمی از گوشت و سایر پروتئین ها را بخریم و آن ها را با پروتئین گیاهی مثل انواع حبوبات ترکیب کنیم تا چربی ها و کالری های کمتری مصرف کنیم.
- ۵ چربی اضافی غذا را بعد از پخت جمع آوری کنیم.
- ۶ اگر پولی برای غذا نداریم با پرسنل بهداشتی محل زندگی خود صحبت کنیم. آن ها ممکن است روش هایی برای به دست آوردن کمک به ما معرفی کنند.

### سلامت و ایمنی غذا: نگرانی رو به رشد

خوردن غذای ناسالم یک چیز است و خوردن غذایی آلوده به عوامل بیماری زا، مواد سمی یا دارای مواد مضر یک چیز دیگر. وجود سالمونلا در مرغ یا سبزی و یا ای کولای در گوشت گاو گه گاه نظرها را به خود جلب می کند و انتقادهایی متوجه صنعت تولید غذا می شود. برای این که متقاعد شویم که محصولات غذایی ایمن هستند، برخی تولیدکنندگان روش های جدید و بهتری را برای حفاظت از غذاهای ما معرفی کرده اند.

### جدول اطلاعات تغذیه ای

جدول اطلاعات تغذیه ای، دربرگیرنده اطلاعات مورد نیاز در خصوص هر محصول غذایی است که معمولاً روی بسته بندی محصول چسبانده یا چاپ می شود. این جدول، راهنمایی های ارزشمندی در خصوص انتخاب محصول غذایی سالم ارائه می کند.

با مطالعه جدول اطلاعات تغذیه ای می توانیم متوجه شویم که در هر بسته از یک محصول غذایی، چند واحد از آن وجود دارد. به عنوان مثال، ممکن است برچسبی که روی بطری یک آبمیوه است، هر واحد از این آبمیوه را دارای ۹۰ کالری معرفی کند اما در ادامه تذکر می دهد که هر یک بطری محتوی دو واحد غذایی است؛ بنابراین اگر کل بطری را بنوشید، ۱۸۰ کالری به شما خواهد رسید. میزان کالری که روی برچسب محصول غذایی ذکر می شود، معمولاً بیان گر کالری یک واحد از آن محصول است.

میزان ویتامین های «آ» و «ث» و برخی مواد معدنی مانند کلسیم و آهن نیز بر روی هر بسته غذایی ذکر می شود. در برچسب اطلاعات تغذیه ای





### استفاده مسوولانه: جلوگیری از خطرها در خانه

قسمتی از مسوولیت جلوگیری از بیماری های ناشی از غذا بر عهده مصرف کنندگان است. بیش از ۳۰ درصد از همه این بیماری ها از مدیریت غیرایمن غذا در خانه ناشی می شوند. خوشبختانه، مصرف کنندگان می توانند برای کاهش احتمال آلودگی غذای خود گام هایی بردارند.

در بین پایه ای ترین احتیاط ها می توان به شستن دستان و شستن همه خوراکی ها قبل از مصرف اشاره کرد. همچنین با استفاده از جدا کردن تخته های برش و لوازم آشپزخانه مورد استفاده برای گوشت ها، می توانیم از بیماری ها جلوگیری کنیم. کنترل دما نیز مهم است و یخچال ها باید دمای ۴ درجه سانتی گراد یا کمتر داشته باشند. غذاهای داغ باید داغ نگه داشته شوند و غذاهای سرد باید سرد باشند تا از رشد کنترل نشده باکتری ها جلوگیری کنیم. غذاهای باقیمانده باید در عرض سه روز خورده شوند و اگر مطمئن نیستیم چه مدت در یخچال بوده اند، آن ها را مصرف نکنیم. وقتی شک داریم باید غذاها را دور بریزیم.

### پرتودهی غذاها

پرتودهی غذاها فرایندی شامل فرآوری غذاها با امواج نامرئی انرژی است که باعث از بین رفتن میکروارگانیسم ها می شود. پرتودهی باعث افزایش عمر غذاها در قفسه و مانع از گسترش میکروارگانیسم ها به خصوص در غذاهای با خطر بالا مانند گوشت می شود. بنابراین هزینه های حداقلی پرتودهی موجب کاهش هزینه های کلی مصرف کنندگان و کاهش نیاز به مواد شیمیایی برای حفاظت غذاها و نیز کاهش آلودگی می شود. هرچند برخی از طرفداران محیط زیست و گروه های مصرف کننده نگرانی هایی را مطرح کرده اند، پرتودهی غذا در حال حاضر در بیش از ۴۰ کشور رایج است. غذاهایی که پرتودهی شده اند با برچسب رودرا (rudra) مشخص می شوند.



### روش های کاهش خطر ابتلا به بیماری های ناشی از غذا

**۱** وقتی به خرید ماهی می رویم، از بازارهایی خرید کنیم که محصول آن ها از منابع تأیید شده هستند. تمیز بودن محل های فروش و قفسه های گوشت و ماهی را مدنظر قرار دهیم.

**۲** برش های گوشت، ماهی یا ماکیان را در یخچال بیش از یک یا دو روز نگه نداریم. به تاریخ انقضای محصولات توجه کنیم. از تست بویایی در صورت بوی بد ماهی استفاده کنیم و این قبیل ماهی ها را نخوریم.

**۳** می توانیم از دماسنج استفاده کنیم تا مطمئن شویم که گوشت ها کاملاً پخته شده اند. گوشت گاو و بره و گوشت های آب پز باید حداقل در ۶۳ درجه سانتی گراد پخته شوند، گوشت ریز شده، دنده و تخم مرغ باید تا ۷۲ درجه سانتی گراد حرارت ببیند. گوشت ماکیان باید ۷۴ درجه سانتی گراد حرارت ببیند، مرغ و بوقلمون باید تا ۷۷ درجه و ران بوقلمون و مرغ و کل پرنده ها باید تا ۸۳ درجه سانتی گراد داغ شود. ماهی وقتی رنگ ضخیم ترین قسمت آن عوض شد و فلس های ماهی به سادگی با چنگال جدا شدند یعنی به اندازه کافی حرارت دیده و پخته است.

**۴** هرگز غذای پخته شده را بیش از دو ساعت بر روی سفره یا میز قرار ندهیم.

**۵** هرگز غذای منجمد شده را در دمای اتاق آب نکنیم. آن را یک روز در یخچال بگذاریم تا از انجماد خارج شود.

**۶** وقتی غذا را آماده می کنیم بعد از کار با گوشت، ماهی یا ماکیان، دست ها و روی میز را با صابون و آب بشوییم.

**۷** وقتی که مرغ یا سایر غذاهای خام را منجمد می کنیم، مطمئن شویم که عصاره آن را به روی سایر نواحی فریزر نمی پاشیم.

**۸** برخی بیماری های رایج نیز از سایر مسیرها انتقال پیدا می کنند. مثلاً بیماری های ایجاد شده توسط شیگلا، هیپاتیت آ، ژیلدیا لامبلیا و حتی گلودرد استرپتوکوکی نیز گه گاه از طریق غذا انتقال پیدا می کنند. به علاوه گیاهان و حیوانات سمی طبیعی مانند برخی قارچ ها یا ماهی ها می توانند در صورت خورده شدن باعث بیماری های ناشی از غذا شوند.



## ۱ برنامه ریزی برای صبحانه و ناهار سالم:

صبحانه، سرآغاز تغذیه روزانه است. طی خواب شبانه، بدن ساعت‌ها بی غذا و بی انرژی می ماند و خوردن صبحانه‌ای سالم در سرآغاز روز می تواند انرژی لازم برای آغاز فعالیت‌های روزانه را تأمین کند. صبحانه سالم سطح متابولیسم یا سوخت‌وساز بدن را نیز افزایش می دهد. منظور از متابولیسم یا سوخت و ساز بدن، سرعت تبدیل غذا به انرژی در سلول‌های بدن است. این سرعت در طول خواب کاهش پیدا می کند. پس از صرف غذا، بدن شروع به مصرف مواد مغذی موجود در غذا می کند و به این ترتیب، متابولیسم بدن افزایش می یابد. مصرف صبحانه سالم نیز کمک می کند احساس هوشیاری داشته باشیم و به مواد مغذی مورد نیازمان دست پیدا کنیم. البته هنگام مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های صبحانه باید به دستورالعمل‌های مربوط به رژیم غذایی سالم که قبلاً اشاره شد، توجه کنیم. با خوردن یک وعده صبحانه سالم و سودمند می توان روز خوب و سالمی را آغاز کرد. اگر وعده ناهار نیز سالم و متعادل باشد، انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های بعد از ظهر و عصر تأمین می شود و انرژی و هوشیاری برای فعالیت‌های مفید و موثر حفظ می شود. فردی که از مصرف وعده ناهار خودداری می کند، در بعد از ظهر یا عصر به احساس خستگی دچار می شود. با کمک گرفتن از توصیه‌های کارشناسان و مشاوران تغذیه می توانیم غذاها و نوشیدنی‌های سالم و سودمندی برای وعده ناهار خود انتخاب کنیم.

## ۱ در وعده‌های صبحانه و ناهارمان باید به موارد زیر توجه داشته باشیم:

- مواد غذایی پرپروتئین (مثل شیر، پنیر، تخم مرغ، عدسی با نان، لوبیا با نان) بخوریم؛
- میوه یا آب میوه‌های طبیعی مصرف کنیم؛
- از سبزی یا آب سبزی استفاده کنیم (مثل خیار، گوجه یا آب گوجه‌فرنگی)؛ و
- از خواص نان سبوس دار (نان سنگک یا نان

## افزودنی‌های غذایی

افزودنی‌ها یا موادی که به غذا برای کاهش خطر بیماری‌های ناشی از غذا اضافه می شوند باعث جلوگیری از فساد، بهبود ظاهر و مزه غذا می شوند. افزودنی‌ها می توانند ارزش تغذیه‌ای غذاها را بهبود دهند. مثال‌های خوب افزودنی‌ها مانند غنی‌سازی شیر با ویتامین «د» و محصولات غلات با فولات است. هر جا که ماده‌ای به غذا اضافه می شود مشتریان باید بدانند که این افزودنی چیست و آیا جایگزینی برای آن وجود دارد یا خیر. به عنوان یک قانون کلی، مواد شیمیایی، رنگ‌ها و نگه‌دارنده‌های کمتر بهتر است. مثال‌های رایج افزودنی‌ها عبارتند از:

- ۱ **عوامل ضد میکروبی:** موادی مانند نمک، قند، نیترات‌ها و سایر موادی که باعث می شوند غذا کمتر میزبان میکروب‌ها باشد.
- ۲ **آنتی‌اکسیدان‌ها:** موادی که باعث حفظ رنگ و طعم غذا می شوند و این کار را از طریق کاهش قرار گرفتن غذا در معرض اکسیژن انجام می دهند. ویتامین‌های «ای» و «ث» از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که عقیده بر این است که خطر سرطان و بیماری قلبی را کاهش می دهند.
- ۳ **رنگ‌های مصنوعی، افزودنی‌های مغذی و بهبوددهنده‌های طعم:** این بخش شامل رنگ، عامل‌های تقویت کننده‌ای مانند اسید فولیک و طعم‌دهنده‌ها هستند.
- ۴ **سولفیت‌ها:** برای حفظ رنگ سبزی استفاده می شوند. برخی افراد نسبت به این سولفیت‌ها حساس هستند.

در سال‌های اخیر، تکنیک‌های بسته‌بندی متعددی در بازار برای دور نگه داشتن اکسیژن از غذا و حفظ و افزایش تازگی و رنگ غذا به کار گرفته شده‌اند. برخی از این بسته‌ها حاوی نگهدارنده‌های شیمیایی هستند، برخی دیگر ممکن است از طریق کاهش اکسیژن درون بسته و قرار گرفتن آن در معرض نور خورشید عمل کنند.

## برنامه ریزی غذایی

- برای کسب، حفظ و ارتقای عادت‌های مرتبط با تغذیه سالم باید:
- مواد غذایی مورد مصرف‌مان را بشناسیم شناخت پیدا کنیم؛
  - باید برنامه غذایی منظمی در وعده‌های صبحانه، ناهار و شام داشته باشیم؛
  - باید بفهمیم دلیل غذا خوردن مان گرسنگی است یا چیزهای دیگر؛
  - باید بدانیم غذایی که می خوریم به نفع سلامت‌مان است یا به ضررش.
- به عنوان مثال، فردی را تصور کنید که بعد از صرف وعده شام، در حالی که با دوستانش مشغول گپ و گفت است، به‌طور تفریحی و هوس، با دوستان خودش چند تکه پیتزا می خورد صرفاً به این دلیل که در کنار آن‌ها نشسته و می خواهد همراه‌شان باشد. طبیعی است که این دلیل نمی تواند، از منظر سلامت، منطقی و قابل قبول به حساب آید. غذا خوردن، راهی برای غلبه بر احساس طردشدگی، افسردگی، بی‌حوصلگی، اضطراب و تنهایی نیست. چنین رویکردهایی به غذا خوردن می تواند به بروز اختلالات تغذیه‌ای منجر شود.

(جو) غلات و حبوبات که منبع فیبر هستند، بهره‌مند شویم.

## ۲ در وعده‌های صبحانه و ناهارمان باید از مصرف موارد زیر پرهیز کنیم

- مواد غذایی حاوی پروتئین فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس؛
- پیراشکی‌ها، رولت‌ها، شکلات و دسرهای شیرین (کرم کارامل، ژله، شیرینی‌های خامه‌ای)؛
- غذاهای پرچرب، روغنی یا برشته‌شده در روغن؛ و
- مواد غذایی حاوی چربی و نمک فراوان مانند همبرگر و پیتزا.

### «وقت صبحانه خوردن ندارم» بهانه‌ای متداول

آن‌هایی که می‌گویند برای صبحانه خوردن وقت ندارند، می‌توانند صبحانه‌شان را از شب قبل آماده کنند یا سراغ مواد غذایی‌ای بروند که تهیه آنها زمان‌بر نیست؛ مثلاً شیر کم‌چرب، نان کنجدی یا کره کم‌چرب بر روی نان سبوس کامل. بعضی‌ها خیال می‌کنند صبحانه نخوردن لاغرشان می‌کند؛ این در حالی است که مصرف یک وعده صبحانه سالم و کامل می‌تواند سرعت متابولیسم بدن را افزایش دهد و باعث می‌شود کالری بیشتری در بدن بسوزد. در مقابل، حذف وعده صبحانه باعث می‌شود در ادامه روز کالری بیشتری را با ولع بیشتری وارد بدن مان کنیم. یک صبحانه پروتئینی سبک و کم‌کالری مانند املت یا تخم‌مرغ می‌تواند به حفظ سطح انرژی بدن در طول روز کمک کند. بعضی‌ها دلیل صبحانه نخوردن‌شان را بی‌علاقگی به نوع غذاهایی که در صبحانه مصرف می‌شود، عنوان می‌کنند اما واقعیت این است که تقریباً هر غذایی را می‌توان در وعده صبحانه مصرف کرد؛ مثل عدسی، خوراک لوبیا چیتی، فرنی، شیربرنج و انواع آش‌ها و حلیم.

## ۲ برنامه‌ریزی برای شام و میان‌وعده:

اگر صبحانه سالم را آغازگر یک روز پرانرژی بدانیم، شام سالم پایان‌بخش نیازهای غذایی یک شبانه‌روز است. اما صرف یک شام مغذی و سالم به برنامه‌ریزی دقیق نیاز دارد. پس از ارزیابی مواد غذایی‌ای که در طول روز مصرف کرده‌ایم، باید مواد غذایی‌ای را انتخاب کنیم که مکمل صبحانه، ناهار و میان‌وعده‌های ما باشند. در ادامه به برخی معیارهای کلیدی برای انتخاب یک شام سالم اشاره خواهد شد:

- مصرف طیف متنوعی از مواد غذایی؛
- تکمیل نیازهای غذایی یک شبانه‌روز؛
- صرف غذا در حوالی عصر، به جای شام خوردن در اواخر شب؛

■ پرهیز از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین برای پیشگیری از مشکل بی‌خوابی؛ و

■ پرهیز از مصرف غذاهای ادویه‌داری که مخل خواب شبانه‌اند.

علاوه بر شام، مصرف میان‌وعده‌ها نیز به برنامه‌ریزی نیاز دارد. برای فرونشاندن احساس گرسنگی و دریافت مواد مغذی موردنیاز در طول شبانه‌روز، به میان‌وعده‌ها نیاز داریم. میان‌وعده، وعده‌ای برای پر کردن بی‌حوصلگی‌ها، نگرانی‌ها، تنهایی‌ها و افسردگی‌ها نیست. چنین رویکردی به میان‌وعده، نتیجه‌ای جز استقرار عادت‌های ناسالم غذایی در پی ندارد. برای مصرف میان‌وعده نیز باید از دستورالعمل‌های مربوط به تغذیه سالم پیروی کرد. در ادامه، برخی از این توصیه‌ها را مرور خواهیم کرد:

۱ میان‌وعده‌هایی را انتخاب کنیم که مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کنند؛

۲ مصرف میان‌وعده‌هایی را که در تهیه آن‌ها شکر فراوانی به کار رفته، محدود کنیم؛

۳ مصرف میان‌وعده‌هایی را که حاوی اسید چرب ترانس و چربی اشباع هستند، محدود کنیم؛

۴ مصرف میان‌وعده‌هایی را که نمک فراوان دارند، محدود کنیم؛

۵ همواره میان‌وعده‌ای سالم به همراه خود داشته باشیم تا از وسوسه خرید میان‌وعده‌های ناسالم دور بمانیم؛ و

۶ موارد زیر می‌توانند پیشنهادها مناسبی برای یک میان‌وعده سالم باشند: ماست فاقد چربی یا کم‌چرب، میوه، ذرت بوداده کم‌نمک، سبزی، آب‌میوه فاقد قند افزوده و پنیر کم‌چرب، بیسکویت ساده و سبوس دار، لقمه‌های خانگی مثل نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه، نان و تخم‌مرغ و گوجه، نان و پنیر و گردو، شیر کم‌چرب، انواع مغزها و انواع خشکبار.





## ارزیابی وضعیت مصرف گروه‌ها و مواد غذایی

ابزار زیر به ما کمک می‌کند تا مشخص کنیم که تنوع، تعادل و مصرف مقدار کافی دریافت مواد و گروه‌های مختلف غذایی را بر اساس هرم غذایی رعایت می‌کنیم یا از آن فاصله داریم. برای تکمیل این جدول، باید مصرف معمول خود را از هر یک از گروه‌های غذایی در اکثر روزهای هفته در نظر بگیریم. اگر نمی‌دانیم که به طور معمول در اکثر روزهای هفته چقدر از گروه‌ها و مواد غذایی را مصرف می‌کنیم، می‌توانیم مصرف معمول خود را به مدت یک هفته یادداشت نماییم و سپس جدول را براساس وضعیتی که در اکثر روزهای هفته اتفاق می‌افتد، کامل نماییم. برای تکمیل جدول باید ابتدا در محل نقطه چین مصرف معمول خود را بنویسیم. به عنوان مثال اگر در اکثر روزهای هفته به اندازه یک و نیم قوطی کبریت پنیر برای صبحانه، یک لیوان ماست با ناهار و یک لیوان شیر عصرها مصرف می‌کنیم، بدین معناست که به طور معمول روزانه سه واحد لبنیات دریافت می‌کنیم که این میزان مصرف لبنیات در محدوده مطلوب است. بنابراین در ستون ارزیابی ۱ و ردیف مطلوب عدد ۳ را وارد می‌کنیم و در ارزیابی‌های بعدی نیز به همین صورت تعداد واحدها را محاسبه و ثبت می‌کنیم. ستون‌های بعدی مربوط به ارزیابی‌های بعدی است. بهتر است در هر فصل از سال یک بار خودمان را ارزیابی کرده و تغییرات را در جدول ملاحظه کنیم. برخی موارد نیز بر حسب پاسخ بلی یا خیر دسته‌بندی می‌شوند و وضعیت ما را از نظر مطلوب یا نامطلوب بودن روشن می‌کنند. پاسخ بلی به این سوالات «نامطلوب» و پاسخ خیر «مطلوب» است.

## جدول ارزیابی وضعیت مصرف گروه‌ها و مواد غذایی

| وضعیت مصرف گروه‌ها/ مواد غذایی   | ارزیابی وضعیت مصرف    | ارزیابی ۱                 | ارزیابی ۲ | ارزیابی ۳ | ارزیابی ۴          |
|--|-----------------------|---------------------------|-----------|-----------|--------------------|
| من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه نان و غلات مصرف می‌کنم.          | مطلوب<br>۶ تا ۱۱ واحد | نامطلوب                   |           |           | تاریخ: .../.../... |
| من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه سبزی‌ها مصرف می‌کنم.             | مطلوب<br>۳ تا ۵ واحد  | نامطلوب                   |           |           | تاریخ: .../.../... |
| من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه میوه‌ها در روز مصرف می‌کنم.      | مطلوب<br>۲ تا ۴ واحد  | نامطلوب                   |           |           | تاریخ: .../.../... |
| من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه گوشت‌ها و تخم‌مرغ مصرف می‌کنم.   | مطلوب<br>۲ تا ۳ واحد  | نامطلوب                   |           |           | تاریخ: .../.../... |
| من به‌طور معمول هر روز... از گروه حبوبات و مغزها مصرف می‌کنم             | مطلوب<br>۱ تا ۲ واحد  | نامطلوب<br>کمتر از ۱ واحد |           |           | تاریخ: .../.../... |
| من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه شیر و لبنیات در روز مصرف می‌کنم. | مطلوب<br>۲ تا ۳ واحد  | نامطلوب                   |           |           | تاریخ: .../.../... |

|                     |  |
|---------------------|--|
| مطلوب<br>(عدم مصرف) | من به طور معمول هر هفته سوسیس و کالباس (انواع ساندویچ، فست فودها، ...) و غذاهای کنسرو شده و آماده مصرف می‌کنم. |
| نامطلوب             | بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>  |
| مطلوب<br>(عدم مصرف) | من به طور معمول هر هفته نوشیدنی‌های گازدار (انواع نوشابه، ماء الشعیر، دوغ گازدار) مصرف می‌کنم.                 |
| نامطلوب             | بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>  |
| مطلوب<br>(عدم مصرف) | من از روغن جامد و نیمه‌جامد استفاده می‌کنم.  |
| نامطلوب             | بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>  |
| مطلوب<br>(عدم مصرف) | من به طور معمول سر سفره از نمکدان استفاده می‌کنم.  |
| نامطلوب             | بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>  |

### چه اقدامی باید انجام دهیم؟

برای هر یک از گروه‌های غذایی، میزان توصیه شده در توضیحات گروه‌های غذایی به عنوان «مطلوب» و کمتر یا بیشتر از مقدار توصیه شده به عنوان «نامطلوب» در نظر گرفته می‌شود. چنانچه وضعیت ما نامطلوب است، بر حسب این که کمتر یا بیشتر از اندازه مطلوب مصرف می‌کنیم، باید میزان مصرف خود را به تدریج افزایش یا کاهش دهیم تا به حد مطلوب برسیم. بخش «خود را ارزیابی کنیم» این فرصت را برای ما فراهم می‌کند که عادت‌های غذایی کنونی خود را ارزیابی کنیم. اکنون می‌توانیم این نتایج را در نظر گرفته و تصمیم بگیریم که نیاز به چه تغییراتی در تغذیه روزانه خود برای سلامت بلندمدت داریم.

### اکنون قادریم:

دفترچه‌ای برای ثبت غذای روزانه خود تهیه کنیم. از اطلاعات تغذیه‌ای غذاهای گوناگونی که می‌خوریم یادداشت برداریم. تلاش کنیم تا نقاط ضعف خود را بیابیم: آیا نمک یا قند زیادی مصرف می‌کنیم؟ آیا کلسیم یا آهن کمی می‌خوریم؟ شام فست فود خود را فراموش کنیم و در عوض میوه‌ها و سبزی‌های محبوب خود را بخوریم و سعی کنیم تا چیز جدیدی را امتحان کنیم و ذائقه خود را گسترش دهیم.

### سعی کنیم:

- ۱** برنامه‌ریزی کنیم تا حداقل سه وعده غذایی را در خانه صرف کنیم. موادی که نیاز داریم از قبل بخریم. چیزهای ساده‌ای مانند ساندویچ مرغ با یک نان سبوس دار، مواد مغذی زیادی به ما خواهد داد و احتمالاً ارزان‌تر از یک وعده فست فود است.
- ۲** شروع به خواندن برچسب‌ها کنیم. تا از مقدار کالری، سدیم، قندها و چربی‌ها در غذاهای آماده آگاه باشیم و غذاهایی را بخریم که این اجزا را کمتر داشته و فیبر و کلسیم بیشتری داشته باشند.
- ۳** هر روز صبح صبحانه سالم بخوریم. نان‌های سبوس دار، پروتئین‌ها و میوه را در صبحانه خود ترکیب کنیم. خوردن یک صبحانه سالم باعث افزایش متابولیسم ما در شروع روز می‌شود و از افت سطح گلوکز خون پیشگیری و در حفظ مغز و بدن ما در بهترین عملکرد در صبح‌ها مؤثر است.
- ۴** خود را به یک یا دو تغییر سالم در الگوهای خوردن خود برای باقی این دوره متعهد کنیم. می‌توانیم خوردن پنج وعده از میوه و سبزی را هر روزه در نظر بگیریم و به سمت محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی حرکت کنیم و نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین را کنار بگذاریم یا این که در آشپزی از روغن زیتون استفاده کنیم. از یادداشت‌های غذایی خود استفاده کنیم تا به ما در یافتن مکان‌هایی که انتخاب‌های سالم‌تری در طول روز داشته‌ایم کمک کند.