



آموزش تغذیه
ارتقاء سلامت

بیمارستان شفا

کلیشاد و سوهران



تغذیه سالم

کد رسانه : Plt-Shafa-121-008



www.shafa-mui-ac-ir



۰۲۱۳۷۴۸۲۹۱۷ - داخلی ۱۰۳

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
گوشت سفید و قرمز، دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس)، نخود، لوبیا، سویا، مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق)	پروتئین، آهن و روی، بعضی ویتامین های گروه B	رشد، خونسازی، سلامت اعصاب	۶۰ گرم گوشت پخته لخم، دو عدد تخم مرغ، یک لیوان حبوبات پخته، نصف لیوان حبوبات خام

لبنیات

این گروه که نقش موثری را در سلامت استخوان ها و عضلات و تنظیم فشارخون ایفا می کنند شامل شیر، ماست، دوغ، کشک و پنیر بوده که مصرف روزانه ۳ واحد از آن ها در افراد عادی توصیه می شود.

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی، دوغ	پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B	محکم شدن استخوان و دندان، رشد، سلامت پوست	یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر، یک لیوان کشک پاستوریزه، ۲ لیوان دوغ

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است.



میوه ها و سبزیجات

مصرف ۳-۴ واحد از میوه ها و سبزیهای متنوع حداقل ۵ بار در روز توصیه کلی برای تمام افراد می باشد.

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
سیب، گلابی، مرکبات (پرتقال، لیمو، نارنگی و...)، طالبی، هندوانه، زردآلو، گیلاس، هلو، انگور، کیوی، انار و میوه های خشک (انواع برگه ها، انجیر، کشمش، توت)	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، تنظیم کلسترول	یک عدد میوه متوسط، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان گیلاس، نصف لیوان حبه انگور، ۳ عدد زردآلو، نصف لیوان آب میوه طبیعی، ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
سبزی های برگه ای (کاهو، کلم، اسفناج)، هویج، گوجه فرنگی، کدو، خیار، بادمجان، پیاز، سیب زمینی، قارچ	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، کمک به هضم غذا	یک لیوان سبزی برگه ای (کاهو)، نصف لیوان سبزی پخته، نصف لیوان سایر سبزی های خرد شده خام، یک عدد سیب زمینی متوسط

گوشتها

این گروه شامل گوشت سفید و قرمز، تخم مرغ و حبوبات بوده که با تأمین پروتئین اصلی بدن، نقش مهمی در ترمیم بافتها و پوست بدن و سلامت ماهیچه ها و... داشته و مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد از آن ها توصیه می شود.

غذا چیست؟

غذا به مواد جامد و مایعی اطلاق می شود که سبب برطرف شدن حس گرسنگی، تأمین انرژی مورد نیاز بدن، تأمین مواد اولیه جهت رشد و نمو و ترمیم بافتها، تنظیم درجه حرارت بدن، تنظیم فعل و انفعالات بیوشیمیایی بوده و علاوه بر تأمین نیازهای روانی فرد، فعالیت مناسب وی را تضمین کند.

تغذیه سالم

یک رژیم غذایی سالم به طور معمول شامل غذاهای غنی و مواد مغذی از تمام گروه های غذایی اصلی شامل پروتئین های بدون چربی، غلات کامل، چربی های سالم، میوه ها و سبزیجات با رنگهای متنوع است. همچنین تغذیه سالم به معنی جایگزین کردن غذاهای حاوی چربی های ترانس، نمک و شکر افزوده شده با گزینه های مغذی تر است.

تغذیه سالم در محل کار

بهترین راه برای داشتن تغذیه سالم در محل کار استفاده از آجیل و میوه به عنوان میان وعده، جایگزینی نوشیدنی های کافئین دار نظیر چای و قهوه با آبمیوه های طبیعی و نوشیدن آب ساعتی یک بار برای تأمین آب مورد نیاز و نیز تحرک در بین نشستن مداوم روی صندلی می باشد.

مزایای تغذیه سالم

غذاهای سالم در حفظ سلامت مؤثر بوده و رژیم غذایی سالم،

سبب کاهش خطر بیماری قلبی و سکتته، بهبود سطح کلسترول خون، کاهش فشارخون، کنترل قند و مدیریت وزن و حفظ تناسب اندام می شود.

تغذیه ناسالم چیست؟

تغذیه ناسالم به استفاده از غذاهای ناسالم دارای ویژگی های زیر گفته می شود:

- ♦ کالری بالا
- ♦ ارزش غذایی بسیار پایین
- ♦ حاوی روغن فراوان
- ♦ پخت فوری و تحت حرارت بالا
- ♦ حاوی قند و نمک فراوان
- ♦ فاقد فیبر کافی
- ♦ پروتئین اندک
- ♦ دارای مواد افزودنی، نگهدارنده و ترکیبات غیرمجاز
- ♦ دارای قندهای تصفیه نشده فراوان

آب و تغذیه سالم

مصرف به اندازه آب حداقل ۸ لیوان که سبب هضم بهتر غذا، جذب شدن مواد مفید و ویتامین ها، دفع بهتر و کمک به سلامتی کلیه ها و ... می شود، یکی از بخش های مهم تغذیه سالم است.

هرم غذایی

هرم غذایی، یک طرح کلی از الگوی غذایی برای استفاده روزانه از پنج گروه اصلی غذایی با رعایت دو اصل تعادل (مصرف مقادیر توصیه شده از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن) و تنوع در برنامه غذایی (مصرف انواع مختلف مواد غذایی ۵ گروه اصلی غذایی) می باشد.

مقیاس سنجش مقدار مورد نیاز مواد غذایی، «سهیم» یا «واحد» است که دارای اندازه تعریف شده معینی می باشد. همچنین در هر گروه، مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان وجود داشته که می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

نان و غلات

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو	کربوهیدرات، پروتئین، آهن، ویتامین های گروه B	انرژی، رشد، سلامت اعصاب	یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (درمورد نان لواش چهار کف دست معادل ۳۰ گرم است)
نصف تا سه چهارم لیوان برنج یا ماکارونی پخته			

این گروه تامین کننده کربوهیدرات بدن به عنوان سوخت اصلی بدن و فیبر غذایی، کلسیم، آهن، ویتامین های گروه B مانند ویتامین B1 و نیاسین و فولات بوده که مصرف روزانه ۱۱-۶ واحد این گروه توصیه می شود.