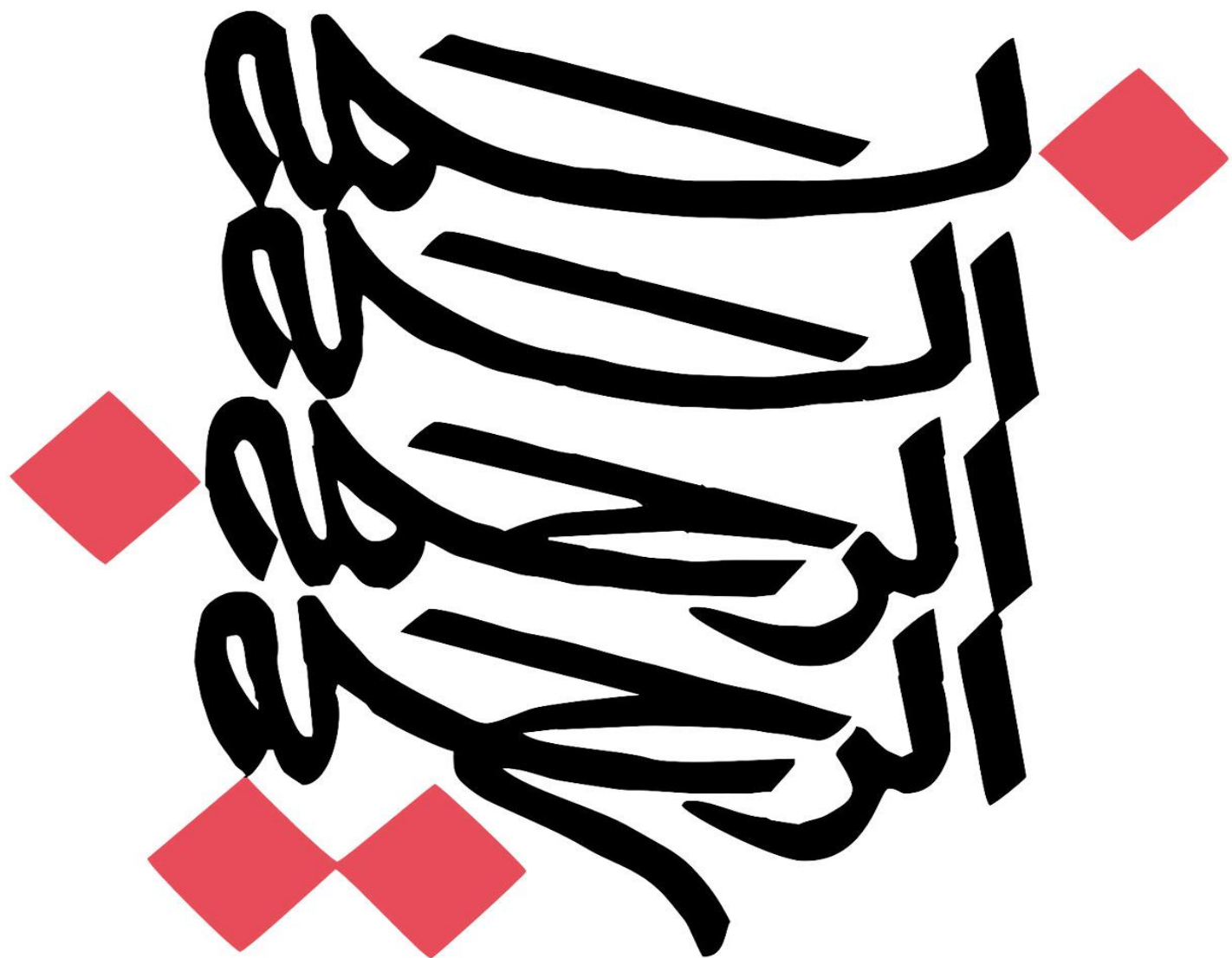




اصول تغذیه



فصل یکی

هرم غذایی، اجزای اصلی غذا، بیماری های ناشی از
کمبود آنها، ترکیب غذای متعادل

جلسه اول





اهداف آموزشی

• از فراگیران بهورزی انتظار می رود :

- ۱- اجزای هرم غذایی را نام ببرد.
- ۲- گروه های غذایی را لیست نماید.
- ۳- میزان مورد نیاز هر گروه غذایی در سبد روزانه را نام ببرد.

فهرست عناوین



- ۱- هرم غذایی
- ۲- معرفی گروه های غذایی
- ۳- گروه نان و غلات
- ۴- گروه سبزی ها
- ۵- گروه میوه ها
- ۶- گروه شیر و لبنیات
- ۷- گوشت و تخم مرغ
- ۷- گروه حبوبات و مغزها
- ۸- گروه متفرقه

هرم غذایی و گروه های غذایی





هرم غذایی و گروه های غذایی

- هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند مانند قندها و چربی ها (هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص میدهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد).







مریم فخرپور
معاونت سلامت اطلاع آریز

معرفی گروه های غذایی:

• مواد غذایی به ۶ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از:

• نان و غلات

• سبزی ها

• میوه ها

• شیر و فرآورده های آن

• گوشت و تخم مرغ

• حبوبات و مغز دانه ها

نکته : چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند





گروه نان و غلات

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار، نان های سنتی سفید، 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 انرژی، فیبر، آهن، پروتئین، منیزیم و کلسیم می باشد.

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

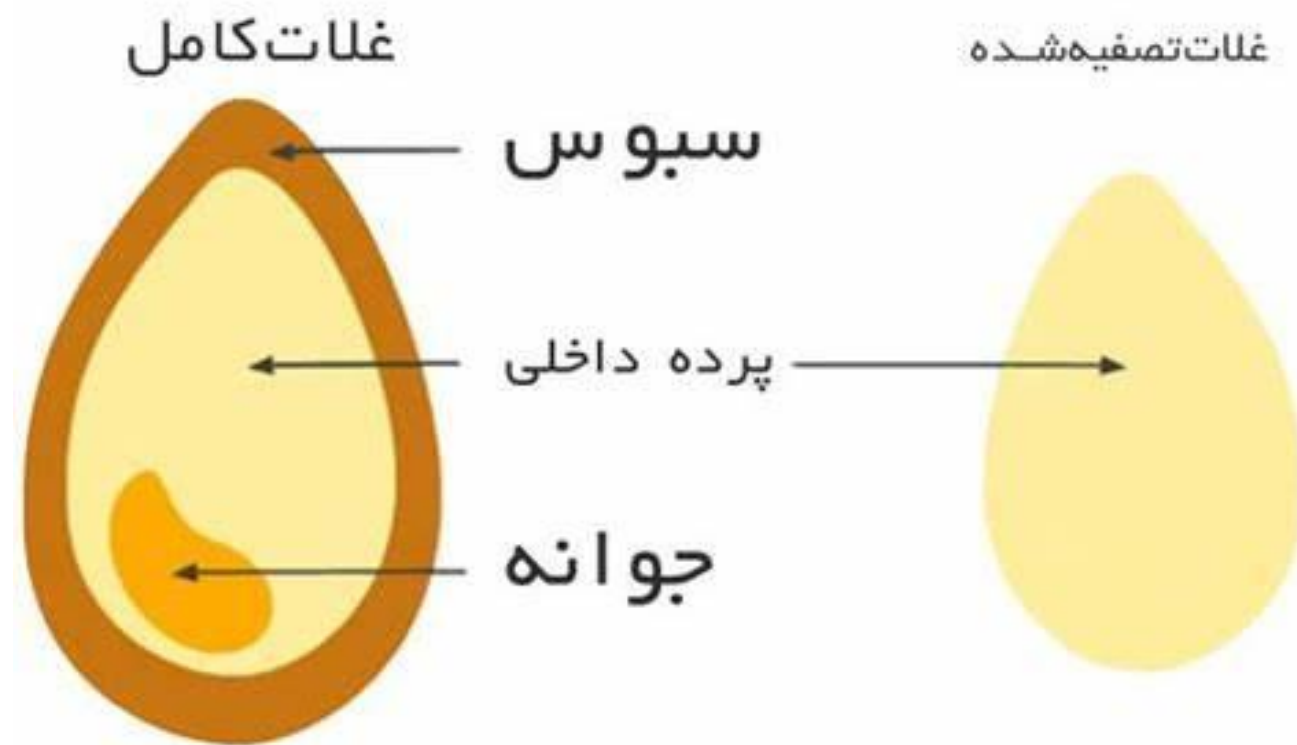




هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ده در ده سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون
- برای نان لواش ۴ کف دست
- ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته
- سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک و شیرین گندمک و کورن فلکس)
- ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار





چه نکاتی را در هنگام استفاده از گروه نان و غلات رعایت کنیم:

- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنیم.
- بیشتر از نان های حاوی سبوس استفاده کنید.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید و بهتر است نان هایی را مصرف کنید که برای ویرآمدن 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 .



گروه سبزی ها



• این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد .



گروه سبزی ها دارای انواع ویتامین های A،C،B
مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و
مقدار قابل توجهی فیبر است .

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد است



هر واحد سبزي برابر است با:

- یک لیوان سبزي هاي خام برگ دار (اسفناج و کاهو)
- نصف لیوان سبزي هاي پخته
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده
- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط



چه نکاتی هنگام استفاده از گروه سبزی ها باید رعایت شود:

- تا جای ممکن سعی کنید از سبزی ها به صورت خام استفاده کنید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد.



- به جای **آبپز کردن** برای پخت سبزی ها از روش **بخارپز** استفاده کنید. زیرا در صورت آبپز کردن مقدار زیادی از ویتامین های سبزی از بین رفته و از طریق دورریز آب پخت از دست می روند.



برای پختن سبزی ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.
سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.
سعی کنید سالاد را با آبلیمو، آبغوره و یا سس های کم چرب میل کنید.



شستشوی سبزی:

- برای شستن سبزی ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در **۵ لیتر آب** ریخته و نصف قاشق چای خوری (**۵ قطره**) **مایع ظرفشویی** به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از **۵ دقیقه سبزی** را از روی کفاب جدا کنید و آنرا با آب سالم بشویید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد.
- برای ضد عفونی نمودن، **نصف قاشق چای خوری** پودر پرکلرین را در **۵ لیتر آب** ریخته، سبزی را **۵ دقیقه** در آن قرار دهید مجدداً با آب سالم بشویید و مصرف نمایید.





گروه میوه ها

- این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه و میوه خشک (خشکبار) می باشد .
- میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، انواع املاح و فیبر می باشند.



شامل انواع مرکبات و انواع توت ها می باشد که در ترمیم زخم ها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند .

- میوه های غنی از ویتامین A و C عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو: که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند.
- میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ۲-۴ واحد



هر واحد از این گروه برابر است با:

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



چه نکاتی هنگام استفاده از گروه میوه ها باید رعایت شود:

- میوه های تازه یا آبمیوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید.
- بیشتر از میوه های تازه بجای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببرید.
- همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذارید تا با دیدن آن شما و خانواده تان تشویق به مصرف میوه شوید.



صبح ها میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی میل کنید.

میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سعی کنید سریع مصرف کنید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. زیرا با پوست کردن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.



گروه شیر و لبنیات



- این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد
- این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12 و B2 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است.



میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است .



یک واحد از یک گروه برابر است با :

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



چه نکاتی هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت شود:

- از شیر پاستوریزه شده کم چربی (۲,۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
- بجای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیرهای ساده استفاده کنید .



از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمک و کم چرب هستند استفاده کنید.
از بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد استفاده کنید.
مقدار قند بستنی بالاست بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.



- حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید
- به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده کنید.
- اگر شما بیماری " عدم تحمل لاکتوز " را دارید، **شیر بدون لاکتوز** و یا **پنیر های سفت و ماست** را مصرف نمایید
- استفاده از **شیر استریل شده** برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را صورت باز نشدن) می توان تا **۴ ماه در دمای محیط** نگهداری کرد.



وقتی چیزی می خواهید تمام عالم دست به دست هم می دهند تا در تحقق یافتن آن کمک کنند

کتاب کیمیاگر



گروه گوشت و تخم مرغ



- این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند.
- پروتئین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می کنند.
- آنها هم چنین به عنوان واحدهای سازنده آنزیم ها، هورمون ها و ویتامین ها عمل می کنند.
- علاوه بر پروتئین، این گروه منبع خوبی از آهن و روی نیز هست.

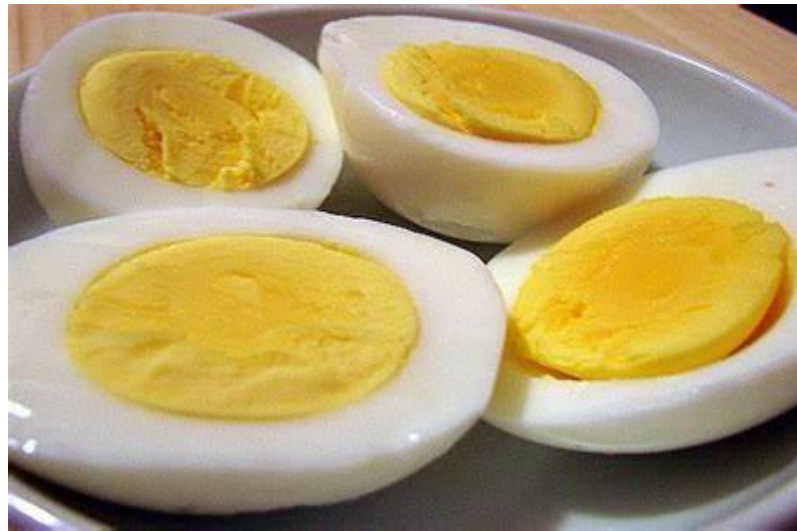


میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۲-۳ واحد است.



هر واحد از این گروه برابر است با

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



چه نکاتی هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ باید رعایت شود:

- پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد، جدا کنید.
- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید پوست مرغ چربی فراوانی دارد.
- چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنید.



اگر بخواهید گوشت یخ زده را آب پز کنید باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را بپزید.
اگر به هر دلیلی می خواهید گوشت از حالت یخ زده خارج شود، آن را ۲۴ ساعت قبل از طبخ از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذارید.

ماهی و آبزیان منبع خوبی از امگا ۳ هستند
حداقل هفته ای ۲ مرتبه از آن ها استفاده کنید



گروه حبوبات و مغز دانه ها



- این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها و مغزدانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ...) می باشند.



پروتئین های گیاهی به طور معمول تمام اسید آمینه های ضروری را ندارند بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد

- مثل عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو.
- بجای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود.



اندازه یک سهم (واحد) :

- نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام
- یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته)



چند توصیه در مورد مصرف گروه حبوبات و مغزها

- انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تامین **پروتئین**، **انرژی** و برخی از مواد مغذی مانند **آهن** هستند.
- مغزها علاوه بر پروتئین حاوی مقدار زیادی **چربی** نیز هستند و مصرف زیاد آنها می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.



بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) را خام بخورید.
اگر نوع بو داده آن را می خورید از نوع کم نمک آن استفاده کنید.

- دانه های **آفتابگردان**، **بادام** و **فندق** غنی ترین منبع ویتامین E در این گروه می باشند.
- برای دریافت مقدار توصیه شده ی روزانه ویتامین E از مغزدانه ها و دانه های روغنی مصرف نمایید



گروه متفرقه



این گروه شامل انواع **مواد قندی** و **چربی ها** است.
توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.



انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

- **چربی ها** (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)
- **شیرینی ها و مواد قندی** (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)
- **انواع ترشی، شوری، چاشنی و نوشیدنی** (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و....)
- **نوشیدنی ها** (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و...)



چه نکاتی هنگام استفاده از گروه قند ها و چربی ها باید رعایت شود:

- از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی (روغن نباتی) برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.



- از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری شود.
- حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.
- مصرف نوشیدنی های محدود شود و به جای آن ها نوشیدنی های سالم مثل آب و شیرمیل شود.
- میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود. از مصرف آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند اجتناب شود.



