

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / دفتر بهبود تغذیه جامعه

بستگاه اطلاعات و آموزش

زندگی سالم‌تر

با مصرف بیشتر سبزی و میوه



مصرف بیشتر میوه و سبزی و حفظ سلامتی

nut.behdasht.gov.ir
iec.behdasht.gov.ir



زندگے سالم تر با مصرف مصرف
میوه و سبزی و حفظ سلامتے



مصرف میوه و سبزی و حفظ سلامتی

در سال ۲۰۱۱، از کل مرگ و میرها، ۲۱/۵ میلیون نفر مربوط به عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر بوده است. بیماری‌های غیرواگیر مهم‌ترین علت مرگ و میر در کشور ما بشمار می‌رود به طوری که ۷۶ درصد کل بار بیماری‌ها در ایران به بیماری‌های غیرواگیر اختصاص دارد. یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و انواع سرطان‌ها، مصرف کم میوه و سبزی می‌باشد. با افزایش مصرف میوه و سبزی خطر ابتلا به این بیماری‌ها کاهش می‌یابد. ۶۱۶ میلیون مرگ و میر در سال فقط بدلیل رژیم غذایی کم میوه و سبزی گزارش شده است.

Marte Kjøllestad1, M, Htet1, A.S, Stigum1, H, Hla2,N.Y, Hlaing3,H.H, Khaine3, E.K & et al. Consumption of fruits and vegetables and associations with risk factors for non-communicable diseases in the Yangon region of Myanmar: a cross-sectional study. *bmjopen*-2016.

ولین پیام کلیدی: مصرف میوه و سبزی و سلامت قلب

اگر پیام کلیدی ما این باشد که "با مصرف بیشتر میوه و سبزی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کاهش می‌یابد" پیام‌های فرعی را می‌توانیم به شکل زیر فهرست کنیم.

- مصرف کم میوه و سبزی با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.
- اثرات محافظتی میوه و سبزی در رژیم غذایی بدلیل وجود انواع ویتامین، مواد

معدنی و فیبر است که مکانیسم اثر آن در بهبود وضعیت چربی‌های خون می‌باشد.
 < افزایش مصرف میوه و سبزی با کاهش خطر شیوع تری‌گلیسیرید بالا در میان زنان و مردان رابطه دارد.

< مصرف میوه و سبزی با خطر سکنه مغزی رابطه عکس دارد.

< خطر سکنه مغزی با افزایش مصرف روزانه ۲۰۰ گرم میوه و سبزی به ترتیب ۳۲ درصد و ۱۱ درصد کاهش می‌یابد.

< میوه‌ها و سبزیجات به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری‌های غیرواگیراز جمله بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

< بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، افزایش مصرف روزانه میوه و سبزی معادل ۴۰۰ گرم و بیشتر باعث کاهش خطر سکنه مغزی تا ۱۹ درصد در کل جهان می‌شود.

< رژیم غذایی غنی از میوه و سبزی دلیل وجود انواع ریز مغذی و درشت مغذی‌ها و فیبر غذایی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه مغزی بسیار توصیه می‌شود.





- ◀ میوه‌ها منبع غنی از پلی فنول‌ها هستند، این ترکیبات با ارتقاء سلامت قلبی عروقی همراه هستند و خطر ابتلا به سکته قلبی و یا مرگ و میر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهند.
- ◀ مرکبات منبع غنی از ویتامین ث، پتاسیم، آنتی‌اکسیدان و فیبر می‌باشند که در کاهش فشار خون و پیشگیری از تصلب شرایین و لخته شدن خون نقش دارند.
- ◀ لیکوپن موجود در گوجه فرنگی، هویج، هندوانه، گریپ فروت، فلفل دلمه‌ای و کلم قرمز باعث کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.
- ◀ ویتامین E نقش آنتی‌اکسیدانی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارد. از منابع حاوی این ویتامین می‌توان به سبزیجات برگ سبز (اسفناج)، بروکلی، کدو تنبل و کیوی اشاره کرد.

Marte Kjøllestad1, M, Htet1, A.S, Stigum1, H, Hla2,N.Y, Hlaing3,H.H, Khaine3, E.K & et al. Consumption of fruits and vegetables and associations with risk factors for non-communicable diseases in the Yangon region of Myanmar: a cross-sectional study. *bmjopen*-2016.

Hu.D, Huang.J, Wang.Y, Zhang.D, and Qu.Y. Fruits and Vegetables Consumption and Risk of Stroke A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. 2014;45:1613-1619.

World Health Organization.2008-2013 action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases prevent and control cardiovascular diseases, cancers, chronic respiratory diseases and diabetes. Available from: URL:<http://www.who.int>.

Krga.L, Milenkovic.D, Morand .C and Monfolet.L.E. An update on the role of nutrigenomic modulations in mediating the cardiovascular protective effect of fruit polyphenols.2016.

2008-2016 healthliciousness.com

دومین پیام کلیدی: مصرف میوه و سبزی و کاهش خطر ابتلا به دیابت



اگر دومین پیام کلیدی ما این باشد که "مصرف کم میوه و سبزی خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد" می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- ◀ مصرف روزانه میوه و سبزی باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت می‌شود.
- ◀ مصرف انواع میوه و سبزیجات با برگ سبز مانند اسفناج، جعفری، گشنیز و ... برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ مؤثر است.
- ◀ بین مصرف کم میوه و سبزی و خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت رابطه مستقیم وجود دارد.
- ◀ بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت مصرف میوه و سبزی بدلیل اینکه غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبر غذایی هستند عامل محافظتی برای سلامت محسوب می‌شوند. مکانیسم عملکردی آنها شامل افزایش حساسیت به انسولین است، که به نوبه خود در کاهش خطر ابتلا به دیابت نقش دارد.
- ◀ مصرف میوه و سبزیجات سبز و زرد مثل هویج، اسفناج، کاهو، کدو تنبل، هلو، شلیل، زردآلو و ... که غنی از فیبر غذایی هستند باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شوند.
- ◀ فلاونوئید موجود در میوه‌ها از طریق کاهش مقاومت به انسولین خطر ابتلا به دیابت





نوع ۲ را کاهش می دهند.

◀ کمبود منیزیم باعث کاهش حساسیت به انسولین و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به دیابت می شود. منابع غنی از منیزیم شامل سبزیجات برگ سبز (اسفناج)، لوبیا سبز، آوآکادو، موز و انجیر خشک می باشند.

◀ بتا کاروتن و لیکوپین از مقاومت به انسولین پیشگیری می کنند.

◀ منابع غنی از بتا کاروتن شامل هویج، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کدو تنبل، گرمک، لوبیا سبز و کلم بروکلی می باشند.

◀ لیکوپین نیز در گوجه فرنگی، هویج، هندوانه، گریپ فروت، فلفل دلمه ای و کلم قرمز وجود دارد.

Oliver T Mytton, O.T., Nnoaham, K., Eyles, H., Scarborough, P. and Mhurchu, C.N. Systematic review and meta-analysis of the effect of increased vegetable and fruit consumption on body weight and energy intake. BMC Public Health 2014;14:886.

Li, M., Fan, Y., Zhang, X., Hou, W. & Tang, Z. Fruit and vegetable intake and risk of type 2 diabetes mellitus: meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ Open 2014;4.

Marte Kjollesdall, M., Htet, A.S., Stigum, H., Hla, N.Y., Hlaing, H.H., Khaine, E.K. & et al. Consumption of fruits and vegetables and associations with risk factors for non-communicable diseases in the Yangon region of Myanmar: a cross-sectional study. bmjopen-2016.

Liu, H.W., Wei, C.H., Chen, Y.J., Chen, Y.A., Chang, S.J. Flavonol-rich lychee fruit extract alleviates diet-induced insulin resistance via suppressing mTOR/SREBP-1 mediated lipogenesis in liver and restoring insulin signaling in skeletal muscle. 60(10)2016

Wang, P.U., Fang, J.Ch., Gao, Z.H., Zhang, C., Xie, S.H.Y. Higher intake of fruits, vegetables or their fiber reduces the risk of type 2 diabetes: A meta-analysis. 7(1)2016. P56-69

2008-2016 healthaliciousness.com Research

سومین پیام کلیدی: مصرف میوه و سبزی و وزن مناسب



اگر سومین پیام کلیدی ما این باشد که "مصرف کم میوه و سبزی خطر چاقی و اضافه وزن را افزایش می دهد" می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:



◀ میوه‌ها و سبزی‌ها به دلیل چگالی انرژی پایین و کالری کم نسبت به سایر مواد غذایی برای جلوگیری از اضافه وزن و چاقی مناسب‌تر هستند.

◀ مطالعات نشان داده است، در دو فردی که دریافت کالری یکسانی دارند، در فردی که بیشتر میوه و سبزی مصرف می‌کند احتمال ثابت ماندن وزن یا کاهش وزن بیشتر است.

مصرف بیشتر میوه و سبزی از طریق رژیم غذایی بدون آنکه به کالری دریافتی روزانه اضافه کند، سلامتی بخش است.

◀ مصرف بیشتر میوه و سبزی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم با میزان کم قند، نمک و چربی به جلوگیری از افزایش وزن و چاقی، به عنوان عامل خطری مستقل برای بیماری‌های غیرواگیر کمک می‌کند.

◀ چاقی از علل عمده مقاومت به انسولین و ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشد که با مصرف میوه و سبزی این خطر کاهش می‌یابد.

◀ میوه و سبزیجات منابع غنی از فیبر هستند که از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می‌کنند.

◀ منابع غنی از فیبر شامل ذرت، بروکلی، تمشک، کاهو، کرفس، کدو تنبل، قارچ، مرکبات و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج می‌باشد.

Oliver T Mytton.O.T, Nnoaham.K, Eyles.H, Scarborough.P and Mhurchu.C.N. Systematic review and meta-analysis of the effect of increased vegetable and fruit consumption on body weight and energy intake. BMC Public Health2014;14:886.
World Health Organization.2008-2013 action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases prevent and control cardiovascular diseases, cancers, chronic respiratory diseases and diabetes. Available from URL:http://www.who.int.
Liu.H.W, Wei.Ch.Ch, Chen.Y.J, Chen.Y.A, Chang.S.J. Flavanol-rich lychee fruit extract alleviates diet-induced insulin resistance via suppressing mTOR/SREBP-1 mediated lipogenesis in liver and restoring insulin signaling in skeletal muscle.60(10).2016
2008-2016 healthaliciousness.com

چهارمین پیام کلیدی: مصرف میوه و سبزی و کاهش خطر ابتلا به سرطان



اگر چهارمین پیام کلیدی ما این باشد که "مصرف کم میوه و سبزی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد" می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:
 < میوه ها و سبزیجات به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری های غیرواگیر از جمله سرطان را کاهش دهند.

< رژیم سالمی که غنی از انواع میوه و سبزیجات باشد خطر ابتلا به انواع سرطان ها را کاهش می دهد.

< بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی تخمین زده می شود که مصرف کم میوه و سبزی باعث ۱۹ درصد سرطان های دستگاه گوارش می شود.

< بیش از ۳۰ درصد مرگ ناشی از سرطان را می توان با اصلاح عوامل خطر کلیدی پیشگیری کرد که یکی از این عوامل افزایش مصرف میوه و سبزی است. این اثر محافظتی مربوط به انتی اکسیدانها و ریز مغذی هایی همچون فلاونید، کاروتنویید، ویتامین ث، اسید فولیک و فیبر غذایی است. این مواد و مواد دیگر به عنوان مسدود



کننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی و پیشگیری از آسیب اکسیداتیو DNA نقش دارند.

◀ ویتامین C، یک آنتی اکسیدان قوی برای کاهش استرس اکسیداتیو و کاهش خطر ابتلا به سرطان است. منابع غنی از این ویتامین مانند فلفل دلمه‌ای، سبزیجات برگ سبز (اسفناج، کلم پیچ)، کیوی، بروکلی، توت فرنگی، مرکبات، گوجه فرنگی و لوبیا سبز می باشند.

◀ ویتامین E نیز نقش آنتی اکسیدانی در پیشگیری از ابتلا به سرطان دارد که از منابع حاوی این ویتامین می توان به سبزیجات برگ سبز (اسفناج)، بروکلی، کدو تنبل و کیوی اشاره کرد.

◀ بتاکاروتن باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه می شود. منابع غنی از بتاکاروتن مثل هویج، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کدو تنبل، گرمک، لوبیا سبز و کلم بروکلی می باشند.

World Health Organization. 2008-2013 action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases prevent and control cardiovascular diseases, cancers, chronic respiratory diseases and diabetes. Available from: URL: <http://www.who.int>. Block G1, Patterson B, Subar A. Fruit, vegetables, and cancer prevention: a review of the epidemiological evidence. *Nutr Cancer*. 1992;18(1):1-29. Sadegh Massarrat MD¹, Manfred Stolte MD². Development of Gastric Cancer and Its Prevention. *Arch Iran Med*. 2014; 17(7): 514 - 520. 2008-2016 healthaliciousness.com





تقاضای بهداشتی از رسانه ها:

تقاضا برای ارتقا فرهنگ سازی از رسانه‌ها:

صدا و سیما: در برنامه‌های آشپزی مدرسان آشپزی بیشتر به آموزش غذاهای حاوی سبزیجات بپردازند و آموزش داده شود که سبزیجات برای حفظ مواد مغذیشان سرخ نشوند و در حد تفت دادن حرارت ببینند/ در بخش های خبری گزارش‌هایی در راستای فرهنگ‌سازی مصرف میوه و سبزیجات پخش شود/ در سریالها و فیلم‌ها به مصرف میوه و سبزیجات و فواید مصرف آن تأکید شود/ در برنامه های زنده گفتگوهای پزشکی به فواید مصرف میوه و سبزی و عوارض مصرف پایین این دو گروه مواد غذایی پرداخته شود / در برنامه های کودک به کودکان آموزش داده شود که به جای تنقلات مضر میوه مصرف کنند و کودکان تشویق شوند که از میوه به عنوان بهترین میان وعده برای مدرسه استفاده کنند./ تیزرهای تبلیغاتی در خصوص فواید مصرف میوه و سبزیجات و راهکارهایی که می‌توان میزان مصرف این گروه‌های غذایی را افزایش داد تهیه و پخش شود/ رادیوهای مختلف در طول روز پیام هایی تحت عنوان پیام‌های سلامتی پخش

کنند که بخشی از این پیام‌ها مربوط به فرهنگ‌سازی مصرف میوه و سبزی باشد/پخش کارتونهایی با محتوی آموزشی در خصوص فواید مصرف میوه و سبزی / استفاده از کارشناسان و متخصصین تغذیه در برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی برای بیان فواید مصرف میوه و سبزی و جایگزین کردن این گروه‌های غذایی با تنقلاتی که ارزش غذایی پایینی دارند.

◀ رسانه‌های مکتوب: تهیه گزارش و خبر در خصوص فواید مصرف میوه و سبزی/ چاپ یافته‌های جدید در خصوص آخرین طرح‌های تحقیقاتی مرتبط با فواید میوه و سبزی و عوارض عدم مصرف یا مصرف کم این دو گروه غذایی / مجله‌های مخصوص کودکان و نوجوانان از طریق داستان به آموزش و تشویق کودکان به مصرف میوه و سبزیجات بپردازند/

خلاصه اینکه:

نکاتی که در ادامه خواهید خواند، خلاصه‌ای است از آنچه تا اینجا گفته شد و البته می‌تواند راهنمای خوبی باشد برای رسانه‌هایی که قصد دارند پیام‌های آموزشی مناسبی درباره افزایش مصرف میوه و سبزی به مخاطبین خود ارائه دهند:





نکات توصیه شده برای کمک به مصرف بیشتر میوه و سبزی:

- ◀ میزان توصیه به مصرف میوه و سبزی توسط سازمان جهانی بهداشت روزانه بیشتر و مساوی ۵ واحد (۴۰۰ گرم) می باشد.
- ◀ اگر در هر وعده حداقل یک واحد میوه یا سبزی دریافت کنید و به عنوان میان وعده هم از میوه و سبزی استفاده کنید، نیاز روزانه شما به میوه و سبزی تأمین می شود.
- ◀ سبزیجات و میوه ها جزء فست فود های طبیعی هستند. و همه جا می توان از آنها استفاده کرد از جمله خانه، مدرسه، محل کار و بیرون از منزل
- ◀ اگر روزانه حداقل از یک واحد سبزی برگ سبز تیره مثل اسفناج، کاهو و یک واحد سبزی نارنجی مثل هویج و کدو تنبل استفاده نمایید می توان اطمینان حاصل کرد که ویتامین فولات و ویتامین A مورد نیاز بدن تأمین شده است.
- ◀ روزانه حداقل از میوه و سبزیجات نارنجی و سبز تیره مصرف کنید. رنگ نارنجی مانند هویج، کدو، هلو، طالبی، انبه و شلیل و رنگ سبز تیره مانند بروکلی، اسفناج و کاهو، برگ چغندر، کلم پیچ و کدوی سبز
- ◀ میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند
- ◀ در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.

- ◀ از انواع میوه‌های زرد و نارنجی، و غیره (مانند زردآلو، خرمالو، و ...) بیشتر مصرف کنید.
- ◀ بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.
- ◀ میوه دارای فیبر غذایی است که نقش مهمی در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، دیابت، چربی خون بالا، سرطان‌ها بخصوص سرطان روده بزرگ دارند.
- ◀ میوه‌های رنگارنگ مانند طالبی، هندوانه، انبه، هلو، شلیل، پرتقال، انواع توت، گیلاس و انگور را مصرف کنید.
- ◀ هر روز در وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده‌ها از سبزی‌های خام و پخته بخورید
- ◀ سبزی‌ها منبع خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند
- ◀ روزانه از سبزی‌های برگ سبز مثل سبزی خوردن، جعفری، اسفناج، کاهو و ... مصرف کنید.





- ◀ از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید. این سبزی ها حاوی منابع ویتامین A هستند که برای رشد، سلامت پوست، قدرت بینایی و تقویت سیستم ایمنی بدن لازم است.
- ◀ سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- ◀ اگر از سبزیجات کنسروی استفاده می کنید نوع بدون نمک آنرا انتخاب کنید.
- ◀ یک ظرف کوچک نخود فرنگی یخ زده یا هویج رنده شده میان وعده ای بسیار عالی برای کودک شماست.
- ◀ سبزیجات بخارپز، پخته و کمی تفت داده شده را جایگزین انواع کاملا سرخ شده نمایید.
- ◀ سبزیجات مثل هویج و کدو را می توانید رنده کنید و استفاده نمایید
- ◀ می توانید برای تهیه سوپ یا خورشت از مواد غذایی اضافه آمده و پوره سبزیجات یا سبزیجات رنده شده استفاده کنید.
- ◀ به جای پخت برنج ساده آنرا با انواع سبزیجات مانند لوبیاسبز، شوید و سبزی های پلویی ترکیب نمایید.
- ◀ می توانید با استفاده از سبزیجات مانند پیاز یا ذرت یا اسفناج، کدو و کدوتنبیل شیرینی های خانگی خوش طعمی را درست کنید.
- ◀ روزانه از سبزیجات خام مانند کرفس و هویج استفاده کنید.
- ◀ با ورقه های رنده شده از هویج، فلفل دلمه ای، قارچ و کاهو برای خود ساندویچ درست کنید.

◀ با پیاز، گوجه فرنگی، قارچ، اسفناج، فلفل و سیب زمینی می‌توانید املت دلپذیری تهیه کنید.

◀ از آب گوجه فرنگی بعنوان مایع اصلی و اولیه برای سوپ استفاده نمایید و فقط سبزیجات تازه و سیر را به آن اضافه کنید تا به سرعت یک سوپ آماده‌ی مصرف داشته باشید.

◀ برای اینکه به سس گوجه فرنگی طعم تند بدهید از سیر و ریحان رنده شده استفاده کنید.

◀ غذاها را با سبزیجات تزیین کنید تا کودکان تمایل بیشتری به مصرف آنها داشته باشند.

◀ آب سبزیجات را در مدل‌های مختلف منجمد کنید و از آنها استفاده کنید.

