

رهنمودهای غذایی چه بخوریم، چه نخوریم؟

دکتر زهرا اباصلتی



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد

• برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن، باید به اندازه، خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی داشت. به عنوان مثال روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی کرد:

۱. فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی عروقی و انواع سرطان‌ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند، بیشتر است.
۲. در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی‌ها زیاده روی نکنید.

۳. بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.

۴. پرخوری نکنید، چون باعث تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می‌شود.

۵. برای افزایش فعالیت بدنی:

الف. بیشتر از پله استفاده کنید.

ب. خودرو خود را دورتر از محل کار پارک کنید.

ج. یک فعالیت ورزشی، هر چند ساده را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

د. زمان نشستن بویژه نشستن جلوی تلویزیون، رایانه، میز کار و... را کم کنید.

• هر روز در وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده‌ها سبزی‌های خام و پخته بخورید:

* سبزی‌ها منبع خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.

* فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.

* روزانه از سبزی‌های سبز تیره مثل سبزی خوردن، اسفناج، برگ‌های سبز کاهو و... مصرف کنید.

* از سبزی‌های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی و... بیشتر مصرف کنید.

* سعی کنید از انواع مختلف سبزی‌ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

• هر روز ۳ بار میوه بخورید:

* میوه‌ها منبع خوبی از ویتامین‌ها، 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 مانند زردآلو، خرمالو و... بیشتر مصرف کنید.

* به جای آب میوه، بیشتر از خود میوه استفاده کنید.

• حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید:

• حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

• در وعده‌های غذایی اصلی مثل صبحانه از خوراکی‌هایی مانند عدس و لوبیای پخته بخورید.

• ترکیب حبوبات با غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد؛ پس بهتر است، بیشتر برنج را به شکل مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و... مصرف کنید.

• مغزها منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند. هفته‌ای دو تاسه بار از مغز دانه‌ها بخورید.

• هر روز شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات را بخورید:

* مصرف روزانه لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک برای تأمین کلسیم، بهبود رشد کودکان و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.

* مصرف روزانه لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک کم نمک را افزایش دهید.

* شیر، ماست و پنیر خود را از نوع کم چرب انتخاب کنید.

* برای پیشگیری از کمبود ویتامین D1 بهتر است، از انواع شیر و لبنیات غنی شده استفاده کنید.

• برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید. از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید:

- * اسید های چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها می شوند.
- * در هنگام انتخاب روغن ها به برجسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود، آن روغن را انتخاب نکنید.
- * به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- * در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با مقدار کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
- * از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن، خودداری کنید.
- * روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- * برای پخت غذا و درسالاد بهتر است، از روغن زیتون استفاده کنید.

• در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ بدون پوست و نیز تخم مرغ مصرف کنید:

- * انواع گوشت و تخم مرغ بهترین منابع پروتئین، آهن و روی قابل جذب هستند که برای افزایش سطح ایمنی و رشد و نمو مورد نیاز هستند.
- * پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که با چشم دیده می شود، جدا کنید.
- * پیش از پختن گوشت مرغ و ماهی پوست آن را جدا کنید.
- به فرآورده های گوشتی مثل سوسیس و کالباس مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده، افزوده می شود که برای سلامتی زیان آورند، مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- * می توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید.

• مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید:

- * مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده مانند انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها، نوشابه ها و آب میوه های صنعتی را کاهش دهید.
- * بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین مثل خرما و انواع میوه های خشک استفاده کنید.
- * به جای مصرف نوشابه های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار، از آب، دوغ کفیر، آب میوه طبیعی و... استفاده کنید.
- * به یاد داشته باشید، شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار حدود ۳۵۵ میلی لیتر، معادل ۱۰ حبه قند یا تقریباً نصف یک نان تافتون است.

• مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید:

- * برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره، روی غذا نمک نپاشید.
- * مصرف تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور را کاهش دهید.
- * از انواع مغز دانه ها و آجیل بدون نمک و بون داده مصرف کنید.
- * فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- * نمک یددار تصفیه شده را در ظروف دردار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- * روی میوه ها و سبزی هایی که به شکل خام خورده می شود مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و... نمک نپاشید.
- * از مصرف نمک های غیراستاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و... جداً خودداری کنید.

• در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید:

- * آب بهترین نوشیدنی برای تأمین مایعات مورد نیاز بدن است.
- * جای و قهوه را بدون اضافه کردن قند و شکر مصرف کنید.
- * مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید.

گروه‌های غذایی در ایران

۱. گروه نان و غلات
۲. گروه سبزی‌ها
۳. گروه میوه‌ها
۴. گروه شیر و لبنیات
۵. گروه گوشت و تخم مرغ
۶. گروه حبوبات و مغزهای گیاهی
۷. متفرقه: شیرینی‌ها، قند و شکر و روغن



• بهتر است، بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس‌دار و کامل باشد:

بهتر است از نان‌های تهیه شده با آرد سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، ماکارونی سبوس‌دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) و... بیشتر استفاده کنید.

در کشورما انواع نان‌های سنتی (لواش، بربری و تافتون) با آهن و اسید فولیک غنی می‌شوند. برای پیشگیری از کمبود آهن و اسید فولیک از انواع نان‌ها استفاده کنید.

نان‌های تهیه شده از آرد سبوس‌دار و انواع غلات پوست نگرفته دارای مقدار بیشتری فیبر، انواع ویتامین و مواد معدنی هستند.

برای افزایش ارزش غذایی برنج بهتر است، آن را به شکل مخلوط با سبزی‌ها و حبوبات استفاده کنید. برای خیس کردن برنج از مقدار خیلی کم نمک استفاده کنید.

• اصول بهداشتی در آماده سازی، تهیه و پخت صحیح غذا:

* هنگام آماده‌سازی و طبخ غذا رعایت نظافت فردی (شستن دست‌ها و...) و تمیز نگهداشتن ظروف، چاقو، تخته‌های خردکن و... ضروری است.

* انواع مواد غذایی خام را از مواد غذایی پخته شده و آماده مصرف جدا نگهدارید.

* مواد غذایی فسادپذیر مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده‌های شیری، سس‌ها و غذاهای مایع مثل آبگوشت را در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.

* در انواع روش‌های پخت (آب پز کردن، سرخ کردن، بخارپز کردن، تنوری کردن) رعایت درجه حرارت مناسب و زمان کافی برای پخت ضروری است.



■ منبع

رهنمودهای غذایی ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه

