

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



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 پروتئین 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:

30 گرم 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  
3-5 واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان ییزی 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 پروتئین فسفر ویتامین ب2 و ب12 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 2-3 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 پروتئین می باشد .  
پروتئین 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 زیر مجموعه 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.

الو دکتر  
ALO DOCTOR



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 شور ها و چاشنی ها مثل انواع سس ها
4. نوشیدنی های گازدار چای قهوه



# اهداف اصلی



## 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

- هر روز سه بار میوه بخورید.

## پیام چهارم:

- حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید و به مصرف روزانه حبوبات مغزها (آجیل) و دانه ها (کنجد) توجه کنید.

## :پیام پنجم

- هر روز شیر ماست و پنیر بخورید.

## :پیام هشتم

- 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 دهید.

## :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 سیبوس دار و کامل باشد.

## :پیام آخر

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