



مرکز آموزشی درمانی قلب شهید دکتر چمران

اصول تغذیه سالم



واحد تغذیه و رژیم درمانی

تأیید کننده:

واحد آموزشی سلامت

کد پمفلت: A/۱۳/۰۰

عامل مهم سرطان ها، دیابت و آلرژی ها این اسیدهای چرب هستند. بر اساس توصیه های وزارت کشاورزی امریکا در سال ۲۰۰۵، مصرف چربی های اشباع (جامد) و ترانس باید تا حد امکان محدود گردد. علاوه بر این مواد غذایی فراوری شده مانند گوشت های فراوری شده (سوسیس و کالباس) دارای مقادیر بالای نمک های نیتراته هستند که برای حفظ رنگ به آنها اضافه می شود. که در محیط اسیدی معده به نیتروز آمین تبدیل می شوند که عامل مهم سرطان هستند.

۸. سدیم غذاها را مقایسه کنید: بر اساس جدول حقایق تغذیه ای که بر روی مواد غذایی چاپ می شود، غذاهای را انتخاب کنید که دارای سدیم کمتر و یا بدون نمک افزوده شده هستند.

۹. بجای نوشیدنی های شیرین از آب استفاده کنید: نوشیدنی های شیرین، آبمیوه های دارای شکر افزوده، نوشابه ها و نوشیدنی های ورزشی دارای مقادیر بالای انرژی و شکر هستند. مصرف آب در مقایسه با این نوشیدنی ها سالم تر است.

منابع:

۱. USDA'S My Plate". United States Department of Agriculture. Retrieved² June 2011
۲. Nutrition Plate Unveiled, Replacing Food Pyramid". The New York Times. ² June 2011. Retrieved ² June 2011.

شماره تماس در صورت داشتن هرگونه سؤال:

(۰۳۱۱) ۲۶۰۰۹۶۱۴ - (۲۹۵ اخلی)

www.chamran.mui.ac.ir

۴. بیشتر دریافت های غذایی خود را به این غذاها اختصاص دهید: برخی غذاها مانند سبزیجات و میوه های تازه، غلات کامل و سبوسدار و لبنیات بدون چربی و یا کم چرب (کمتر از درصد چربی) انتخاب های غذایی سالمی به شمار می روند. با گنجاندن این مواد غذایی در رژیم غذایی خود، نیاز هایتان به مواد مغذی تامین می شود. مصرف ماهی و چربی های امگا ۳ می تواند از بروز سکت های قلبی، آلزایمر دیابت، آلرژی و نقص های ایمنی جلوگیری کند.

۵. نیمی از بشقاب خود را به سبزیجات و میوه ها اختصاص دهید:

از انواع سبزیجات مانند سبزیجات قرمز، نارنجی و سبز استفاده کنید. همچنین از انواع میوه در میان وعده ها یا دسر ها می توانید استفاده کنید.

۶. لبنیات مصرفی خود را به لبنیات بدون چربی یا کم چرب تغییر دهید: لبنیات کم چرب یا فاقد چربی در مقایسه با لبنیات پرچرب دارای مقادیر یکسان مواد مغذی و مقدار کمتری چربی اشباع و انرژی هستند بنابراین برای سلامتی مناسب ترند.

۷. نیمی از غلات دریافتی خود را به غلات کامل و سبوسدار اختصاص دهید: بجای مصرف غلات تصفیه شده و فاقد سبوس از غلات کامل و سبوسدار استفاده کنید. به عنوان مثال بجای نان سفید از نان سبوسدار و بجای برنج سفید از برنج قهوه ای استفاده کنید.

اصول تغذیه سالم

تحقیقات بسیاری در دنیا نشان داده است که با رعایت رژیم غذایی و تغذیه سالم می توان ابتلا به بیماری های مزمن و ناتوانی ناشب از آن ها را به طور چشم گیری کاهش داد. از این رو پژوهشگران علم تغذیه و علوم پزشکی همواره در تلاش بوده اند تا با استفاده از نتایج پژوهش های خود، راهنمای غذایی سالم را برای جوامع طراحی نمایند.

آخرین راهنمای غذایی منتشر شده در دنیا در سال ۲۰۱۰ توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا (USDA) طراحی و به دنیا معرفی شد.

این راهنمای غذایی منطبق با نتایج به روز ترین تحقیقات و پژوهش های تغذیه نوین در دنیا طراحی شد و مورد استقبال جوامع قرار گرفت.

وزارت کشاورزی آمریکا، راهنمای غذایی خود را تحت عنوان بشقاب من (MY PLATE) منتشر کرد:



تمام تاکید در این راهنمای غذایی، کاهش انرژی دریافتی و تناسب آن با انرژی مصرفی و همچنین کاهش دریافت برخی مواد غذایی که سهم زیادی در انرژی دریافتی دارند مانند چربی های جامد، غلات تصفیه شده و بدون سبوس و محصولات حاوی شکر افزوده می باشد.

همانطور که در شکل مشاهده می کنید، توصیه می شود نیمی از دریافت های غذایی از سبزیجات و میوه های تازه تامین می گردد. در این بین، سهم سبزیجات بیشتر از میوه ها مانند سبزیجات برگ دار قرمز، نارنجی و سبز تیره می باشد. توصیه بر استفاده از سبزیجات و میوه های مختلف می باشد. نیمه دیگر بشقاب من از غلات و پروتئین ها تشکیل شده است. از شاخص ترین غلات در رژیم غذایی می توان به گندم و جو و برنج اشاره کرد که به دو صورت کامل (سبوسدار) و تصفیه شده (فاقد سبوس) در غذاهایی مانند نان، برنج، ماکارونی و بیسکوئیت ها وجود دارد.

همچنین مهمترین منابع پروتئین رژیم غذایی شامل پروتئین های حیوانی (تخم مرغ، گوشت، ماکیان و ماهی) و پروتئین های گیاهی (حبوبات، مغز ها و دانه ها) می باشد.

در کنار بشقاب من از لبنیات نام برده شده است که در راهنمای غذایی منتشر شده از سوی وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا به مصرف لبنیات پاستوریزه و کم چرب (کمتر از ۲ درصد چربی) توصیه شده است.

توصیه های طلایی برای یک رژیم غذایی سالم این راهنمای غذایی به همراه ۱۰ توصیه طلایی جهت داشتن یک رژیم غذایی سالم منتشر شد.

این توصیه ها به شرح زیر می باشد:

۱. تعادل انرژی: منظور از تعادل انرژی، تکیه بر سبک زندگی فعال و با تحرک و فعالیت بدنی می باشد تا از مشکلات سلامتی مانند چاقی، دیابت، فشارخون و... پیشگیری شود. توصیه می شود حداقل ۴ روز از هفته به مدت یک ساعت فعالیت بدنی هوازی انجام شود.
۲. از غذا خوردن لذت ببرید اما کمتر بخورید؛ زمانی که آرامش ذهنی ندارید به غذا خوردن اقدام نکنید.
۳. از مصرف سهم های غذایی بزرگ اجتناب کنید: برای غذا خوردن از بشقاب و لیوان کوچک تری استفاده کنید. از بین انداز های مختلف غذا ها (مانند غذاهای آماده) از اندازه های کوچکتر استفاده کنید.

