

## اصول تغذیه سالم

### تعادل

منظور از تعادل یا توازن تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر است به نحوی که مصرف یک نوع ماده مغذی به مقدار زیاد سبب حذف سایر مواد مغذی نشود.

### توازن

منظور از تعادل یا توازن تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر است به نحوی که مصرف یک نوع ماده مغذی به مقدار زیاد سبب حذف سایر مواد مغذی نشود.

### تنوع

منظور از تنوع یا گوناگونی مصرف چند غذای مختلف از گروههای غذایی است که در هرم راهنمای غذایی آمده است.

**گروه نان و غلات:** مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه است.

➤ میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات ۶-۱۱ واحد است. هر واحد از این گروه برابر است با:

➤ ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست یا ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

✓ بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنیم  
✓ بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده کنید.

برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مثلا عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره)

**گروه سبزی ها:** این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد. مواد غذایی این گروه نسبت به سایر گروه ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و در مقایسه با گروه میوه ها فیبر بیشتری دارند. در کل ارزش کالری زایی این گروه به غیر از بعضی از سبزی های نشاسته ای مانند: سیب زمینی، ذرت، نخود فرنگی و ... از سایر گروه ها کمتر است.

هر واحد سبزی برابر است با:

• یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)، یا نصف لیوان سبزی های پخته یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا یک عدد گوجه فرنگی، یک هویج، یک خیار متوسط

✓ برای پختن سبزی ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.  
✓ سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.  
✓ در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها استفاده کنید.

گروه میوه ها: این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، انواع املاح و فیبر می باشند. میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با: یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا نصف گریپ فروت، یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

✓ همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذارید تا با دیدن آن شما و خانواده تان تشویق به مصرف میوه شوید.

✓ صبح ها میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی میل کنید.  
✓ میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سعی کنید سریع مصرف کنید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید.

✓ زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.

**گروه شیر و لبنیات:** این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد. یک واحد از یک گروه برابر است با:

• یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲٫۵ درصد)  
• ۴۵-۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت،  
• یا یک چهارم لیوان کشک،  
• یا ۲ لیوان دوغ.  
✓ از شیر پاستوریزه شده کم چربی (۵٫۲ درصد یا کمتر) استفاده کنید.  
✓ بجای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیر های ساده استفاده کنید.

✓ از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمک و کم چرب هستند، استفاده کنید.

✓ از بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید. مقدار قند بستنی بالاست. بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.

**گروه گوشت و تخم مرغ:** این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است. میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۲-۳ واحد است.



## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### تغذیه سالم



### واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: زمستان ۱۳۹۵

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.129

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

Telegram.me/bimar\_amozech

Insta: isa-diabet

➤ از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی (روغن نباتی) برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود .

➤ از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

➤ حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.

**مایعات:** مقدار مایع مصرفی از شخصی به شخص دیگر و سن، آب و هوا، نوع رژیم و فعالیت فیزیکی فرق می کند. ۱،۵ الی ۲ لیتر در روز توصیه می شود.

### رهنمودهای غذایی:

➤ هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید .

➤ هر روز ۳ بار میوه بخورید.

➤ حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید.

➤ هر روز شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات بخورید.

➤ در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ مصرف کنید.

➤ مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید. مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید .

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

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

هر واحد از این گروه برابر است با: ۲تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ بدون پوست). یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت)، یا دو عدد تخم مرغ

✓ پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد، جدا کنید.

✓ قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید، پوست مرغ چربی فراوانی دارد .

✓ تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنید .

✓ چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنید.

**حبوبات:** این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ... می باشند .

✓ اندازه یک سهم (واحد): نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام یا یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته).

✓ انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند .

✓ مغزها علاوه بر پروتئین حاوی مقدار زیادی چربی نیز هستند و مصرف زیاد آنها می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.

### گروه متفرقه:

الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز )

ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر و ...)

پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره .)

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره.)