

بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۴ گروه اصلی غذایی است.

چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از:

گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها.

مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل یک هرم نشان داد.



مهم ترین اصل در زندگی، سلامتی است و سلامتی بستگی به شیوه زندگی ما دارد، چنان چه این شیوه زندگی صحیح باشد، سلامتی حفظ و ارتقا می یابد .

یکی از عوامل موثر بر شیوه زندگی، تغذیه خوب است که اهمیت به سزایی برخوردار است .

تغذیه خوب یعنی "به گونه ای بخوریم و بیاشامیم که بتوانیم رشد کنیم و از سلامتی بهره مند شویم".

در اینجا مهم ترین سوال این است که چگونه می توانیم به یک رفتار تغذیه ای خوب برسیم که خوردن و آشامیدن ما را به نحو صحیح کنترل و بهبود بخشد و زمینه را برای یک زندگی سالم و بانشاط فراهم کند.

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است.

تغذیه صحیح رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه می باشد.

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۴ گروه اصلی غذایی معرفی می شوند.

چند توصیه:

- 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 و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- مصرف چربی ها، شیرینی ها، و چاشنی ها بسیار محدود شود.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چیپس به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد، باید محدود شود.
- نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار باشد.
- خیار شور و انواع شور و ترشی ها معمولاً نمک زیادی دارند. خوردن آنها را محدود کنید و یا از انواع کم نمک و بدون نمک استفاده کنید.
- از محصولات کنسروی کم نمک یا بی نمک مانند نخود فرنگی، لویا سبز و سایر سبزیجات آماده نمک نزنده استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت



تهیه و تنظیم:

هدی اصل تبریزی

شبنم علی اکبری

واحد تغذیه مرکز آموزشی درمانی ولایت

بازنگری بهار 1405

- مصرف قند ، شکر ، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها را کم کنید
- به جای مصرف نوشیدنی های شیرین و گازدار از آب ، دوغ ، کفیر ، آبمیوه تازه و طبیعی و .. استفاده کنید. به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰ حبه قند است. که می تواند موجب اضافه وزن و چاقی شود.
- به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.
- سعی کنید برخی از سبزی ها مثل بادمجان و کدو را به جای سرخ کردن به صورت کبابی مصرف کنید.
- قبل از مصرف غذا سالاد با سبزی های متنوع و یا همراه غذا سبزی خوردن مصرف کنید.
- در انواع آش و سوپ از انواع سبزی های تازه به مقدار بیشتر استفاده کنید.



- به جای سس های چرب مثل مایونز می توانید در منزل با استفاده از ماست و سبزی های خشک شده معطر ، روغن زیتون، آبلیمو تازه همراه با چند تکه سبزی و میوه تازه یک سس خوشمزه تهیه کنید.
- میان وعده های سالم ، میوه و سبزی ها ، غلات کامل و آجیل مصرف کنید.
- در تهیه سالادها از میوه های خشک مثل برگه زردآلوی خشک شده استفاده کنید.
- سبزی هایی مثل هویج و کاهوی خام را می توانید رنده کرده و در سالاد و ماست استفاده کنید.
- با انواع سبزی ها مثل پیاز ، لوبیا سبز، نخود فرنگی ، قارچ ، اسفناج ، فلفل دلمه ای می توانید کوکو های مختلف را به عنوان یک فست فود خانگی و سالم برای افراد خانواده تهیه کنید.
- هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید.
- غذا را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.
- از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا اینگونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع هستند.