

پیام های کلیدی

- عادات غذایی اشتباه خود را تصحیح کنیم.
- از نمک کم استفاده استفاده کنیم سر سفره نمک نگذاریم از طعم دهنده های جایگزین مانند آبلیمو ، سرکه ، سیر پیاز ، سبزی و ادویه ها استفاده کنیم
- وزن خود را در حد متعادل نگه دارید.
- دریافت فیبر غذایی را افزایش دهیم فیبر در نان و غلات سبوس دار و میوه ها و سبزیجات موجود است .
- حداقل یک بار در هفته یک وعده غذایی گیاهی مصرف کنیم .
- مصرف چربی و روغن روزانه خود را کم کنیم . غذا ها رو به صورت آب پز مصرف کنیم .
- مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر و شکلات را محدود کنیم .
- روزانه مقدار کافی آب مصرف کنیم .
- در دوران و سنین مختلف زندگی میزان کالری دریافتی متفاوت میباشد سنین نوجوانی، جوانی و دوران بارداری از لحاظ تغذیه مهم هستند .
- میان وعده های سالم برای خود و فرزندانتان انتخاب کنیم. میان وعده های کم کالری مانند میوه های فصل ، خرما ، شیر و ماست کم چرب و مغز ها (پسته ، بادام و ...) میباشد .

گروه شیر و لبنیات



- شیر ، ماست ، کشک ، پنیر و بستنی از نمونه های غذایی این گروه هستند .
- غذاهای این گروه منبع اصلی کلسیم و فسفر بدن هستند و مصرف آنها برای رشد استخوانها و دندانها ضروری است .
- علاوه بر کلسیم و فسفر ، غذاهای این گروه حاوی ویتامینهای A , B نیز هستند و در سلامت پوست و بینایی مواست .
- براساس نیاز ۲۰۰۰ کالری مقدار لبنیات روزانه ۳ لیوان میباشد.

چربی ها

- چربی ها و روغن ها جز غذاهایی هستند که انرژی ما را تامین میکنند .
- برای این دسته از غذا ها واحدی پیشنهاد نشده چون مواد غذایی کم را شامل میشوند . واز طرف یکی از دلایل مهم افزایش بیماریهای قلبی - عروقی در جوامع هستند .

- به علت خاصیت انتی اکسیدانی خود در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش مهمی دارند.
- براساس نیاز ۲۰۰۰ کالری در روز میزان مصرف سبزیجات ۲,۵ پیمانه و میوه ها ۲ پیمانه میباشد

گروه گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ ، و مغز ها



- انواع گوشتهای قرمز و گوشت های سفید (مرغ و ماهی) جگر دل قلوه زبان و مغز ، تخم مرغ ، حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس ، ماش) و مغز ها (گردو ، فندق ، بادام ، پسته و تخمه ها) در این گروه قرار دارند ا.
- این گروه مهمترین نقش را در تامین پروتئین دارند و منابع مهمی برای تامین آهن ، روی ویتامین ها که برای خونسازی هستند ، محسوب میشوند .
- براساس نیاز ۲۰۰۰ کالری در روز میزان غذاهای پروتئینی ۱۵۷ گرم میباشد
- دوبار در هفته پروتئین بشقابتان را از ماهی تامین کنید .
- وعده های گوشت و مرغ را به مقدار کم و کوچک صرف کنید .



گروه نان و غلات

- مواد غذایی مانند نان، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار میگیرد.
- مواد غذایی این گروه بیشترین سهم را در تامین انرژی بدن دارند.
- حاوی فیبر و انواع ویتامین ها از جمله ویتامین های گروه B هستند.
- نیاز روزانه هر فرد بر اساس نیاز ۲۰۰۰ کالری، ۱۷۰ گرم نان و غلات میباشد



گروه میوه و سبزیجات

اسفناج، هویج، سبزیهای برگی، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، طالبی و علاوه بر میوه های تازه، کمپوت و خشکبار (میوه های خشک شده و آب میوه ها را نیز میتوان جز این گروه حساب کرد).

هیچ شکی وجود ندارد تغذیه ناسالم یکی از علل مهم تاثیر گذار در ابتلا به بیماریهای از قبیل قلبی - عروقی، دیابت و فشار خون بالاست و تغذیه سالم از عوامل مهم پیشگیری و کنترل این بیماریهاست.

تغذیه صحیح به رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی وابسته است.



به طور کلی در طول شبانه روز نیاز های غذایی ما شامل کربوهیدرات ها، پروتئینها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب است. هیچ گروهی به تنهایی تمام مواد مغذی را در بر ندارد و باید از همه گروهها استفاده شود. میزان لازم کالری روزانه خود را بدانید. در این مورد میتوانید از کارشناس تغذیه کمک بگیرید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی علوی

تغذیه سالم



تهیه کننده: ناهید پناهی (کارشناس آموزش بیمار)

زیر نظر: سوسن خوشبین (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

تایید کننده: کارگروه علمی بیمارستان علوی