



وزارت بهداشت، درمانی و تربیتی  
مرکز تحقیقات علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



## اصول تغذیه سالم

### میترا سرمدی

مسئول تغذیه بالینی

### آیلار مازندرانی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز، دی ماه ۹۹



### پیام‌های کلیدی تغذیه:

- ۱- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل تنوع و اعتدال توجه کنید.
- ۲- وزن خود را در حد سالم و متعادل حفظ کنید.
- ۳- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- ۴- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- ۵- مصرف روغن و چربی را تا حد امکان کاهش دهید.
- ۶- گوشت و فرآورده‌های آن را به صورت متعادل مصرف کنید.
- ۷- مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- ۸- نمک کمتری مصرف کنید.
- ۹- ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

### چند راهکار برای حفظ رژیم غذایی سالم:

- ۱- برای حفظ سلامت بیشتر، وعده‌های غذایی در خانه تهیه شود و غذای بیرون کمتر مصرف شود.
- ۲- مواد غذایی سالم جایگزین فست فودها شود.
- ۳- قبل از خرید مواد غذایی بسته‌بندی شده، به جدول ارزش غذایی درج شده در روی آن دقت شود.
- ۴- نوشیدن و خوردن آب کافی از اصول تغذیه سالم است چون کمک می‌کند مواد سمی از بدن دفع شود.
- ۵- غذا آرام خورده شود و زمان خوردن و اتمام غذا طولانی‌تر شود.
- ۶- تنقلاتی مثل چیپس، پفک و کلوچه برای منزل خریداری نشوند.
- ۷- غذا خوردن احساسی کنترل شود، یعنی غذا خوردن در زمان استرس، ناراحتی، غم و ...



بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، افزایش فشار خون، برخی از سرطان‌ها، افزایش چربی خون و دیابت با تغذیه مرتبط است. چون عادات غذایی از دوران کودکی شکل می‌گیرند، بنابراین اصلاح غذایی این دوران می‌تواند از بروز این بیماری‌ها در بزرگسالی پیشگیری کند. مصرف نامناسب غذا بر توان جسمی و روحی (یادگیری و رفتار کودکان و نوجوانان) تأثیر شدیدی دارد.



### اصول تنوع و تعادل تغذیه‌ای:

د کبله مواد مغذی برای سلامت بدن لازم است و هیچ ماده مغذی را نمی‌توان جانشین ماده مغذی دیگری کرد.

د هیچ ماده مغذی را نمی‌توان بیشتر یا کمتر از مقدار مورد نیاز مصرف کرد.

د کم یا زیاد مصرف کردن مواد مغذی، فرد را با عوارض کمبود یا زیادی آن ماده مغذی مواجه می‌سازد.

د الگوی تغذیه‌ای صحیح، الگویی است که متعادل و متنوع بوده و بتواند کلیه مواد مغذی مورد نیاز را تأمین کند.



### هرم راهنمای الگوی غذایی روزانه:

هرم غذایی یکی از اصلی‌ترین پایه‌های برنامه ریزی تغذیه‌ای برای جامعه است که با استفاده از آن انواع گروه‌های مواد غذایی مصرفی اولویت بندی می‌شوند. در واقع با استفاده از این هرم، میزان مصرف هر یک از مواد غذایی و نسبت مصرف آنها تعیین شده است. هرم غذایی دارای ۶ قسمت است که بصورت نامساوی تقسیم شده‌اند. نامساوی بودن بخش‌ها بدین معناست که میزان مصرف موادی که قسمت بزرگتری را به خود اختصاص داده‌اند، می‌بایست بیشتر از قسمت‌های کوچکتر باشد.

۱- گروه نان و غلات: شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو، مقدار توصیه شده روزانه: ۶ تا ۱۱ واحد

۲- گروه سبزی‌ها شامل انواع سبزیجات خام و پخته، مقدار توصیه شده روزانه: ۳ تا ۵ واحد

۳- گروه میوه‌ها شامل انواع میوه‌های خام و پخته، مقدار توصیه شده روزانه: ۲ تا ۴ واحد

۴- گروه لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و ... مقدار توصیه شده روزانه: ۲ تا ۳ واحد

۵- گروه پروتئین‌ها شامل گوشت قرمز، ماکیان، ماهی، حبوبات و تخم مرغ، مقدار توصیه شده روزانه: ۲ تا ۳ واحد

۶- گروه چربی‌ها و قندهای ساده مثل سس سالاد، کره، سس مایونز، شکلات، مربا، ژله و ... این گروه مقدار توصیه شده دقیقی ندارد. اما کوچکترین قسمت مصرف روزانه را به خود اختصاص می‌دهند.

### نکات کاربردی در استفاده از هرم غذایی:

د غذاهای مخلوط برای دستیابی به میزان پروتئین بالاتر و بهتر مناسب هستند.

د در انتخاب انواع گوشت از گوشت بدون چربی و لخم استفاده شود.

د غذاهای سرخ کرده به میزان کمتر مصرف شود و مواد سرخ شده با روغن سرخ کردنی تهیه شود.

د استفاده از انواع مغزها به عنوان میان‌وعده مناسب است.

د ماهی‌ها یکی از منابع اصلی روغن امگا۳ هستند و هر هفته باید ۱ تا ۲ بار مصرف شوند.

د جگر، دل، قلوه و کله پاچه دارای میزان چربی و کلسترول بالایی هستند و مصرف آنها باید محدود شود.

