

اصول کلی تغذیه سالم و آشنایی با انواع تغذیه مرکز

حفظ سلامت جسم و روان، خواسته ای همگانی است. تمامی انسان ها مایلند زندگی خود را با بهترین کیفیت و به دور از هرگونه بیماری و ناتوانی سپری نمایند. امروزه برهمگان آشکار است که حفظ و ارتقاء سلامت، جز با اصلاح سبک زندگی (شامل تغذیه صحیح و مبادرت به فعالیت های بدنی) و پرهیز از رفتارهای پرخطر (چه بهداشتی و چه اجتماعی) میسر نخواهد شد. ضروری است که دانش و آگاهی خود نسبت به تغذیه صحیح را، البته از مجاری معتبر و رسمی، افزایش دهیم.

آشنایی با گروه های غذایی:

یک رژیم غذایی اصولی باید:

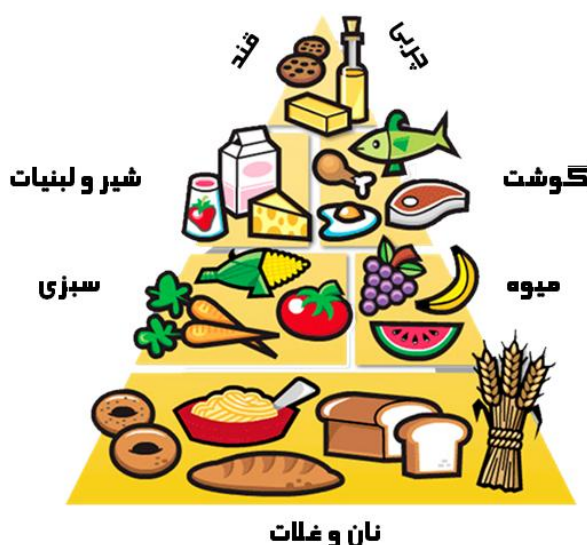
* گروه های غذایی مختلف را شامل شود. (تنوع)

* بین انرژی دریافتی و مصرفی رابطه منطقی وجود داشته باشد (تعادل)

* تمام نیازهای بدن اعم از ریز مغذی ها و درشت مغذی ها را تامین نماید (کفایت)

* از هر گروه غذایی به مقدار توصیه شده مطابق هرم غذایی استفاده شود (تناسب)

در این راستا هرم های غذایی تنظیم شده اهمیت این ۴ اصل را بیش از پیش نشان می دهند.
نمونه هرم غذایی استاندارد مطابق شکل می باشد:



هرم غذایی شامل ۵ گروه غذایی به شرح زیر می باشد:

۱- **گروه نان و غلات:** روزانه ۶ الی ۱۱ واحد که شامل انواع نان ها، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و... می باشد،

۲- **گروه سبزیجات:** مقدار توصیه شده این گروه ۳ الی ۵ واحد در روز شامل انواع سبزیجات و خیار، هویج و... می باشد.

۳- **گروه میوه:** مصرف روزانه ۲ الی ۴ واحد از این گروه موجب تامین ویتامین ها و مواد معدنی می شود.

۴- **گروه لبنیات:** جزء مهم ترین گروه های غذایی بوده و مصرف آن برای تمامی افراد به خصوص زنان باردار و کودکان در سن رشد ضروری می باشد.

مصرف ۲ الی ۳ واحد در روز برای بزرگسالان و ۳ الی ۴ واحد برای کودکان و زنان باردار برای تامین اغلب نیازهای تغذیه ای بدن بویژه ویتامین D و کلسیم توصیه می شود.

۵- **گروه گوشت و پروتئین:** حبوبات، پنیر، تخم مرغ، گوشت سفید و گوشت قرمز همگی جزو گروه پروتئین ها می باشد. مصرف ۲ الی ۳ واحد از این گروه روزانه توصیه می شود.

۶- **گروه قندها و چربی ها:** گروه چربی شامل کره، مارگارین، انواع روغن ها، خامه، سرشیر، سس مایونز و انواع آجیل و زیتون و گروه قندها شامل انواع آب نبات، شکلات، نوشابه های گازدار، شربت ها می باشد. استفاده از این گروه های غذایی باید تا حد امکان محدود و با کنترل بیشتر انجام گیرد.

توصیه کلی در مورد تغذیه سالم:

۱- به تغذیه صحیح اهمیت بدهید و به خاطر داشته باشید که ۷۰٪ بیماری های مزمن به تغذیه و سبک زندگی نادرست مربوط می گردند.

۲- اگر می خواهید جسمی سالم و روحیه ای با نشاط داشته باشید، یک برنامه غذایی صحیح متناسب با سن و وزن و کار خود تنظیم نمائید.

۳- نسبت وزن به قد خود (BMI) را مرتب کنترل کنید.

۴- به خاطر داشته باشید که تغییر رفتارهای غذایی در بزرگسالی بسیار مشکل است لذا فرزندان خود را از کودکی و نوجوانی به مصرف مواد غذایی مفید و پرهیز از عادات غذایی غلط تشویق نمائید.

۵- در محیطی آرام و با آرامش غذا بخورید. هیچگاه سریع غذا نخورید و قبل از قورت دادن غذای موجود در دهانتان قاشق بعدی را به دست نگیرید.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از انواع بیماریها:

- ۱ - مصرف محدود و متعادل روغن ها و چربی ها برای تامین بخشی از انرژی مورد نیاز توصیه می شود. اما بروز بیماریهای غیرواگیر ارتباط مستقیمی با دریافت زیاد روغن ها و چربی ها دارد.
- ۲ - مصرف زیاد نمک و مواد غذایی شور نقش مهمی را در ایجاد مشکلاتی از جمله فشارخون بالا، نارسایی کلیوی، بیمار های قلبی عروقی، سکته قلبی، پوکی استخوان و سرطان معده دارد.
- ۳ - شیروفرآورده های آن حاوی کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12، ویتامین B2 و سایر مواد غذایی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است. مصرف انواع کم چرب لبنیات می تواند از بروز پوکی استخوان، بیماری های قلبی_ عروقی، سکته، فشارخون بالا و برخی از انواع سرطان ها پیشگیری کند.
- ۴ - قند و شکر در هر غذایی که طعم شیرین دارد و یا در ترکیب آن شکر به کار رفته است، به طور نهران یا آشکار وجود دارد. قند و ترکیبات قندی، کالری زیادی برای بدن تامین می کنند اما متاسفانه فاقد مواد مغذی لازم برای ما هستند، بنابراین باید سهم ناچیزی از انرژی دریافتی روزانه ما را تشکیل دهند. برخی از عوارض مصرف زیاد قند و شکر عبارتند از: اضافه وزن و چاقی، فشارخون بالا، دیابت، ابتلا به بیماریهای قلبی، آرتروز و آسیب های جدی به کبد، بالا رفتن کلسترول و تری گلیسرید خون و افزایش شیوع بعضی از سرطان ها

انواع تغذیه بیمارستانی موجود:

انواع تغذیه بیمارستانی برای بیماران در شرایط مختلف طبق نظر پزشک معالج و مشاور تغذیه توسط بخش های بستری درخواست می گردد که شامل:

- ۱ - غذای معمولی: شامل صبحانه، نهار و شام معمول روزانه سرو شده برای بیماران می باشد.
- ۲ - غذای رژیمی: شامل ۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده که طی مشاوره تغذیه برای بیماران خاص سرو می شود.
- ۳ - مایعات کامل شامل سوپ، شیر، ماست، آبمیوه و...
- ۴ - مایعات صاف شده شامل اشکنه، ماست، آبمیوه و...
- ۵ - مایعات پروتئینی: مایعات کامل به همراه مواد پروتئینی
- ۶ - گاوآثر معمولی: مایع معمول تغذیه انترال
- ۷ - فرمولا: مایع مخصوص تغذیه انترال در بیماری های خاص

بخش تغذیه مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)