



باید و نبایدهای تغذیه سالم

تغذیه سالم شامل رعایت موارد زیر در برنامه های غذایی روزانه است:

- مصرف روزانه سبزی ها و صیفی جات در وعده های صبحانه، ناهار و شام و میان وعده ها
- مصرف روزانه میوه از هر نوعی که در دسترس باشد. توجه به این نکته که ارزش غذایی میوه ربطی به قیمت و اندازه آن ندارد حتی میوه های کوچک و ارزان قیمت هم ارزش غذایی خوبی فیبر مورد نیاز بدن هستند. حداقل در دومین وعده صبح و بعدازظهر باید از میوه ها استفاده شود. دقت کنید که مصرف خود میوه بدلیل داشتن فیبر، بسیار مفیدتر از آب میوه های طبیعی است.
- استفاده از نان سبوس دار و محدود کردن مصرف نان های سفید و کم سبوس. نان سنگک در مقایسه با نان های تافتون، بربری و لواش سبوس بیشتری دارد.
- مصرف شیر، لبنیات کم چرب با میزان چربی کمتر از ۲/۵ درصد. انواع لبنیات پرچرب مثل پنیر خامه ای، ماست خامه ای، ماست پرچرب هم کالری بیشتری دارند که موجب اضافه وزن و چاقی می شوند و هم منجر به اختلالات چربی خون می شوند. برای افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند شیر و لبنیات با چربی کمتر از ۱/۵ درصد و یا کمتر توصیه می شود.
- مصرف روزانه حبوبات حداقل در یکی از وعده های غذایی. انواع حبوبات علاوه بر آنکه منبع خوبی از پروتئین هستند. بدلیل داشتن فیبر، جذب قند و چربی را در روده کاهش داده و مانع از بروز چاقی، بیماری دیابت، سرطان های دستگاه گوارش و بیماریهای قلبی و عروقی می شوند. همه انواع حبوبات شامل عدس، نخود، انواع لوبیا، ماش و لپه از منابع خوب پروتئین هستند و ارزش غذایی یکسان دارند.
- مصرف کمتر گوشت قرمز و جایگزینی آن با گوشت سفید مثل مرغ و ماهی و ماکیان. گوشت قرمز بدلیل دارا بودن چربی بیشتر که از نوع چربی های اشباع شده هستند. در صورت مصرف زیاد خطر های قلبی و عروقی را افزایش می دهد. بنابراین افراد بزرگسال باید مصرف گوشت قرمز را محدود کنند. کودکان، نوجوانان که دوران رشد را سپری می کنند و همچنین مادران باردار برای رشد جنین به مصرف روزانه گوشت قرمز دارند.

مقدار نمک پنهان در مواد غذایی مختلف

۱۰۰ گرم نان	۱ تا ۱/۵ گرم نمک
یک قوطی کبریت پنیر (۵۰ گرم)	۲/۲ گرم نمک
۱۰۰ گرم پنیر	۲/۷ گرم نمک
یک پیترای ۱۵۰ گرمی با پنیر و گوجه	حدود ۵ گرم
۱۰۰ گرم سوسیس	۲ گرم نمک
۳ برش کالباس (۹۰ گرم)	۴/۵ گرم نمک
یک برش پیترای (۸۰ گرم)	حدود ۴ گرم نمک
یک همبرگر ۱۰۰ گرمی	حدود ۳/۵ گرم نمک
۱۰ عدد زیتون	یک گرم نمک
۱۰۰ گرم سبب زمینی سرخ کرده که به آن نمک زده شده	۳ گرم نمک

- حداقل مصرف نمک در برنامه غذایی روزانه، براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، روزانه کمتر از ۵ گرم نمک باید مصرف شود و این مقدار شامل نمک موجود در کل غذاهایی است که روزانه مصرف می شود. مصرف زیاد نمک پیامدهای متعددی بر سلامتی دارد. فشارخون بالا، سکتته های مغزی و قلبی، پوکی استخوان و سرطان معده از جمله عوارض ناشی از مصرف غذاهای شور و پر نمک است. افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که دچار فشارخون بالا و بیماری های قلبی و عروقی یا کلیوی هستند. باید مصرف نمک روزانه را به کمتر از ۳ گرم در روز کاهش دهند.

مقدار قند پنهان در انواع سس ها

یک قاشق غذا خوری سس کچاپ	۴ گرم قند
یک قاشق غذاخوری سس باریکیو	۶ تا ۸ گرم قند
یک قاشق غذا خوری سس سالاد فرانسوی	۲/۵ تا ۴ گرم قند
یک قاشق غذاخوری سس مایونز	۱ گرم قند
یک قاشق غذاخوری سس خردل ساده	۱ گرم

- کاهش مصرف مواد قندی و شیرین: انواع نوشیدنی های شیرین مثل انواع آب میوه های صنعتی، شربت ها، نوشابه های گازدار و ماء الشعیر حاوی قند افزوده هستند و باید مصرف آنها محدود شود. بسیاری از مواد غذایی که ظاهراً شیرین نیستند هم حاوی شکر هستند که اصطلاحاً قند پنهان نام دارند. براساس توصیه اخیر سازمان جهانی بهداشت یا یک رژیم غذایی ۲۰۰۰

گالری، بهتر است تا ۵ درصد انرژی روزانه از قندهای ساده تأمین شوند یعنی ۲۳=۵ گرم قند یا معادل ۸-۷ حبه قند که از کل غذای مصرفی روزانه شامل قند و شکر، شکلات، شیرینی، نوشیدنی های شیرین، مربا، عسل، انواع دسرهای شیرین، سس ها و سایر مواد قندی و شیرین تأمین می شود.

چرا تغذیه سالم مهم است؟

یک رژیم غذایی متعادل و سالم لازم برای فعالیت و کار روزانه را تأمین می کند. علاوه بر انرژی، مقدار کافی پروتئین، ویتامین ها (ویتامین A، ویتامین های گروه B، ویتامین C)، املاح معدنی (کلسیم، آهن، روی، منیزیم، پتاسیم و سایر املاح معدنی) موردنیاز برای رشد، تنظیم متابولیسم بدن و تقویت سیستم ایمنی بدن برای جلوگیری از ابتلاء به بیماریها، را تأمین می کند و به کنترل وزن بدن، پیشگیری از قند خون بالا، چربی خون بالا، فشارخون بالا، دیابت، سرطان ها، سکتته های قلبی و مغزی کمک می کند. سلامت پوست و مو، دندان ها، چشم ها را افزایش داده و عضلات را قوی تر می کند. از پوکی استخوان پیشگیری می کند و در نهایت کمک می کند که عمر طولانی تر داشته باشید.

