

بہ نام خدای کی کہ در این مرد

مبحث اول:

معرفی مانگاها و مراکز جامع سلامت

برای دریافت این خدمات به پایگاه سلامت مراجعه کرده و تشکیل پرونده

می دهند. مراجعه کننده در نقطه تماس اول ، توسط تیم سلامت (کارشناس مراقب سلامت خانواده/ماما و در صورت نیاز

پزشک عمومی) ، ویزیت شده و اقدامات لازم برای وی صورت می گیرد.

در صورت نیاز به خدمات تخصصی تر ، به مشاوره تغذیه و یا روان شناس

یا به سطوح بالاتر پزشک ، متخصص ، فوق تخصص ، مراکز پاراکلینیکی خاص و بیمارستان ارجاع داده می شود و

مسئولیت پیگیری و تداوم خدمات سلامت او در هر صورت با تیم سلامت است.

معرفی مراکز جامع خدمات سلامت و خدمات آن ها

معرفی پایگاه ها و مراکز جامع سلامت استان

- در این پایگاه ها چه خدماتی ارائه می شود؟
- همه افراد می توانند به پایگاه ها مراجعه کنند و خدمات بهداشتی درمانی رایگان دریافت نمایند.
- نشانی پایگاه های استان

• خدمات پزشک خانواده :

• ویزیت بیماران – تشکیل پرونده سلامت – ارجاع به آزمایشگاه- پذیرش بیماران ارجاع شده از خانه های بهداشت – درمان سرپایی بیماران – انجام خدمات پرستاری از قبیل : تزریقات ، سرم تراپی ، پانسمان ، بخیه ، خدمات مامایی شامل : معاینه زنان باردار ارجاع شده از خانه های بهداشت تیم سیار ، تشکیل پرونده جهت مادران باردار تیم سیار ، درخواست آزمایشات لازم جهت مادران باردار ، معاینه پستان ، انجام آزمایش پاپ اسمیر ، IUD گذاری ، آموزش به مادران واجد شرایط تنظیم خانواده و باردار ، ارجاع جهت سونوگرافی ، ارجاع جهت بستن لوله ها

• خدمات بهداشت دهان و دندان :

• فقط خدمات کشیدن دندان با توجه به خراب بودن یونیت و وسایل انجام می شود و در صورت درست بودن وسایل خدمات پر کردن انجام خواهد شد . آموزش بهداشت دهان و دندان به مردم و دانش آموزان ، معاینه رایگان دانش آموزان

•

خدمات بهداشت خانواده :

بازدید از خانه های بهداشت تحت پوشش ، آموزش گروهی مردم ، توزیع داروهای مورد نیاز خانه های بهداشت ، توزیع مکمل های آهن در مدارس معاینه مادران متقاضی شیر مصنوعی و آموزش ، ارجاع جهت آزمایشات کودکان مبتلا به سوء تغذیه

خدمات مبارزه با بیماریها :

بازدید از خانه های بهداشت منطقه ، توزیع واکسن های مورد نیاز ، جمع آوری درخواست واکسن ، کنترل پرونده های بیماران فشار خون و دیابت و سلی و سایر بیماران ، پیگیری بیماران ، آموزش و برگزاری جلسات آموزشی در خصوص بیماریها ، همراهی با پزشک در موارد گزارش بیماری از مناطق مختلف که بیماری گزارش شده است به مرکز بهداشت شهرستان ، ارجاع نمونه های خلط ، التور و لام خون جهت انجام آزمایش

خدمات آزمایشگاهی :

گرفتن نمونه خون ، ادرار ، مدفوع و ... از بیماران ، انجام آزمایشات جهت زنان باردار ، مراجعین نیازمند آزمایشات روتین چربی ، قند و ...

اصول تغذیه صحیح

واحد تغذیه

مرکز بهداشت جواهری خوانسار

اسفند ۹۷



گرد آورنده: نیلوفر آقایی
مشاور تغذیه و رژیم درمانی

اصول تغذیه صحیح

✓ هرم غذایی ایران ، گروههای غذایی و جایگزین ها

✓ توصیه های کاربردی استفاده از مواد غذایی هر گروه

✓ رهنمود های غذایی ایران

✓ بیان پیام های کلیدی رهنمود های غذایی ایران



آب حداقل ۸ لیوان



گروه لبنیات:
شیر و ماست و پنیر

۳-۲ سهم



گروه سبزی ها

۵-۳ سهم



گروه میوه ها

۴-۲ سهم



چربی ها، روغن ها و

شیرینی ها:

بسیار کم



گروه گوشت، ماهی،

حبوبات، تخم مرغ، مغز ها

۳-۲ سهم



گروه غلات:

نان، برنج، ماکارانی

۱۱-۶ سهم



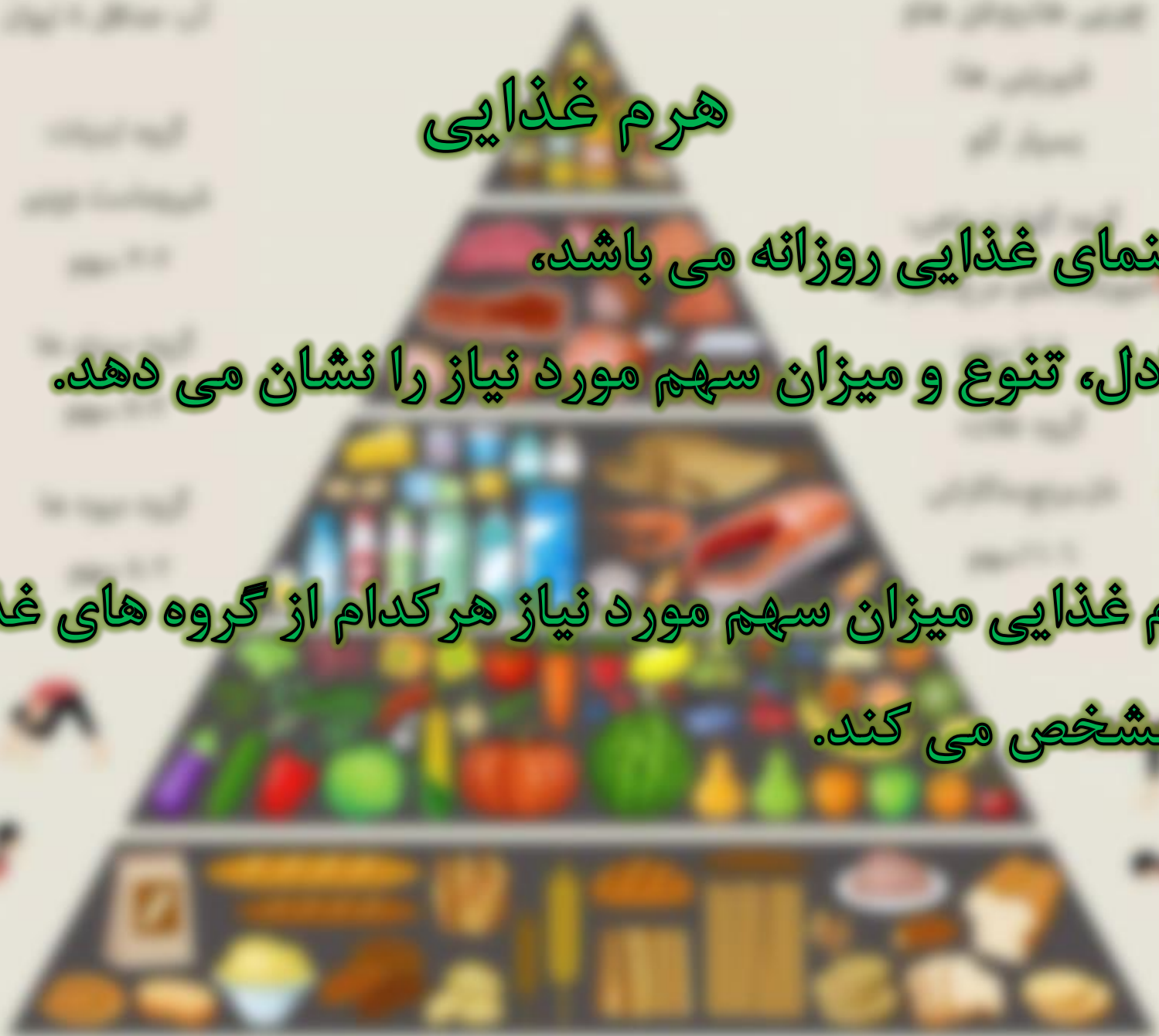
هرم غذایی

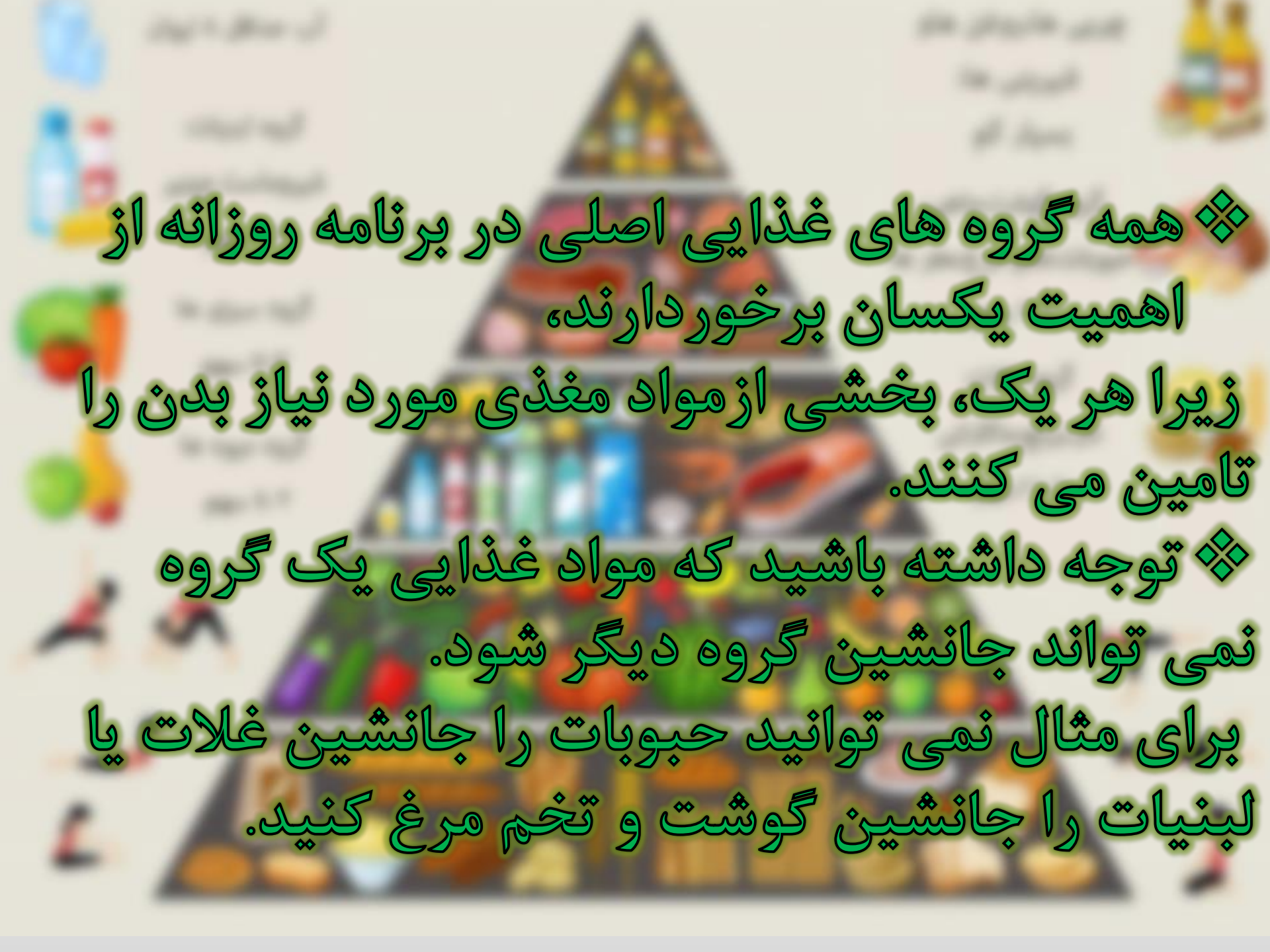
❖ راهنمای غذایی روزانه می باشد،

که تعادل، تنوع و میزان سهم مورد نیاز را نشان می دهد.

❖ هرم غذایی میزان سهم مورد نیاز هر کدام از گروه های غذایی

را مشخص می کند.





❖ همه گروه های غذایی اصلی در برنامه روزانه از اهمیت یکسان برخوردارند، زیرا هر یک، بخشی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

❖ توجه داشته باشید که مواد غذایی یک گروه نمی تواند جانشین گروه دیگر شود. برای مثال نمی توانید حبوبات را جانشین غلات یا لبنیات را جانشین گوشت و تخم مرغ کنید.

چگونه می توان تغذیه درست داشت؟

شرط اصلی سالم زیستن ، داشتن تغذیه صحیح است.

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

□ تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می

شوند.



**بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع
در غذای روزانه استفاده از
هر ۶ گروه اصلی غذایی است.**

گروه های غذایی

برای داشتن یک برنامه غذایی صحیح، لازم است جزئیات گروه های غذایی اصلی را نیز بشناسیم.

به طور کلی مواد غذایی را به شش گروه اصلی تقسیم می کنیم:

۱- گروه نان و غلات

۲- گروه سبزی ها

۳- گروه میوه ها

۴- گروه شیر و لبنیات

۵- گروه گوشت و جانشین های آن

۶- حبوبات و مغزيجات

۷- گروه متفرقه (چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید

به مقدار کم مصرف شوند.)

معروفی گروه های غذایی

مواد غذایی این گروه شامل :

انواع نان بخصوص 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 انرژی و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین، منیزیوم و کلسیم می باشد .

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

گروه نان و غلات

هر واحد از این گروه برابر است با :

- ✓ ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش 10×10
- سائنی متری از نان بربری، سنگ 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 ، یا
- ✓ سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک و 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:

- ✓ به منظور حفظ ویتامین های گروه B بهتر است بجای آبکش کردن ، برنج به صورت کته مصرف شود.
- ✓ نیمی از نان و غلات مصرفی از نوع سبوس دار باشد. از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) بیشتر استفاده شود.
- ✓ برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است به صورت مخلوط با حبوبات مصرف شوند (مثلا عدس ، پلو ، باقلا پلو ، عدسی با نان و غیره)

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

- از نان هایی استفاده شود که برای ور آمدن خمیرشان به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده باشد. در صورت استفاده از جوش شیرین ، جذب فلزات از جمله آهن، روی و کلسیم مختل می شود. در نتیجه خطر بروز کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن ، کمبود روی و کمبود کلسیم افزایش می یابد.
- انواع غلات بو داده مثل برنجك ، گندم برشته ، ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند 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 شود.
- می توان 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 کرد.

گروه سبزی ها :

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

✓ مواد غذایی این گروه نسبت به سایر گروه ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و در مقایسه با گروه میوه ها فیبر بیشتری دارند.

✓ در کل ارزش کالری زایی این گروه به غیر از بعضی از سبزی های نشاسته ای مانند: سیب زمینی ، ذرت ، نخود فرنگی و... از سایر گروه ها کمتر است.

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

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

هر واحد سبزی برابر است با :

- ✓ يك لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو) ، یا
- ✓ نصف لیوان سبزی های پخته یا
- ✓ نصف لیوان نخود سبز ، لوبیا سبز و هویج خرد شده ، یا
- ✓ يك عدد گوجه فرنگي یا هویج یا خیار متوسط

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

- ✓ در هر فصل از سبزیهای همان فصل استفاده شود.
- ✓ تا جای ممکن از سبزیها به صورت خام استفاده شود.. پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد.
- ✓ به جای آبپز کردن برای پخت سبزیها از روش بخارپز استفاده شود .
- ✓ زیرا در صورت آبپز کردن مقدار زیادی از ویتامین های سبزی از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست می روند . در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ , بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می کند.
- ✓ برای پختن سبزی ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.
- ✓ سبزی ها را نباید به مدت زیاد حرارت داد و به هنگام پختن در ظرف باید بسته باشد.

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

- ✓ در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها استفاده شود.
- ✓ بهتر است سالاد با آبلیمو ، آبغوره و یا سس های کم چرب مصرف شود.
- ✓ با مصرف سبزیها همراه وعده های غذایی يك الگوی خوب برای کودکان باشید.
- ✓ سبزیها را باید به هنگام خرید ، آماده کردن و ذخیره کردن جدا از گوشت ، مرغ و ماهی خام نگهداری کرد.
- ✓ روزانه از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین C و حداقل يك روز در میان از میوه ها یا سبزی های غنی از ویتامین A مصرف شود.

گروه میوه ها :

این گروه شامل انواع میوه ها و آب میوه طبیعی میباشند. میوه ها نیز مانند سبزی ها در مقایسه با گروههای دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند.

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

گروه میوه ها :

آنتی اکسیدانها مواد سلامت بخشي هستند که شادابي و سلامت پوست ، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطانزا از مهمترین خواص آنها میباشد.

میوه های غني از ویتامین C شامل انواع مرکبات (مانند پرتغال ، نارنگي ، لیمو ترش ، لیمو شیرین) و انواع توتها مي باشد که در ترمیم زخم ها و افزایش جذب آهن نقش مهمي دارند.

میوه های غني از ویتامین A عبارتند از طالبی ، خرمالو ، شلیل ، هلو ، زردآلو

که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست ، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمي دارند. میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است .

هر واحد از این گروه برابر است با :

❑ يك عدد میوه متوسط (سیب ، موز ، پرتقال یا گلابی) ، یا

❑ نصف گریپ فروت ، یا

❑ نصف لیوان میوه های ریز مثل توت ، انگور ، انار ، یا

❑ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه ، یا

❑ يك چهارم لیوان میوه خشك یا خشکبار ، یا

❑ 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 يك 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 کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.
- ✓ در هنگام خرید میوه هایی را خریداری کنید که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده اند.

✓ بهتر است قبل از مصرف پوست میوه ها را جدا کنید.

✓ اگر پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید زیرا ویتامینهای آن به خصوص ویتامین C از بین میرود.

✓ آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند ، پرهیز کنید ،

✓ در میان وعده می توانید از میوه های خشك استفاده کنید ولی توجه داشته باشید که این میوه ها قند زیادی دارند .

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)، یا
- ❑ ۴۰ تا ۶۳ 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

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه شیر ولبنيات باید رعایت شود:

- ✓ ۲/۵ درصد یا کمتر استفاده کنید. (از شیر پاستوریزه شده کم چربي)
- ✓ بجای شیرهای طعم دار که دارای قند افزوده هستند ، از شیر های ساده استفاده کنید
- ✓ از پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمك 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 کشك مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۱۰-۱۵ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید
- ✓ به دلیل بالا بودن میزان نمك استفاده شده در تهیه کشك توصیه می شود که از انواع کم نمك استفاده کنید.

- ✓ بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید، زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- ✓ اگر شما بیماری "عدم تحمل لاکتوز" را دارید، شیر بدون لاکتوز و یا پنیرهای سفت و ماست را مصرف نمایید.
- ✓ هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنید.
- ✓ ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنید.
- ✓ استفاده از شیر استریل شده برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد.

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 واحد های سازنده آنزیم ها ، هورمون ها و ویتامین ها عمل می کنند.

این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) ، گوشت های سفید (مرغ ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است. این گروه علاوه بر پروتئین ، منبع خوبی از ریزمغذیها بویژه آهن ، روی و سایر مواد مغذی است .

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 ، یا
 - ✓ نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) ، یا
 - ✓ 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.
- ✓ تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنید.
- ✓ 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.
- ✓ بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- ✓ وقتی گوشت قرمز و سفید را خریداری میکنید اجازه ندهید که آب گوشت تازه روی دیگر مواد غذایی بچکد.

- ✓ بعد از خریداری گوشت قرمز ، طیور و فرآوردههای دریایی آن ها را فوراً به خانه برده و در یخچال یا فریزر قرار دهید و از نگهداشتن آنها در دمای اتاق به مدت طولانی اجتناب کنید.
- ✓ ماهی و آبزیان منبع خوبی از امگا ۳ هستند . حداقل هفته ای ۲ مرتبه از آن ها استفاده کنید.
- ✓ فرآورده های گوشتی مثل سوسیس ، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است مصرف این غذاها را کاهش دهید .

✓ هرگز گوشت را نیم پزرها نکنید.

✓ حتما در بسته بندیهای محصولات گوشتی از کیسه های پلاستیکی استفاده کنید که نسبت به رطوبت و هوا نفوذ ناپذیر باشند در غیر این صورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی میشوند که علاوه بر از دست دادن ویژگیهای کیفی ارزش غذایی آن نیز کاهش پیدا میکند.

✓ کلسترول بد (LDL) خطر بیماری های عروق کرونری قلب را افزایش می دهد. تعدادی از غذاهای موجود در این گروه شامل قسمتهای چرب گوشت گاو ، بره و سوسیس و کالباس معمولی ، هات داگ ، گوشت امحا و احشا در صورت مصرف زیاد موجب افزایش LDL می شوند.

گروه حبوبات و مغز دانه ها:

این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود ، انواع لوبیا ، عدس ، باقلا ، لپه ، ماش می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین ، املاح و برخی ویتامین ها و مغز دانه ها (گردو ، بادام ، فندق ، بادام زمینی و ...) می باشند پروتئینهای 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 ، لوبیاپلو ، باقلاپلو ، 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)
- توصیه می شود روزانه یک واحد حبوبات باید مصرف شود.

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 ، 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:

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

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

- ✓ از مصرف روغن جامد و نیمه 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 و برای سرخ کردن از روغن مایع مخ صوص سرخ کردن استفاده شود.
- ✓ حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ کردن از روغن مخ صوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.
- ✓ مصرف چربی ها ، شیرینی ها و چاشنی ها بسیار محدود شود.
- ✓ مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آن ها نوشیدنی های سالم مثل آب ، شیر ، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود.
- ✓ از مصرف آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند ، اجتناب شود.
- ✓ برای رفع تشنگی ، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.

- ✓ مصرف چیپس و فراورده های غلات حجیم شده مثل انواع پفك به دلیل داشتن چربي نمك باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمك یددار تصفیه شده باشد.
- ✓ روغن های مایع به هوا ، نور و حرارت حساس هستند . موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید.
- ✓ آنها را در جای خنك و دور از نور نگهداری کنید و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندید.
- ✓ انواع شیرینی های چرب و خامه ای و نوشابه های گازدار و شیرین را محدود کنید.
- ✓ مصرف غذا های شور امکان ابتلا به پر فشار خونی را تشدید میکند اگر در خانواده خود سابقه این بیماری را دارید به این توصیه جدی تر عمل کنید.

رهنمودهای غذایی ایران

هر کشوری براساس الگوی غذایی مردم و مشکلات تغذیه ای شایع ، از رهنمود های غذایی خود **Food Based Dietary Guidline** که حاوی پیام های کلیدی برای آموزش همگانی تغذیه و اصلاح الگوی مصرف غذایی می باشد استفاده می کند.

رهنمود های غذایی ایران شامل ۱۲ پیام کلیدی است که با هدف اصلاح الگوی مصرف و کاهش عوامل خطر تغذیه ایی بیماری های غیرواگیر تدوین شده است.

این ۱۲ پیام عبارتند از:

پیام اول: برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی (مثل روزانه ۳۰-۴۰ پیاده روی) داشت.

۱- فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر مانند دیابت ، قلبی عروقی و انواع سرطان ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند بیشتر می باشد .

۲- در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنید.

۳- بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.

۴- پرخوری نکنید ، چون باعث تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می شود.

۵- برای افزایش فعالیت بدنی :

الف- بیشتر از پله استفاده کنید.

ب- خودرو خود را دورتر از محل کار پارک کنید .

ج- يك رشته ورزشي را (هر چند ساده) در زندگي روزانه خود قرار دهید .

د- زمان نشستن (به خصوص نشستن جلوی تلویزیون ، رایانه ، میز کار و ...) را کم کنید.

پیام دوم: هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید.

۱- سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدني و فیبر هستند که نقش مهمي در سلامت دارند.

۲- فیبر نقش مهمي در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت ، قلبی-عروقي ، انواع سرطان و چاقی دارد .

۳-روزانه از سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردن ، اسفناج ، برگ های سبز کاهو و ... مصرف کنید.

۴- از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج ، کدو حلوايي ، گوجه فرنگي و ... بیشتر مصرف کنید .

۵- سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

پیام سوم: هر روز ۳ بار میوه بخورید.

۱- میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.

۲- در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.

۳- از انواع میوه های زرد و نارنجی ، و غیره (مانند زردآلو ، خرمالو ، و ...) بیشتر مصرف کنید.

۴- بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.

پیام چهارم : حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید.

۱- حبوبات منبع خوبی از پروتئین ، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

۲- در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه) از خوراک هایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخورید.

۳- ترکیب حبوبات با غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو ، عدس پلو ، ماش پلو ، لوبیا چشم بلبلی با پلو و مصرف کنید.

۴- مغزها منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند هفته ای ۲-۳ بار از مغزها بخورید.

پیام پنجم : هر روز شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات بخورید.

۱- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم، بهبود رشد کودکان و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.

۲- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید.

۳- از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه استفاده کنید.

۴- از انواع لبنیات (پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید.

۵- شیر، ماست و پنیر خود را از نوع کم چرب انتخاب کنید.

۶- برای پیشگیری از کمبود ویتامین D بهتر است از انواع شیر و لبنیات غنی شده استفاده کنید.

پیام هشتم: برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید. از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید.

۱- اسید های چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شوند.

۲- در هنگام انتخاب روغن ها به برجسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود آن روغن را انتخاب نکنید .

۳- به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز ، آب پز ، تنوری و کبابی استفاده کنید.

۴- در صورت تمایل به سرخ کردن ، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.

۵- از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.

۶- از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.

۷- روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.

۸- برای پخت غذا و درسالاد بهتراست از روغن زیتون استفاده کنید.

پیام هفتم : در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ مصرف کنید.

۱- انواع گوشت و تخم مرغ بهترین منابع پروتئین ، آهن و روی قابل جذب هستند که برای افزایش سطح ایمنی و رشد و نمو مورد نیاز هستند.

۲- پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد جدا کنید.

۳- پیش از پختن گوشت مرغ و ماهی پوست آن را جدا کنید.

۴- به فرآورده های گوشتی مثل سوسیس و کالباس مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده افزوده می شود که برای سلامتی زیان آورند. مصرف این غذاها را کاهش دهید.

۵- می توانید روزانه يك عدد تخم مرغ بخورید.

پیام هشتم: مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید.

۱- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها، نوشابه ها و آب میوه های صنعتی) را کاهش دهید.

۲- بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) استفاده کنید.

۳- به جای مصرف نوشابه های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه طبیعی و ... استفاده کنید.

۴- به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۱۰۰ میلی لیتر) معادل ۳۳ حبه قند یا تقریباً نصف یک نان تافتون است.

پیام نهم : مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید.

۱- برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره بر روی غذا نمک نپاشید.

۲- مصرف تنقلات شور مانند انواع پفک ، چیپس ، چوب شور را کاهش دهید.

۳- از انواع مغز دانه و آجیل ها بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.

۴- فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.

۵- نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.

۶- بر روی میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز ، خیار ، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.

۷- از مصرف نمک های غیر استاندارد مثل نمک دریا ، سنگ نمک و جدا خودداری نمایید.

پیام دهم : در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید.

۱- آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.

۲- چای و قهوه را بدون اضافه کردن قند و شکر مصرف کنید.

۳- مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را بشدت کم کنید.

پیام یازدهم : بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد.

۱- بهتر است از نان های تهیه شده با آرد سبوس دار ، برنج قهوه ای ، ماکارونی سبوس دار ، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) و ... بیشتر استفاده کنید.

۲- در کشور ما انواع نان های سنتی (لواش ، بربری و تافتون) با آهن و اسید فولیک غنی می شوند. برای پیشگیری از کمبود آهن و اسید فولیک از انواع این نان ها استفاده کنید.

۳- نان های تهیه شده از آرد سبوس دار و انواع غلات پوست نگرفته دارای مقدار بیشتری فیبر ، انواع ویتامین و مواد معدنی هستند.

۴- برای افزایش ارزش غذایی برنج بهتر است آن را به صورت مخلوط با سبزی ها و حبوبات استفاده کنید.

۵- برای خیساندن برنج از مقدار خیلی کم نمک استفاده کنید.

پیام دوازدهم: رعایت اصول بهداشتی در آماده سازی ، تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است .

۱- به هنگام آماده سازی و طبخ غذا رعایت نظافت فردی (شستن دست هاو ...) و تمیز نگاهداشتن ظروف ، چاقو ، تخته های خرد کن و ... ضروری است .

۲- انواع مواد غذایی را از مواد غذایی پخته شده و آماده مصرف جدا نگهدارید.

۳- مواد غذایی فساد پذیر مانند گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، فراورده های شیری ، سس ها و غذاهای مایع مثل آبگوشت را در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید.

۴- در انواع روش های پخت (آب پز کردن ، سرخ کردن ، بخار پز کردن ، تنوری کردن) رعایت درجه حرارت مناسب و مدت کافی برای پخت ضروری است.

مباحث آینده:

تغذیه بزرگسالان (دوران جوانی و میانسالی) ۳۰-۵۹

۱- عوامل فطر عمده موثر بر بروز بیماری های غیرواگیر

۲- بیماری های غیرواگیر شایع و مراقبت تغذیه ای متناسب

۳- اصول تغذیه سالم در جوانان و میانسالان

۴- ریز مغذی های ضروری در تامین سلامت جوانان و میانسالان بویژه زنان

۵- تغذیه مناسب در دوران یائسگی

مباحث آینده :

تغذیه سالمندان (۶۰ سال و بالاتر)

- ۱- نیازهای تغذیه ای خاص سالمندان
- ۲- روش های ارزیابی و غربالگری تغذیه ای در سالمندان
- ۳- ریسک فاکتورهای سلامت سالمندان
- ۴- توصیه های تغذیه ای برای سالمندان دارای اضافه وزن یا چاق
- ۵- راههای تشخیص سوء تغذیه در سالمندان
- ۶- توصیه های تغذیه ای برای سالمندان کم وزن و لاغر
- ۷- راههای افزایش دریافت انرژی و پروتئین در سالمندان
- ۸- توصیه های تغذیه ای در بیماری های مزمن سالمندان

A photograph of a street in winter, heavily covered in snow. The trees lining the street are completely blanketed in white snow, creating a dense canopy over the road. A street lamp is visible in the distance, and the overall scene is serene and quiet. The text "با سپاس از توجه شما" is overlaid in the center of the image.

با سپاس از توجه شما