



بشقاب غذای سالم

بشقاب من

مقدمه

داشتن انتخاب‌های غذایی سالم برای رسیدن به اندام متناسب و کاهش وزن آنقدرها هم سخت نیست. لازم نیست خیلی پول خرج کنید یا زمان و انرژی زیادی را صرف کنید تا بتوانید خودتان را از دست چربی‌هایی که دور شکم و... را گرفته اند راحت کنید. برای داشتن یک بشقاب غذای سالم توصیه‌های زیر را جدی بگیرید تا هم بتوانید کالری مصرفی روزانه‌تان را متعادل کنید و هم غذاهای دوست و دشمن را بشناسید.

غذایی که می‌خوریم و فعالیت‌های بدنی که هر روز داریم روی سلامتی ما تاثیر مستقیم دارند. متخصصان تغذیه امروز همگی به اتفاق یک جمله و پیام واحد را تکرار می‌کنند و آن پیام این است: «غذای واقعی بخورید!» دانش تغذیه ما امروز در کامل‌ترین مرحله‌ای است که بشر تاکنون در اختیار داشته و به همین دلیل دوباره به سمت خوردن غذاهایی بازگشته که تا حد امکان به شیوه طبیعی تولید شده باشند.

بشقاب غذای سالم چیست؟

بشقاب غذای سالم (Healthy Eating Plate) حاصل جدیدترین تحقیقات انجام شده در دنیاست که توسط دانشکده پزشکی و دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد آمریکا تدوین شده و راهنمایی جامع و علمی برای انتخاب مواد غذایی سالم در قالب انرژی مورد نیاز است. این بشقاب جایگزین هرم‌های غذایی قدیمی است و جدیدترین راهکارهای تغذیه سالم را ارائه می‌کند.

بهناز جلیلی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی خلخال



فیروزه فیض‌اللهی

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی خلخال



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه بتوانند:

- بشقاب غذای سالم را تعریف کنند.
- گروه‌های غذایی بشقاب سالم را نام ببرند.
- نکات کلیدی در تغذیه سالم را بیان کنند.

بشقاب سالم، شامل چه گروه‌های غذایی است؟

نیمی از بشقاب غذایی سالم، شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه با تاکید بر سهم بیشتر سبزیجات و نیمه دیگر شامل غلات با تاکید بر غلات کامل و پروتئین‌ها با تاکید بر منابع سالم پروتئین است.

قسمت سبز رنگ نمایانگر گروه سبزیجات است:

بیش از یک چهارم بشقاب غذایی روزانه باید در برگیرنده سبزیجات متنوع باشد که سیب‌زمینی و سیب‌زمینی سرخ شده جزو این گروه طبقه‌بندی نمی‌شوند.

قسمت قرمز رنگ نشان دهنده گروه میوه‌ها است:

بخش دیگر این بشقاب باید از میوه‌های رنگی تامین شود که البته نباید در مصرف میوه‌ها زیاده‌روی شود، چون اغلب میوه‌ها کالری بالایی دارند و افراط در مصرف آن‌ها می‌تواند موجب اضافه وزن شود.

قسمت قهوه‌ای رنگ مختص غلات کامل است:

حدود یک چهارم دیگر بشقاب غذایی روزانه باید از غلات کامل تامین شود. غلات کامل شامل نان‌های سبوس‌دار (سنگک تهیه شده از آرد کامل و نان‌های پخته شده با آرد سبوس‌دار)، برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار است. همچنین غلات ساده و تصفیه شده مثل کیک‌ها، شیرینی‌ها، برنج و نان‌های سفید در این گروه قرار نمی‌گیرند و توصیه

به مصرف کمتر آن‌ها شده است. اما در صورت مصرف غلات تصفیه شده باید سعی شود در کنار آن از سبزیجات، سالاد، جوانه‌ها و حبوبات استفاده شود. در واقع بخشی از این غلات را با مواد ذکر شده جایگزین کنید.

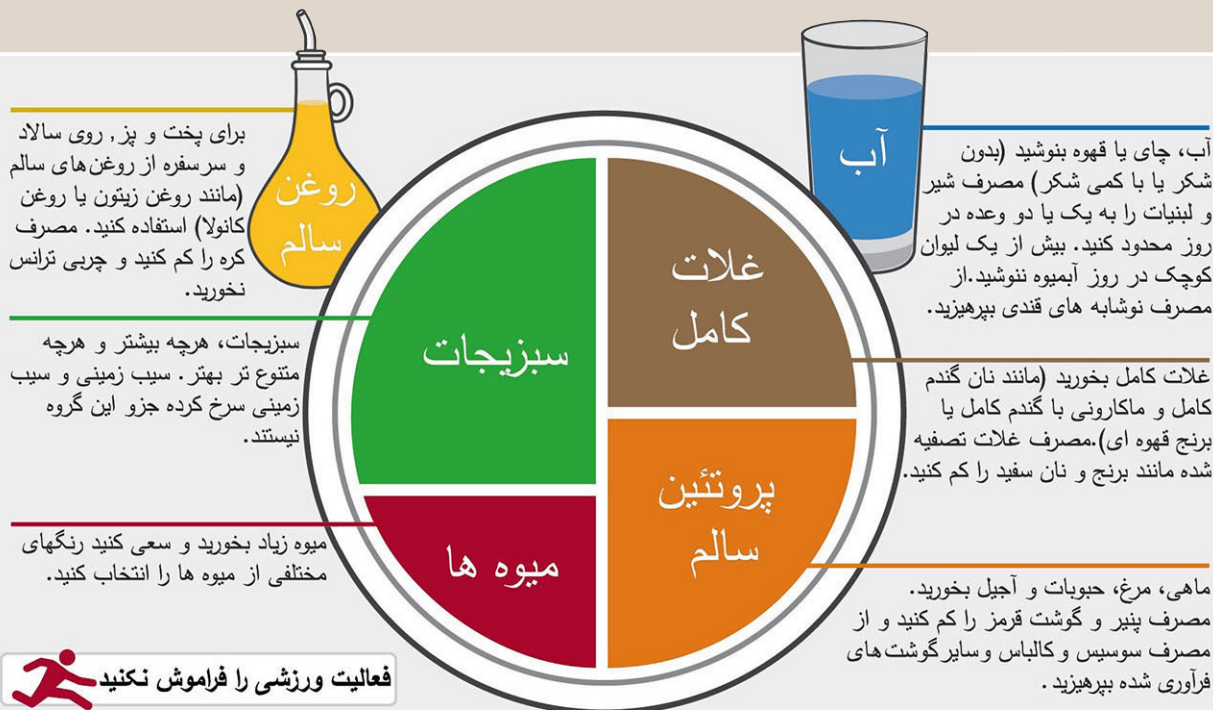
قسمت نارنجی رنگ گروه پروتئین‌ها را نشان می‌دهد:

یک چهارم بقیه بشقاب غذایی باید توسط منابع پروتئینی تامین شود. ماهی، ماکیان، حبوبات و آجیل همگی می‌توانند در این بخش قرار گیرند. مصرف پنیر پرچرب، گوشت قرمز، گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس و انواع کنسروها باید محدود شود. همان‌گونه که در کنار بشقاب، گوشه بالا، سمت چپ مشاهده می‌کنید، این بشقاب مصرف چربی‌های سالم را نه تنها محدود نکرده است، بلکه تاکید دارد که چربی‌ها و روغن‌های سالم باید بخشی از کالری مورد نیاز روزانه ما را تامین کنند.

در واقع تحقیقات جدید نشان داده‌اند که نوع روغن مصرفی بسیار مهم‌تر از میزان روغن مصرفی روزانه است.

مصرف چربی‌ها محدود نشده است!

در سمت چپ بشقاب غذای سالم، به مصرف چربی‌ها و روغن‌ها اشاره شده است. جالب است در این راهنمای غذایی، نه تنها مصرف چربی‌های سالم محدود نشده، بلکه



دانش تغذیه ما امروز درکامل ترین مرحله ای است که بشر تا کنون در اختیار داشته و به همین دلیل دوباره به سمت خوردن غذاهایی بازگشته که تا حد امکان به شیوه طبیعی تولید شده باشند.



شوند. غذاهای دریایی مثل ماهی های چرب، دانه بذر کتان، مغز گردو، سویا، خرفه و روغن کانولا از منابع اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این نوع اسیدها علاوه بر این که خاصیت ضد التهابی دارند و تنظیم و تعدیل کننده سیستم ایمنی هستند در التیام بیماری های التهابی مثل آرتریت موثرند و به عنوان عامل محافظتی بیماری های قلبی عروقی مطرح هستند. علاوه بر این، به دلیل نقش چشمگیر امگا ۳ در سیستم عصبی، این چربی ها می توانند نقش مهمی در جلوگیری از بروز بیماری های مرتبط با سیستم عصبی مانند آلزایمر، ام اس و سایر اختلالات عصبی داشته باشند.

روغن های حاوی امگا ۶ با خاصیت پیش التهابی

اسیدهای چرب امگا ۶ به عنوان چربی های ضروری شناخته می شوند، اما نقشی متفاوت از اسیدهای چرب امگا ۳ ایفا می کنند. روغن گلرنگ، ذرت، کنجد و آفتابگردان از منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. نکته ای که باید در آن دقت کرد این است که چربی های امگا ۶ بر خلاف امگا ۳ خاصیت پیش التهابی دارند و می توانند در بروز برخی اختلالات سیستم ایمنی مانند آلرژی ها نقش داشته باشند.

تاکید بر مصرف نوشیدنی ها در بشقاب غذای سالم

مصرف میانگین روزانه هشت لیوان آب نباید در طول روز فراموش شود. علاوه بر آب، نوشیدن شیر و آبمیوه طبیعی به میزان یک لیوان در روز و حتی چای کم رنگ و قهوه کم غلظت در صورتی که قند و شکر افزوده نداشته باشد،

تاکید دارد چربی ها و روغن های سالم باید بخشی از کالری مورد نیاز روزانه ما را تامین کنند. در واقع تحقیقات جدید نشان داده اند نوع روغن مصرفی بسیار مهم تر از میزان روغن مصرفی روزانه است. بنابراین به جای حذف روغن و چربی از رژیم غذایی باید انواع مفید چربی همچون روغن زیتون و روغن کانولا را جایگزین چربی های مضر مثل چربی های جامد، کره، مارگارین، خامه، روغن های هیدروژنه، مایونز و... کنیم. البته باید توجه داشته باشیم که حتی روغن ها و چربی های مفید هم وقتی بیشتر از مقدار مورد نیاز مصرف شوند به دلیل دارا بودن کالری زیاد موجب بروز اضافه وزن و چاقی خواهند شد.

خط قرمز چربی های حیوانی

روغن ها و چربی ها حاوی اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع هستند که انواع اسیدهای چرب غیر اشباع شامل امگا ۳ و ۶ هستند. از منابع حاوی اسیدهای چرب اشباع می توان به لبنیات پر چرب، چربی گوشت و مرغ، چربی های حیوانی و کره اشاره کرد. این چربی ها عمدتاً در منابع حیوانی موجودند. با این حال برخی روغن های گیاهی مانند روغن پالم و نارگیل نیز دارای محتوای بالای چربی های اشباع هستند. این گروه از چربی ها به علت اثرات منفی بر چربی های خون و افزایش خطر گرفتگی عروق قلبی باید در رژیم روزانه محدود شوند.

روغن های مورد توصیه

اسیدهای چرب غیر اشباع با یک باند دوگانه در دمای اتاق مایع هستند. مهم ترین منبع غذایی این دسته از چربی ها روغن زیتون و روغن کلزا (کانولا) است. روغن های این گروه در برابر بیماری های قلبی و التهاب مزمن اثر محافظتی ایفا می کنند و باید در برنامه روزانه گنجانده شوند. ضمن این که روغن کانولا می تواند تا حدودی حرارت طبخ را تحمل کند.

روغن های حاوی امگا ۳ با خاصیت ضد التهابی

اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان چربی های ضروری شناخته می شوند که باید از طریق رژیم غذایی تامین

می کند که از روغن های سالم استفاده کنند و حداکثر درصد کالری مصرفی روزانه را مشخص نمی کند مقدار روغن و چربی روزانه بستگی به کالری مورد نیاز روزانه داشته و معمولا نباید بیش از ۲۵ تا ۳۰ درصد کالری روزانه از چربی ها تامین شود.

پیشنهادات

- * به طور میانگین به مصرف ۸ لیوان آب در روز توصیه می شود که در گروه های خاص ممکن است این میزان بیشتر شود. چای یا قهوه در صورتی که قند و شکر افزوده نداشته باشند محدودیت ندارند. در صورتی که روزانه یک فنجان چای سبز در برنامه خود داشته باشید می توانید از خواص چربی سوزی و آنتی اکسیدانی آن بهره مند شوید. چای سبز همچنین به سیستم های سم زدایی کبدی کمک می کند.
- * به علت کمبود کلسیم و پوکی استخوان در جوامع ایرانی پروتکل وزارت بهداشت همچنان بر مصرف ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز تاکید دارد. در صورتی که به لبنیات حساسیت دارید با مشورت متخصص تغذیه یا پزشک خود می توانید مکمل کلسیم، ویتامین D مصرف کنید.
- * مصرف نوشیدنی های کربوهیدراته و صنعتی مطلقا در این گروه جای نداشته، سعی کنید تا جای ممکن از مصرف آن ها خودداری کنید.
- * هیچگاه ورزش را فراموش نکنید. آدامک قرمزی که در گوشه سمت چپ و پایین بشقاب در حال دویدن است، نشانگر فعالیت بدنی است. ورزش و فعالیت بدنی جزء لاینفک و جدایی ناپذیر رژیم غذایی و سبک زندگی سالم است.

توصیه می شود. مصرف لبنیات یک تا دو واحد در روز و با تاکید بر لبنیات کم چرب توصیه می شود. لبنیات پر چرب به علت داشتن اسیدهای چرب اشباع، کلسترول خون را بالا می برد و خطر گرفتگی عروق قلبی و بیماری قلبی را در دراز مدت در پی دارد. لازم است بدانید هر واحد لبنیات معادل یک لیوان شیر، سه چهارم لیوان ماست، دو لیوان دوغ و چهار قاشق غذاخوری کشک است.

تاکید بر فعالیت بدنی در کنار رژیم غذایی سالم در راهنمای غذایی بشقاب غذایی سالم اشاره شده است. فعالیت بدنی منظم روزانه می تواند در کنار یک رژیم غذایی سالم تضمین کننده سلامت باشد.

نتیجه گیری

به منظور تامین سلامت جامعه، این راهنمای غذایی، در کنار بشقاب غذایی بر فعال بودن و تحرک داشتن افراد نیز سفارش دارد. شک نیست که توجه به تغذیه سالم و ورزش و تحرک می تواند سلامت آینده فرد و جامعه را به همراه داشته باشد. به همین دلیل است که برنامه ریزان و متولیان سلامتی در کشورهای توسعه یافته در راستای حفظ سلامتی، تمام تمرکز و تلاش خود را بر محور آموزش و اصلاح تغذیه قرار داده اند. ارایه «بشقاب غذای سالم» نیز در این راستاست. پس:

- * فعال باشید.
- * پیام اصلی بشقاب غذایی سالم تاکید بر کیفیت رژیم است.
- * نوع کربوهیدرات در رژیم از میزان آن مهم تر است، زیرا برخی منابع سبزیجات به جز سیب زمینی، میوه ها و غلات کامل و دانه ها سالم تر از بقیه اند.
- * بشقاب غذایی سالم به مصرف کنندگان توصیه

* <http://www.health.harvard.edu/plate/comparison-of-healthy-eating-plate-and-usda-myplate>

* راهنمای خود مراقبتی خانواده (۳) سبک زندگی سالم (icc.behdasht.gov.ir) آوای وزارت بهداشت

* کتاب اصول تغذیه سالم وزارت

منابع

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱۰). کد موضوع ۱۰۶۲۳ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیاز دهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۱۰۶۲۳ - ۸۰)