

برای داشتن تغذیه سالم در قدم اول باید بدانید، یک رژیم متعادل چیست!



راهنماها و هر مایه غذایی مقدار واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی را نشان می‌دهند اما بیشتر مردم در هر روز نیاز دارند به:

- شش تا نوزده واحد از غلات:

توصیه: حداقل نصف غلات مورد نیازتان را از غلات

سبوس‌دار (مانند نانهای سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، ماکارونی‌های سبوس‌دار...) انتخاب کنید. یک واحد غلات برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از نانها (یک و نیم برش ده در ده نان سنگک = ۲ برش ده در ده نان تافتون = ۴ برش ده در ده نان لواش = یک و نیم عدد نان تست = ۱ برش ده در ده نان بربری) یا نصف لوان برنج یا ماکارونی پخته.

- دو تا چهار واحد میوه:

یک واحد میوه برابر است با یک سیب، موز یا پرتقال متوسط، نصف لوان قطعات میوه (به شکل پخته یا خام) یا سه چهارم لوان آب میوه.

- سه تا پنج لوان سبزیجات:

هر واحد سبزیجات شامل یک لوان سبزیجات برگ‌دار یا نصف لوان سبزیجات دیگر (به شکل پخته یا خام)، یا سه چهارم لوان آب سبزیجات است.

ب. مصرف کمتر چربی‌های اشباع (روغن‌ها یا جامد) ریسک افزایش کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

ج. مصرف کافی کلسیم و ویتامین D از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند.

۳- تغذیه سالم، در کنترل و بهبود علائم بعضی بیماری‌های مهم نقش مهمی دارد.

رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشار خون بالا نقش دارد



اصول یک تغذیه سالم و متعادل چیست؟

در تنظیم یک برنامه غذایی سالم، سه نکته زیر را در ذهن داشته باشید:

تعادل: یک رژیم غذایی متعادل (استفاده از حداقل تعداد واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی) تضمین‌کننده دریافت مواد مغذی مورد نیاز است.

تنوع: طیف وسیعی از غذاهای متنوع را مصرف کنید. هیچ غذایی به تنهایی تأمین‌کننده مواد مغذی مورد نیازتان نیست. از هر گروه غذایی، انواع غذاهای متنوع را انتخاب کنید.

میانروی: میانروی در هر کاری کلید موفقیت است. پس با رعایت میانروی در مصرف شیرینیجات، چربی‌ها و نمک‌ها می‌توانید از همه غذاها لذت‌خواه خود بهره‌مند شوید.

تغذیه سالم یعنی انتخاب غذاها متنوع از گروه‌های غذایی مختلف. برای تغذیه سالم مجبور نیستید یک رژیم محدود و سخت داشته باشید. تغذیه سالم یعنی ایجاد تغییراتی، که بتوانید برای همیشه آنها را بپذیرید.

البته به این سادگی‌ها که گفتیم نیست! و دریافت مواد مغذی مورد نیاز آسان نیست. چون ممکن است در روز چندین بار تنقلات مورد علاقه‌تان را بخورید و از دیگر گروه‌های غذایی غافل شوید و بی‌شایع هنگام گرسنگی هر چه دم‌دستان باشد بخورید و به کیفیت چیزی که می‌خورید اصلاً اهمیت ندهید.

تغذیه سالم، نیازمند برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری برای مصرف متنوع گروه‌های مختلف غذایی است



چرا داشتن تغذیه سالم مهم است؟

تغذیه سالم مهم است به چند دلیل:

۱- غذاهای سالم تأمین‌کننده مواد مغذی مورد نیاز بدن است.

مواد مغذی علاوه بر تأمین انرژی بدن، در حفظ عملکرد مغز، قلب و ماهیچه‌ها اهمیت دارد.

۲- تغذیه سالم ریسک ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. الف. مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات ریسک ابتلا به دیابت، فشار خون بالا، چاقی و برخی از انواع سرطان را کاهش می‌دهد.



تغذیه

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت

تغذیه و سلامتی



ترکیب بشقاب غذای سالم

PT-HO-48

تهیه کننده: اشرف معماریزاده
کارشناس ارشد مراقبت ویژه نوزادان

سال ۱۳۹۴

- دو تا سه واحد لبنیات کم چرب:
هر واحد لبنیات برابر است با یک لیوان ماست یا شیره یا
یک و نیم قوطی کبریت پرده.

- دو تا سه واحد غذای پروتئینی:
یک واحد غذای پروتئینی برابر است با شصت تا نود گرم
گوشت قرمز بدون چربی یا گوشت مرغ یا ماهی، در ضمن
نصف لیوان حبوبات پخته، یک تخم مرغ و دو قاشق
غذاخوری کره بادام زمینی، معادل سی گرم گوشت بدون
چربی به حساب می آید.



متعادل کردن کالریها:

- از غذای لذت ببر، ولی کمتر بخور.
- از غذای بزرگ و حجیم پرهیز کن.
- غذاهایی که باج بیشتر بخور:
- نصف بشقابتان را به موهجات و سبزیجات اختصاص
ده.
- حداقل نصف غلات (غذای نشاسته‌ای) مصرفتان را از
غلات کامل (سیوس‌دار) انتخاب کن.
- لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب (یک درصد) مصرف
کن.

منبع:

1. <http://www.drzaker.com/healthy-nutrition>
2. / Smeltzer, S. & Bar, B.
(2008). Brunner & Suddarth's Text
book of Medical Surgical Nursing.
11th ed. Lippincott Williams
& Wilkins.

- غذاهایی که باج کمتر بخور:
- مقدار سدیم موجود در غذاها از جمله سوپها، نانها و
غذای منجمد را مقایسه کن و غذاهایی که سدیم
(نمک) کمتری دارند را انتخاب کن.
- به جای نوشیدنی‌های حاوی قند از آب استفاده کن.