رهنمود های غذایی ایران

مقدمه

- تغذیه یکی از عوامل موثر در پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر مانند دیابت قلبی-عروقی پرفشاری خون و چاقی می باشد.
- بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر 6 گروه غذای اصلی هست.

هرم غذایی

چربی ها و شیرینی ها
candy bar
شیر و لبنیات
گوشت ها و تخم مرغ
و حبوبات
سبزی ها
میوه ها
نان و ماکارونی و غلات

معرفی گروه های غذایی

گروه نان و غلات

گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر و برخی ویتامین های گروه ب آهن پروتیین منیزیوم و کلسیم هست
میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات بسته به مقدار انرژی مورد نیاز که در ارتباط با میزان فعالیت اندازه بدن سن و جنس می باشد 6-11 واحد هست.

هر واحد از این گروه برابر است با:

30گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش 10 در 10 سانتی متری از نان بربری سنگک و تافتون و برای نان لواش 4 کف دست

نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

گروه سبزی ها

گروه سبزی ها دارای انواع ویتامین ها مواد معدنی مانند پتاسیم منیزیوم و مقدار قابل توجهی فیبر است.
میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها 5-3. واحد است

هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان یبزی های خام برگ دار مثل اسفناج و کاهو

نصف لیوان سبزی پخته

نصف لیوان نخود سبز لوبیا سبز و هویج خرد شده

یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

گروه میوه ها

میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها آنتی اکسیدانها انواع املاح و فیبر هستند.

میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها 2-4 واحد است.

میوه های تازه یا آبمیوه های تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید.

هر واحد از این گروه برابر است با:

یک عدد میوه متوسط(سیب موز پرتغال یا گلابی)

نصف لیوان میوه های ریز مثل توت انگور انار

سه چهارم لیوان آبمیوه تازه و طبیعی

نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه

گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر و فراورده های آن که دارای کلسیم پروتیین فسفر ویتامین ب2 و ب 12 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است. میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات 3-2. واحد است

یک واحد از این گروه برابر است با:

یک لیوان شیر یا ماست کم چرب

45 تا 60 گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت

یک چهارم لیوان کشک

2 لیوان دوغ

یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

گروه گوشت و تخم مرغ

این گروه منابع تامین کننده پروتیین می باشد .
پروتیین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان ماهیچه غضروف پوست و خون عمل می کنند.
این گروه علاوه بر پروتئین حاوی آهن روی و سایر مواد مغذی است.
میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با 1-2 واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

2 تکه گوشت خورشتی

نصف ران مرغ متوسط یا یک سوم سینه متوسط مرغ

یک تکه ماهی به اندازه کف دست بدون انگشت

دو عدد تخم مرغ

گروه حبوبات و مغزها که زیرمجموعه گروه گوشت می باشد و منبع غنی پروتئین و املاح هستند توصیه مس شود در برنامه غذایی روزانه یک واحد از گروه حبوبات مصرف شود.

هر یک سهم از این گروه برابر است با:

نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام

یک سوم لیوان مغز دانه ها(گردو بادام فندق پسته)

گروه متفرقه شامل چربی ها و شیرینیجات

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها و تنقلات شور است.

توصیه میشود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

1.چربی ها (روغن های جامد و نیمه جامد و مایع. دنبه و روغن حیوانی کره خامه سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)

2.شیرینی ها و مواد قندی

3.ترشیجات شورها و چاشنی ها مثل انواع سس ها

4.نوشیدنی های گازدار چای قهوه

اهداف اصلی

روغن، چربی و شیرینی
گوشت و
جایگزینها
شیر و
لبنیات
سبزیجات
میوه ها
نان و غلات

پیام اصلی:

- برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی (روزانه 30-40 دقیقه پیاده روی) داشت.
- افزایش فعالیت بدنی محافظی در برابر اضافه وزن چاقی و بیماریهای غیر واگیر مانند چاقی دیابت و سرطان است.

پیام دوم:

- هرروز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید.

پیام سوم:

- هرروز سه بار میوه بخورید.

پیام چهارم:

- حبوبات و غذ اهای پخته شده با آن راروزانه یک بار بخوریدو به مصرف روزانه حبوبات مغز ها(آجیل) و دانه ها (کنجد) توجه کنید.

پیام پنجم:

- هر روز شیر ماست و پنیر بخورید.

پیام ششم:

- برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید.
- اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و انواع سرطانها می شوند پس به کاهش مصرف انواع روغن توجه داشته باشید.

پیام هفتم:

- در برنامه غذایی خود از انواع گوشت ترجیحا ماهی و مرغ بدون پوست و نیز تخم مرغ استفاده کنید.

پیام هشتم:

- مصرف قند و شکر نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید.

پیام نهم:

- مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش ذهید.

پیام دهم:

- در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید.

پیام یازدهم:

- بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد.

پیام آخر:

- رعایت اصول بهداشتی در آماده سازی تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است.