

اصول تغذيه سالم





فهرست

- ۴..... مقدمه
- ۵..... تغذیه چیست؟
- ۵..... غذا چیست؟
- ۵..... ماده مغذی چیست؟
- ۵..... انواع مواد مغذی
- ۶..... سوءتغذیه چیست؟
- ۶..... منظور از تعادل و تنوع در برنامه غذایی چیست؟
- ۷..... تاریخچه هرم راهنمای غذایی
- ۹..... هرم راهنمای غذایی
- ۱۰..... گروه نان و غلات
- ۱۰..... گروه سبزیها
- ۱۱..... گروه میوه ها
- ۱۱..... گروه شیر و لبنیات
- ۱۲..... گروه گوشت و حبوبات
- ۱۲..... چربیها، روغنها و شیرینیها
- ۱۳..... محدودیت های هرم راهنمای غذایی
- ۱۳..... راهنماهای رژیمی
- ۱۴..... جداول
- ۱۵..... منابع



بنام آنکه جان را فکرت آموخت

معده منزلگاه بیماریهاست و پرهیز بهترین دواست، به بدن ها آنچه لازم دارند بدهید.

حضرت محمد (ص)

مقدمه

تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در سلامتی انسان است. فردی میتواند شاداب، سالم، پرتحرک و با استعداد باشد که ضمن رعایت سایر نکات بهداشتی از تغذیه متنوع و متعادلی هم برخوردار باشد.

علم تغذیه حدود نیم قرن است که مورد توجه قرار گرفته و اکنون در سلامت مردم تمام کشورهای جهان نقش اساسی ایفا می کند. اجرای برنامه تغذیه ای مناسب و توأم با آگاهی می تواند بسیاری از مشکلات تغذیه ای از قبیل عدم دسترسی به مواد غذایی کافی، سوءتغذیه و عادات بد غذایی را جبران نماید.

بنابراین دانستن اینکه هر غذایی را چه اندازه، چه وقت و چگونه باید خورد مهم می باشد.

در این کتابچه سعی شده است تا اصول تغذیه سالم یا هرم راهنمای غذایی به اختصار بیان شود تا مورد استفاده عموم قرار گیرد.



تغذیه چیست؟

تغذیه یعنی خوردن، هضم و جذب غذا، متابولیسم و دفع مواد زائد یا به عبارتی دیگر علم تغذیه رشته ای است که در مورد نیازهای غذایی انسان از بدو تولد با توجه به جنس، سن، شرایط فیزیولوژیک، ارزش غذایی خوراکیها، رژیم غذایی، میزان مصرف هر غذا، رابطه تغذیه و تندرستی، رابطه تغذیه و بیماری بحث و گفتگو می کند و به تحقیق می پردازد.

غذا چیست؟

هر ماده جامد و مایعی که پس از خوردن در دستگاه گوارش هضم شود و پس از آن جذب یا تولید انرژی کند یا در انجام اعمال حیاتی بدن و رشد و نمو نقش داشته باشد، غذا نامیده می شود.

طبق این تعریف بعضی از موادی که به غذا اضافه می شوند مثل ادویه ها، عطرها و رنگها شامل غذا نمی شوند.

ماده مغذی چیست؟

در هر غذایی که توسط انسان خورده می شود تعدادی ترکیب شیمیایی وجود دارد، به هر یک از این ترکیبات شیمیایی غذا "ماده مغذی" گفته می شود.

مواد مغذی جذب شده اعمال زیر را انجام میدهند:

➤ انرژی یا حرارت لازم برای انجام اعمال مختلف بدن مثل نفس کشیدن، فکر کردن یا ورزش کردن

➤ تامین مواد اولیه برای رشد و نمو (بخصوص در کودکان خردسال)

➤ ترمیم، جانشین کردن سلولها و بافتهای مختلف بدن که در اثر فرسودگی از بین می روند

انواع مواد مغذی

در غذاهایی که می خوریم بیش از ۶ نوع ماده شیمیایی یا ماده مغذی وجود دارد که به ۶ گروه تقسیم می شوند:



- ۱- کربوهیدراتها
۲- پروتئین ها
۳- چربیها
۴- ویتامین ها
۵- املاح معدنی
- درشت مغذی ها یا مواد مغذی انرژی زا ریز مغذیها

این مواد نقش ساختمانی دارند و از متابولیسم یا سوخت آنها در بدن انرژی حاصل نمی شود. ریز مغذی ها موادی هستند که حدود میلی گرم و در مواردی میکروگرم ، کفایت نیاز روزانه ما را برطرف می کنند.

۶- آب : در حقیقت حیات و تمامی واکنش ها و فعل و انفعالات بدن ما وابسته به آن است .

سوء تغذیه چیست ؟

سوء تغذیه یعنی زیاد خوردن، کم خوردن و نا متعادل خوردن .

بنابراین کمبود نسبی یا کامل یا دریافت بیش از حد مواد مغذی ، سوء تغذیه نامیده می شود. (هر گونه انحراف از تعادل را سوء تغذیه می گویند)

پس همانطور که کم خوردن ایجاد اختلال و بیماری می کند، پر خوری هم ایجاد اختلال و بیماری می کند.

به عنوان مثال اگر ویتامین A زیادی دریافت کنید ، مسموم می شوید یا اگر انرژی زیادی دریافت کنید چاق می شوید و امروزه ریشه بسیاری از بیماریها مثل بیماریهای قلبی، عروقی، دیابت، فشار خون بالا و بعضی از سرطانها ... را چاقی می دانند.

منظور از تعادل و تنوع در برنامه غذایی چیست ؟

یک رژیم غذایی سالم باید از سه اصل پیروی کند که شامل موارد زیر می شود:

تعادل: مصرف انواع مختلفی از مواد غذایی متناسب با نیاز بدن

تنوع: فراهم نمودن مواد مغذی از منابع گوناگون

کفایت: تامین تمام مواد مغذی مورد نیاز در مقادیر کافی

بنابراین مصرف گروههای مختلف غذایی در طول روز برای تامین نیاز بدن لازم و ضروری می باشد .



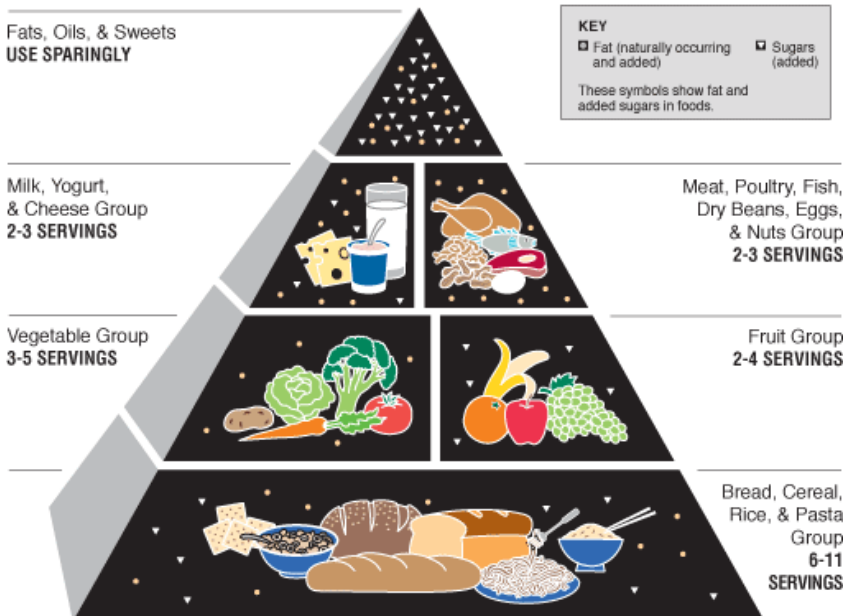
روزانه از هر گروه غذایی چه میزان باید استفاده نمایم؟

یکی از بهترین راهها برای این که مطمئن شویم نیازهای غذایی بدن فراهم شده است، استفاده از تمام گروههای غذایی با کمک گرفتن از هرم راهنمای غذایی می باشد.

تاریخچه هرم راهنمای غذایی

اولین هرم غذایی توسط سازمان کشاورزی آمریکا در سال ۱۹۹۲ (شکل ۱) پس از سالها تحقیق و بررسی بر مبنای راهنمای غذایی برای آمریکائی ها تهیه شد. قبل از آن توصیه های غذایی به اشکال دیگر وجود داشت.

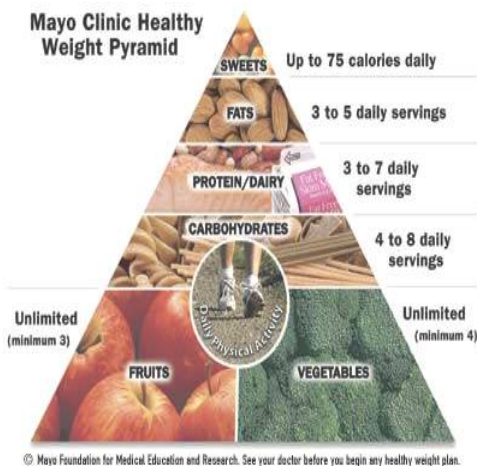
Food Guide Pyramid A Guide to Daily Food Choices



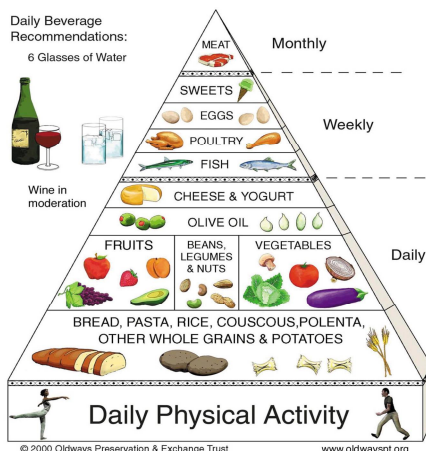
Source: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services

شکل ۱ هرم راهنمای غذایی

در سال ۲۰۰۵ هرم غذایی جدید با شکلی جدید (شکل ۲) بنا بر راهنمای غذایی برای آمریکائیه و به اسم "هرم من My Pyramid" ارائه شد، که تفاوت اساسی آن با هرم قبلی در اضافه کردن فعالیت فیزیکی - بعنوان یکی از اصول رسیدن به سلامتی - می باشد. البته در برخی از فرهنگها و برای برخی از گروههای سنی نیز هرم غذایی ویژه ای با توجه به علائق و الگوهای غذایی آنها تهیه شده است که از جمله آنها میتوان به هرم غذایی مدیترانه ای (شکل ۳)، هرم غذایی کلینک مایو (شکل ۴)، هرم غذایی گیاهخواران، هرم غذایی کودکان و هرم غذایی افراد بالاتر از ۷۰ سال اشاره کرد.

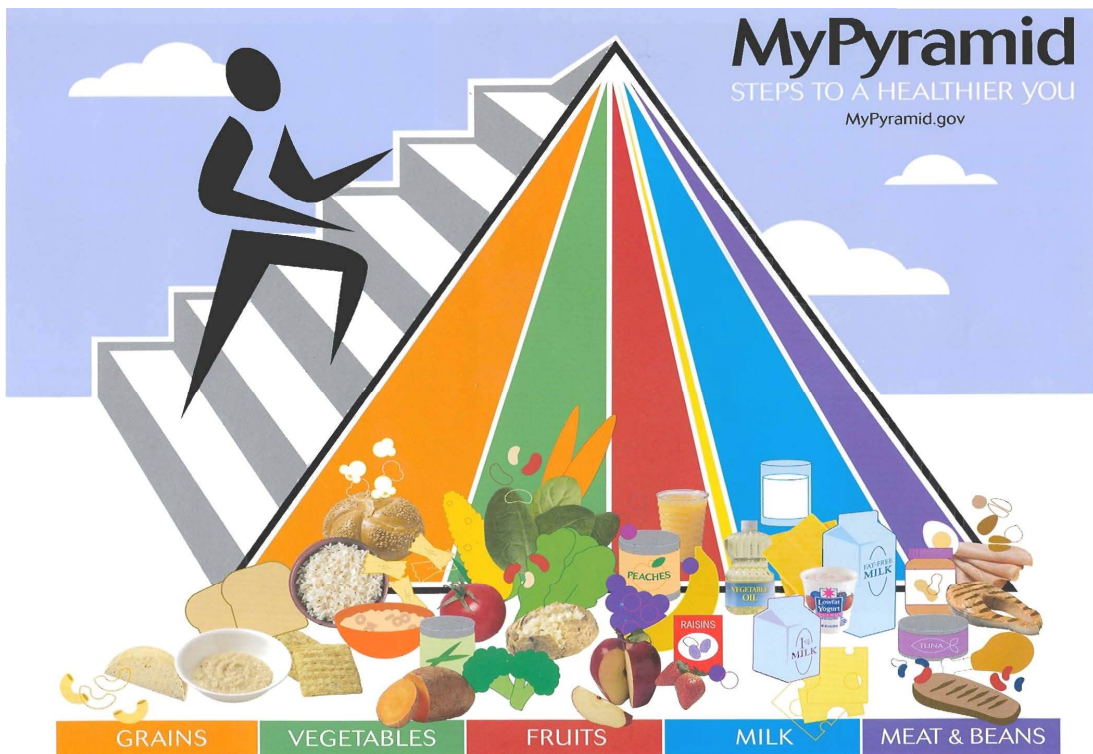


شکل ۴ هرم کلینیک مایو



شکل ۳ هرم غذایی مدیترانه ای

برای تنظیم رژیم غذایی روزانه از اصطلاحی به نام سهم غذایی استفاده شود. منظور از یک سهم غذایی در هر گروه غذایی، مقدار غذایی است که دارای ارزش غذایی مشابه با سایر مواد غذایی از همان گروه می باشد. به طور مثال یک لیوان شیر به عنوان یک سهم از گروه شیر و لبنیات از نظر ارزش غذایی معادل یک لیوان ماست از همان گروه است.



شکل ۲ هرم راهنمای غذایی جدید (هرم من)

هرم راهنمای غذایی

هرم یا مثلث غذایی یک راهنمای غذایی روزانه برای افراد می باشد که تعادل، تنوع و میزان سهم مورد نیاز از گروههای غذایی را نشان میدهد و از ۵ گروه اصلی غذایی تشکیل شده است. شکل هرم به نحوی ترسیم شده که هر نوار رنگی مختص یک گروه غذایی می باشد. نوار زرد رنگ که بخش کوچکی را تشکیل میدهد شامل چربی ها، روغن ها و شیرینی ها می باشد که این بدان معنی است که میزان مصرف این مواد غذایی بایستی به کمترین حد رسانده شود و جزء گروه های غذایی اصلی محسوب نمیشوند.



هرم راهنمای غذایی نشان می‌دهد که یک برنامه غذایی مناسب باید شامل تمام گروه‌های غذایی (۵ گروه) باشد. همچنین هرم راهنمای غذایی بر مصرف بیشتر غلات، میوه‌ها و سبزیها که بخش وسیعتری را اشغال می‌کند، در برنامه غذایی روزانه تاکید دارد و افراد را تشویق می‌کند که مواد غذایی حاصل از گیاهان را حتماً در برنامه غذایی بگنجانند. لازم به ذکر است غذاهای یک گروه از هرم نمی‌توانند به جای غذاهای گروه دیگر مصرف شوند و هیچکدام از گروه‌های غذایی هرم از گروه دیگر مهمتر نیستند.

گروه نان و غلات



Grain Group
Make half your grains whole

این گروه به علت داشتن مواد نشاسته‌ای و بعنوان مواد تامین کننده انرژی محسوب می‌شوند و علاوه بر ترکیبات نشاسته‌ای و فیبر، ویتامینهای گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیم را نیز تامین می‌کنند، که در رشد و سلامت اعصاب نقش دارند.

مواد غذایی این گروه: شامل غلات کامل مانند گندم، جو، دوسر، ارزن، برنج، انواع ماکارونی، سیب زمینی، ذرت و انواع نان می‌باشد. میزان توصیه شده روزانه از این گروه ۱۱-۶ سهم می‌باشد.

گروه سبزیها



Vegetable Group
Vary your veggies

این گروه به علت داشتن فیبر، ویتامین آ، ویتامین ث، فولات، پتاسیم و منیزیم از اهمیت زیادی برخوردار است. سبزیهای با رنگ سبز تیره و رنگ زرد ویتامین آ بیشتری دارند. سبزیجات خام ضد عفونی شده همراه با غذا میزان جذب آهن را افزایش داده و باعث کاهش میزان کم خونی فقر آهن می‌گردد.

میزان توصیه شده روزانه از این گروه بر اساس هرم غذایی ۵-۳ سهم میباشد.



گروه میوه ها

این گروه به دلیل داشتن فیبر، ویتامین ث، ویتامین آ و پتاسیم باید در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. میوه های غنی از ویتامین ث شامل انواع مرکبات (مانند پرتغال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) و انواع توتها می باشد که در ترمیم زخمها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند.



میوه های غنی از ویتامین آ عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خرابی و خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند.

میزان توصیه شده روزانه از گروه میوه ها ۲-۴ سهم می باشد.

گروه شیر و لبنیات

غذاهای این گروه بهترین منبع تامین کلسیم، ویتامین ب۲، پروتئین، ویتامین ب۱۲ می باشند. بنابراین در رشد و استحکام استخوانها و دندان ها و سلامت پوست نقش مهمی دارند. افرادی که در رژیم روزانه از مواد غذایی این گروه مصرف نکنند در سنین بالاتر دچار پوکی و درد استخوان می شوند و در افرادی که در مرحله رشد قرار دارند (مانند کودکان) کمبود کلسیم باعث تاخیر رشد آنان خواهد شد.



مواد غذایی این گروه شامل: شیر، پنیر، ماست، کشک، و بستنی می باشد.

میزان توصیه شده روزانه از این گروه ۲-۳ سهم می باشد و برای نوجوانان، جوانان، زنان باردار و شیرده و یائسه به دلیل رشد سریع و جلوگیری از پوکی استخوان مصرف روزانه ۳ سهم از این گروه توصیه می شود.

گروه گوشت و حبوبات



اهمیت غذایی این گروه: مهمترین مواد مغذی این گروه شامل پروتئین، فسفر، ویتامینهای B6 و B12، روی، منیزیم و آهن می باشد. گروه گوشت و حبوبات به علت نقشی که در رشد و خونسازی دارد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آهن موجود در این گروه باعث خون سازی شده و از کم خونی فقر آهن جلوگیری می کند. همانطوریکه قبلا اشاره شد آهن موجود در غذاهای گوشتی همراه با مواد غذایی غنی از ویتامین ث (میوه ها و سبزی ها) بهتر

جذب می شود. زنانی که در سنین باروری قرار دارند به ویژه زنان باردار و دختران نوجوان نیاز به آهن روزانه بیشتری دارند، لذا بایستی در برنامه روزانه خود از منابع غذایی آهن دار یعنی گروه گوشت و حبوبات به اندازه نیاز بدن مصرف کنند.

مواد غذایی این گروه: شامل انواع گوشت قرمز و گوشت پرندگان، ماهی، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا و ماش) تخم مرغ و مغزها (گردو، بادام، پسته و غیره) میباشد. میزان توصیه شده روزانه مورد نیاز از این گروه ۳-۲ سهم می باشد.

چربیها، روغنها و شیرینی ها

این مواد غذایی دارای انرژی قابل توجه ای هستند ولی به دلیل اینکه مواد مغذی اندکی را شامل می شوند، میزان سهم روزانه برایشان در نظر گرفته نشده و بعنوان گروه غذایی در نظر گرفته نمی شوند. این مواد غذایی شامل کره، مارگارین، پیه، دنبه، انواع روغنها، خامه، مایونز، انواع سسها و سرشیر می باشند. همینطور انواع آب نبات، شکلات، انواع شیرینیهای خشک و تر، نوشابه های گازدار، شربتها، مرباها و شکر جزء این دسته مواد غذایی هستند. میزان مصرفی روزانه از این مواد غذایی باید نسبت به سایر گروه ها بسیار کمتر باشد بخصوص افرادی که فعالیت بدنی کم دارند یا اضافه وزن دارند بایستی میزان مصرف این نوع مواد غذایی را محدود نمایند.



محدودیت‌های هرم راهنمای غذایی

باتمام ویژگی‌های خوبی که هرم راهنمای غذایی دارد، محدودیت‌هایی نیز دارد که در زیر شرح داده می‌شود:

تنظیم برنامه غذایی براساس هرم راهنما، غذاها را به غذاهای کم کالری محدود نمی‌کند. از دیگر موارد محدودیت، جایگزینی پنیر و شیر می‌باشد.

در بعضی موارد، با گذشت زمان میزان انرژی به طور عمده‌ای بین دو جانشین تفاوت می‌کند. برای مثال جانشینی نان و بیسکوئیت و یا سبزیها و سیب زمینی شیرین. بعضی از افراد ورزشکار برای تأمین انرژی خود به کالری زیادی نیاز دارند؛ در حالی که، برای سایر افراد این گونه انتخاب‌ها می‌تواند دریافت انرژی را به مقدار زیاد افزایش دهد و در طول مدت، ذخیره‌های چربی بدن را زیاد کند.

امکان دارد یک فرد از هر گروه غذایی تعداد واحدهای درستی را انتخاب کند ولیکن گزینش‌های او در مورد مواد مغذی به طور دائم نادرست و ناکافی باشد. همچنین ممکن است رژیم فاقد ویتامین E و یا بعضی از اسیدهای چرب اصلی باشد، زیرا این مواد مغذی در جریان فرآیند و یا تخلیص غذاها از بین می‌رود.

راهنماهای رژیمی

- بین مقدار دریافت غذا و فعالیت فیزیکی تعادل برقرار کنید تا وزن شما حفظ شود.
- سعی کنید که اغلب یا تمام روزهای هفته را به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.
- رژیم حاوی مقادیر فراوانی از حبوبات، غلات کامل، سبزی‌ها و میوه‌ها را برای مصرف انتخاب کنید.
- رژیم حاوی مقادیر کمی چربی مخصوصاً چربی اشباع و کلسترول را انتخاب کنید. دریافت کالری از چربی اشباع کمتر از ۱۰٪ و دریافت کلسترول روزانه کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.
- مصرف مواد قندی و انواع شیرینیها را محدود کنید مخصوصاً جهت سالم ماندن دندانها.
- حداکثر نمک مصرفی در روز ۶ گرم (کلرور سدیم).



مقدار هر سهم از گروههای مختلف هرم راهنمای غذایی

مقدار هر سهم	گروه غذایی
یک برش نان؛ نصف لیوان برنج یا ماکارونی؛ نصف لیوان غلات پخته ۳۰ گرم غلات آماده	نان
یک لیوان شیر یا ماست؛ ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر	شیر
۷۵ تا ۹۰ گرم گوشت بسیار کم چربی، گوشت پرندگان یا ماهی پخته شده دو عدد تخم مرغ و یا یک لیوان حبوبات پخته شده، ۲ قاشق غذا خوری کره بادام زمینی معادل ۳۰ گرم گوشت بسیار کم چربی می باشد.	گوشت
یک لیوان سبزیجات خام خرد شده یا نصف لیوان سبزیجات پخته	سبزیها
یک عدد میوه متوسط یا یک برش از هندوانه یا طالبی؛ نصف لیوان آب میوه ها؛ نصف لیوان کمپوت میوه ها؛ یک چهارم لیوان میوه خشک شده	میوه ها
مقدار مصرف این مواد محدود شود	چربی ها و شیرینی ها

هر لیوان معادل ۲۴۰ میلی لیتر و هر قاشق غذاخوری معادل ۱۵ میلی لیتر است.

تعداد روزانه سهم های هرم راهنمای غذایی برای سطوح مختلف انرژی

گروه	اکثر زنان ،افراد مسن	کودکان، دختران نوجوان و جوان، زنان فعال، اکثر مردان	پسران نوجوان و جوان ، مردان فعال
سطح انرژی (Kcal)	حدود ۱۶۰۰	حدود ۲۲۰۰	حدود ۲۸۰۰
گروه نان و غلات	۶	۹	۱۱
گروه سبزی ها	۳	۴	۵
گروه میوه ها	۲	۳	۴
گروه شیر	۲-۳	۲-۳	۲-۳
گروه گوشت	۲	۲	۳
چربی کل (گرم)	۵۳	۷۳	۹۳

