

## اصول صحیح تغذیه

### غذا چیست؟

به مواد جامد و مایعی اطلاق می شود که بعد از مصرف:

حس گرسنگی را برطرف نماید.

انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند.

قادر به تامین مواد اولیه جهت رشد و نمو باشد.

قادر به ترمیم بافتها باشد.

قادر به تنظیم درجه حرارت بدن باشد.

قادر به تنظیم فعل و انفعالات بیوشیمیایی باشد.

فعالیت مناسب فرد را تضمین کند.

نیازهای روانی فرد را تامین کند.

### ماده مغذی چیست؟

- غذاها از دودسته مواد مغذی تشکیل شده است:
- الف-درشت مغذیها(کربوهیدرات ،چربی،پروتئین )
- ب-ریز مغذیها(مواد معدنی،ویتامین ها)

## اصل تنوع و تعادل تغذیه ای :

- کلیه مواد مغذی برای سلامت بدن لازم است و هیچ ماده مغذی را نمیتوان جانشین ماده مغذی دیگری کرد.
- بعلاوه هیچ ماده مغذی را نباید بیشتر یا کمتر از مورد نیاز مصرف کرد.
- کم یا زیاد مصرف کردن مواد مغذی فرد را با عوارض کمبود یا زیادی آن ماده مغذی مواجه می سازد.

## الگوی تغذیه ای صحیح چیست؟

الگوی تغذیه ای صحیح الگویی است که متعادل و متنوع بوده بتواند کلیه مواد مغذی مورد نیاز را تامین کند.

## گروههای اصلی غذایی:

گروه نان و غلات

گروه سبزیها

گروه میوه ها

گروه شیر و لبنیات

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

## هرم غذایی

گروه نان و غلات

گروه نان و غلات

مقدار توصیه شده گروه نان و غلات:

برای افراد بزرگسال سالم: ۶-۱۱ واحد روزانه

گروه سبزی ها

گروه سبزی ها

مقدار توصیه شده گروه سبزی ها:

برای افراد بزرگسال سالم: ۵-۳ واحد روزانه

### نحوه صحیح شست و شوی سبزیجات:

- ابتدا سبزی‌ها را خوب تمیز کنید و سبزی‌های پلاسیده شده را جدا کنید.
- سبزی‌ها را با آب سرد بشویید تا گل و لای و مواد اضافی آنها از بین برود (آب گرم سبب از بین رفتن برخی مواد مغذی موجود در آنها می‌شود، و سبزی را بیش از حد نرم می‌کند)
- اگر شستشو تحت فشار آب انجام شود، سبزی‌ها بهتر تمیز می‌شوند.
- برای از بین بردن تخم انگل‌ها باید سبزی‌ها را در یک ظرف مناسب بریزید و ظرف را از آب پر کرد. برای هر لیتر آب باید ۳-۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف بریزید، سپس با دست هم بزنید تا تمام سبزی‌ها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد.
- پس از گذشت ۵ دقیقه باید سبزی‌ها را از بالای ظرف بردارید زیرا تخم انگل سنگین است و در ته ظرف قرار می‌گیرد (نباید ظرف همراه سبزیجات را در آبکش برگردانید) سپس با آب سرد سبزی‌ها را کاملاً آبکشی کنید.
- برای از بین بردن میکروب‌ها باید سبزی‌هایی را که قبلاً با مایع ظرفشویی شسته شده‌اند، در مایع ضدعفونی کننده بریزید. برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب، یک قاشق چایخوری پرکلرین (گرد کلر) را حل کنید و سبزی‌ها را به مدت ۵ دقیقه در آن بگذارید.
- پس از ضدعفونی کردن، باید سبزی‌ها را با آب سالم به خوبی بشویید.
-

رنگ قرمز: گوجه فرنگی، فلفل قرمز، فلفل دلمه قرمز، چغندر  
حاوی لیکوپین و آنتوسیانینو ویتامین ث، فولات و پتاسیم  
آنتی اکسیدان قوی (ضدسرطان)

### نقش مهم در:

پیش گیری از انواع سرطانها (پروستات، ریه، مثانه و دهانه رحم)

پیش گیری از بیماریهای قلبی - عروقی

کاهش کلسترول بد خون (LDL)

رنگ زرد و نارنجی: هویج، زردک،

سیب زمینی، کدو حلوائی، فلفل دلمه زرد یا نارنجی

حاوی بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین آ) و بیوفلاونوئیدها

### نقش ضدسرطان

### نقش مهم در:

افزایش قدرت ایمنی بدن

کند شدن روند پیری سلولها (مخصوصا پوست)

### افزایش قدرت بینایی

خاصیت ضد ویروسی و باکتریایی، ضد حساسیت، ضد التهاب (بهبود بیوفلاونوئیدها)

بیوفلاونوئیدها در مرکبات، چایو سویا نیز موجود

استحکام استخوانها و دندانها در کنار ویتامین ث

رنگ سفید:سیر،پیاز،شلغم،کلم سفید،گل کلم،پیازچه

حاوی آلئیسین و ایندول ها

**نقش مهم در**

کاهش کلسترول خون

کاهش فشارخون

افزایش قدرت سیستم ایمنی

ضد آترواسکلروز (جلوگیری از ایجاد پلاک های چربی در عروق)به علت آلئیسین

**ضدقارچ های پوستی**

نکته:حرارت زیاد و طولانی مدت و ریز کردن زیاد سبب نابودی آلئیسین

ایندول در کلم فراوان:کاهش خطر و افزایش توانایی بدن در مقابله با انواع سرطان هاو تنظیم هورمونهای جنسی

رنگ آبی،ارغوانی یا بنفش:بادمجان و انواع کلم

حاوی آنتوسیانین و فنل ها

**نقش مهم در:**

پیش گیری از التهاب

خواص ضد سرطانی

پیش گیری از بیماری های قلبی-عروقی

تاخیر در روند پیری

رنگ سبز: خیار، انواع کلم های برگ سبز، کلم بوکلی، کاهو، انواع سبزی خوردن، نخود سبز، لوبیا سبز و...

حاوی ایندول و لوتئین

**نقش مهم در:**

نقش ضدسرطانی

لوتئین نقش مهم در سلامت بینایی و پیش گیری از گلوکوم (آب سیاه) و آب مروارید

**گروه میوه ها**

**گروه میوه ها**

مقدار توصیه شده گروه میوه ها:

برای افراد بزرگسال سالم: ۲-۴ واحد روزانه

**گروه شیر و لبنیات**

**گروه شیر و لبنیات**

مقدار توصیه شده گروه شیر و لبنیات:

برای افراد بزرگسال سالم: ۲-۳ واحد روزانه

**گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:**

**گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:**

مقدار توصیه شده گروه گوشتها:

برای افراد بزرگسال سالم: ۲-۳ واحد روزانه

## گروه متفرقه

مواد غذایی موجود در گروه متفرقه:

چربی‌ها (روغن‌های جامد و مایع، پیه و دنبه، کره، خامه، سرشیر، سس‌های چرب مایونز)  
شیرینی‌ها و مواد قندی (انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی، انواع پیراشکی، آب نبات، شکلات، پاستیل)  
نوشیدنی‌ها (نوشابه‌های گازدار، انواع آب میوه‌های صنعتی و پودرهای آماده)، یخ‌مک  
ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، انواع چیپس، پفک و...)

### نکات مهم در استفاده از گروه متفرقه:

مصرف کمتر چربی‌ها، شیرینی‌ها و چاشنی‌ها

مصرف روغن مایع

خودداری از حرارت دادن زیاد انواع روغن‌ها

استفاده از روغن مخصوص سرخ‌کردنی جهت سرخ‌کردن

استفاده کم از نمک (فقط نمک تصفیه شده یددار استفاده گردد)

ارجحیت نوشیدن آب بر هر آشامیدنی

راهنمای برنامه غذایی روزانه و تعداد سهم غذای کودکان

### تغذیه سالم، الگوهای صحیح غذایی

اگر دارای عوامل خطر بیماری قلبی مانند اضافه وزن،

فشار خون بالا یا کلسترول بالا هستید، لازم است

در برنامه غذایی روزانه خود تغییراتی را ایجاد کنید.

ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

چربی‌های ترانس (مانند روغن جامد) کلسترول خون را افزایش می‌دهند. این روغن‌ها در هنگام طبخ در اکثر رستورانها و غذاهای فوری (فست فودها) استفاده می‌شوند. این چربی‌ها همچنین در محصولات لبنی، گوشت میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان (مواد ضد سرطان)،

مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به

دیواره رگ‌ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی می‌شوند.

مصرف نمک، بیش از نیاز بدن سبب افزایش فشار خون یا تشدید آن می‌شود افراد دچار افزایش فشار خون به احتمال بیشتری دچار مشکلات قلبی میشوند.

انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک‌سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم) هستند. مصرف زیاد نمک با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می‌باشد.

افزایش وزن سبب افزایش کار قلب می‌شود. همچنین فشارخون بر اثر وزن اضافی بالا می‌رود و ممکن است میزان کلسترول بد و تری‌گلیسیرید (نوعی چربی) نیز افزایش یابد

خطرناکترین نوع چاقی تجمع چربی در ناحیه شکم است. اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتیمتر در آقایان و بیش از ۸۸ سانتیمتر در خانمها پرخطر محسوب می‌شود. باید اندازه دور کمر آقایان به کمتر از ۹۴ و در خانمها به کمتر از ۸۰ سانتیمتر رسانده شود.

افرادی که چربی اضافی در بدن به خصوص در ناحیه شکمی دارند، برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مستعدترند حتی اگر هیچ کدام از عوامل خطر دیگر در آنها وجود نداشته باشد.

بهترین راه برای دستیابی به وزن دلخواه داشتن رژیم غذایی کامل و سالم است

روغن ماهی، زیتون و مغزها از منابع خوب روغن هستند ولی نباید بیشتر

از نیاز مصرف شوند چون باعث چاقی می‌شوند.



مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترل بالا می باشند مانند مغزگوسفند ، جگر مرغ ، کلیه گوسفند، قلب ، امعاء و احشاء و میگو را باید محدود کنید.

به جای طبخ غذا با روغن های جامد و کره حیوانی و مارگارین از روغن های مایع خصوصاً روغن زیتون و کانولا (کلزا) در برنامه غذایی خود استفاده کنید

افرادی که دارای چربی خون هستند گوشت قرمز را فقط ۳ بار در هفته به میزان کم، مصرف نمایند.

آجیل (در حد متعادل) مصرف شود، چنانچه آجیل بیش از حد متعادل مصرف شود چربی خون را افزایش می دهد

قندهای ساده مثل شکر ، قند و شیرینی را کمتر مصرف کنید.

از خوردن سوسیس و کالباس ، شیرینی های پر چربی و پر خامه ، سس ها و کباب های کوبیده که پر از چربی است ، آبگوشت پر چربی پرهیز کنید.

مصرف مواد حاوی قند و شکر مثل شیرینیها، نوشابه ها، آبمیوه تجاری به حداقل برسانید.

پتاسیم به کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا کمک می کند .بسیاری از میوه ها و سبزیجات و برخی لبنیات و ماهی ها منابع خوبی از پتاسیم هستند

به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.

هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید .غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید

به برچسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد .

تسلیم مزه مطلوب غذاهای چرب و یا سایر تمایلات خودتان نشوید و برای سلامتی خود ارزش قائل شوید.

از مصرف شربت های پاکتی و پودری جدا خودداری کنید . بهترین نوشیدنی ، شربت های خانگی کم شیرین و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آبمیوه های طبیعی می باشد .

به جای سسهای چرب از سبزی ها، آب لیمو، آب آغوره، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالادها و غذاها استفاده کنند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته به ویژه ماهی های روغنی مانند: ماهی آزاد، ماهی قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون ، برای افرادی که سابقه بیماری قلبی دارند و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می شود.

فرد چاق باید غذاهای کم کالری را با فاصله های یکسان در طول روز و در ۵ الی ۶ وعده مصرف کنند.

از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید . زیرا این گونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع میباشد

از مصرف ته دیگ اکیدا خودداری کنید . زیرا ته دیگ بسیار پر چرب و پر نمک می باشد.

ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در ذائقه کودک پرورش دهید.

### **توصیه های کاربردی مصرف صحیح نمک**

نقش نمک در بدن

مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد در بدن

انتقال پیام عصبی

کارکرد صحیح عضلات

### **انواع نمک**

تصفیه نشده: به علت دارا بودن ناخالصی خطرناک مانند نمک دریا و سنگ نمک

تصفیه شده: عدم وجود ناخالصی

عمده ترین ناخالصی ها: سولفات کلسیم یا گچ که به علت سفید بودن غیر قابل تشخیص از نمک

ناخالصی دیگر که قابل تشخیص است گل و لای همراه که سبب تیره شدن رنگ نمک می شود

ناخالصی دیگر شامل سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک که سبب آسیب به کلیه ها، آسیب عصبی، اختلالات کبدی، کم خونی و....

مقدار نمک مصرفی؟

حداکثر روزانه ۸ گرم نمک (در حالیکه در ایران ۱۵ گرم است)

### **مضرات مصرف بیش از حد نمک**

ابتلا به پرفشاری خون

افزایش احتمال بیماریهای قلبی-عروقی

فقر کلسیم و پوکی استخوان

افزایش وزن به دلیل احتباس آب

توصیه های تغذیه ای کاهش مصرف نمک

کاهش مصرف نمک در حین پخت

عدم استفاده از نمک در سر سفره

کاهش مصرف غذاهای آماده و کنسروی

کاهش مصرف غذاهای شورمانند چیپس، پفک، انواع سس ها، پیتزا، سوسیس و کالباس و....

استفاده کمتر از غذاهای رستوران ها

استفاده از چاشنی و سبزی جات معطر

## آنچه باید درباره چربی ها و روغن ها بدانیم

انواع روغن ها

روغن ها به دو گروه: ۱- حیوانی: پیه، دنبه، کره

۲- گیاهی: روغن آفتابگردان، روغن زیتون، روغن کلزا و...

### چربی ها به دو صورت:

۱- مرئی: قابل رویت بوده و قابل جداسازی از غذا هستند

۲- نامرئی: در داخل بافت پراکنده و به طور مجزا نیست: چربی گوشت، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات، مغزها

### نقش چربیها:

۱. تامین انرژی

۲. تامین نیاز به اسیدهای چرب ضروری

۳. تامین نیاز به ویتامین های محلول در چربی (آ، د، ای، کا)

۴. شرکت در ساخت هورمونهای جنسی و استروئیدی

### تری گلیسرید ها

فرم ذخیره ای چربی در بدن

میزان آن در خون یکی از شاخص های مهم در سلامت

مازاد دریافت غذا چه به صورت چربی و چه به صورت مواد قندی ←

تبدیل به تری گلیسرید در بدن

اجزاء تشکیل دهنده چربی ها:

۱- گلیسرول

۲- اسیدهای چرب

- اسیدهای چرب اشباع (بدون پیوند دوگانه)

- اسیدهای چرب غیراشباع (دارای پیوند دو گانه) بر اساس شکل فضایی به دو دسته:

۱- سیس (طبیعی و خوب)

۲- ترانس (غیرطبیعی و نامناسب)

اسیدهای چرب ترانس:

احتمال خطر بیماری های قلبی و عروقی را افزایش

در زمان هیدروژنه کردن روغن مایع جهت تولید روغن نباتی جامد به میزان زیاد تولید

انواع اسیدهای چرب غیر اشباع:

بر اساس پیوند دوگانه به اشکال ۱-امگا ۳ ۲-امگا ۶

۱-امگا ۳:

در روغن های ماهی و غذاهای دریایی: نقش در پیش گیری از بیماری های قلبی

چربیها در رژیم غذایی:

عمدتا از نوع اشباع

۱. منابع حیوانی

عمدتا از نوع غیر اشباع

۲. منابع گیاهی

## کلسترول

تنها در منابع حیوانی به دو صورت

کلسترول خوب (HDL)، کلسترول بد (LDL)

زمانی که دریافت کلسترول بد بیش از حد باشد ← سبب افزایش کلسترول خون ← رسوب در جدار رگها ← افزایش فشارخون و سخت شدن رگ ها ← انسداد رگ ها ← سکنه های قلبی یا مغزی  
اعتدال در مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا مانند زرده تخم مرغ، جگر، دل و قلوه، گوشت قرمز و روغن های حیوانی

منابع حیوانی دارای کلسترول خوب: ماهی و غذاهای دریایی

افزایش HDL و کاهش LDL: شاخص مفید پیش گیری از بیماریهای قلبی

مهم ترین روغن ها و خواص آنها:

۱- روغن ماهی: یک روغن حیوانی مناسب حاوی امگا ۳

فواید: کاهش LDL و پیش گیری از بیماری های قلبی - عروقی

توصیه به مصرف حداقل ۳ بار در هفته ماهی یا روغن ماهی

۲- روغن زیتون: روغن امگا ۶

فواید: کاهش LDL

توصیه به مصرف روزانه ۱ قاشق مربا خوری جهت کاهش کلسترول بد خون

۳- روغن سویا، کلزا، ذرت و آفتابگردان:

جزء روغن های گیاهی

فواید: اسید چرب ترانس پایین دارند

۴-روغن دانه هسته انگور:

جزءروغن گیاهی

فقط جهت مصرف پخت و پز مناسب

۴-روغن مخصوص سرخ کردنی:

جذب کمتری به مواد غذایی داشته و سبب کاهش دریافت چربی می شود

مناسب جهت سرخ کردن به علت عدم ایجاد مواد سرطانزا

۵-روغن کنجد

خاصیت ضدسرطانی

حداقل مقدار مصرف چربیها که ضامن سلامت باشند در دورانهای مختلف و افراد مختلف متفاوت است .

۳۰-۱۵٪ دریافت انرژی در رژیم بزرگسالان باید از چربیها تامین گردد

حداکثر دریافت چربی

دریافت اضافه چربی غذا با افزایش خط ابتلا به چاقی و بیماریهای کرونر و بعضی از انواع سرطانها ارتباط دارد .

درجه خطر چربیها به موارد مختلفی ارتباط دارد که شامل:

نوع و میزان اسیدهای چرب

درصد انرژی حاصل از کلیه چربیها

میزان کلسترول

غلظت لیپوپروتئین ها

## میزان دریافت آنتی اکسیدانهای غذایی

### میزان فعالیت فرد

### وضعیت سلامت

هیدروژنه کردن :

فرایندی که طی آن اسیدهای چرب غیر اشباع تبدیل به اسید چرب اشباع شده و نیز قابلیت ماندگاری - بسته بندی و نگهداری محصول بالا می رود.

هرچه میزان اسیدهای چرب غیر اشباع در روغنی بیشتر باشد آن روغن روانتر خواهد بود .

در صنعت روغن نباتی غیر اشباع را برای تولید چربیهای

سفت و شکل پذیر و با پایداری بیشتر هیدروژنه می نمایند .

در طی فرایند هیدروژناسیون روغن ها اسیدهای چرب غیر اشباع تبدیل به اسیدهای چرب اشباع و مجموعه ای از ایزومرهای سیس و ترانس تشکیل می شود . ایزومرهای ترانس موجود در روغن نباتی میزان LDL سرم را بالا می برند .

اثرات منفی هیدروژناسیون:

۱. کاهش اسیدهای چرب ضروری

۲. کاهش اسیدهای چرب اشباع

۳. افزایش ایزومرهای ترانس

عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی:

۱. کلسترول بالا



۲. LDL بالا

۳. HDL پایین

اسیدهای چرب اشباع      غلظت کلسترول و LDL را افزایش می دهند.

اسیدهای چرب غیر اشباع      میزان کلسترول و LDL را کاهش می دهند. (لینولئیک اسید)

کلسترول رژیم غذایی      میزان کلسترول و LDL را بالا میبرند.