



تغذیه سالم ، الگوهای صحیح غذایی توصیه های تغذیه ای

علی اشرف رشیدی
مشاور تغذیه و رژیم درمانی

HEALTHY EATING

BY:

ALI ASHRAF

RASHIDI

(MASTER SIENCE)

NUTRITIONIST
&DIETITIAN

آیا میدانید:

با 5 اقدام زیر در مدت 5 سال، میتوان **50% مرگ** و میرد را اثر بیماری **قلبی عروقی** را کاهش داد؟

1- ترک سیگار و دخانیات

2- افزایش مصرف میوه و سبزی و ماهی

3- کاهش مصرف نمک و کنترل فشارخون

4- داشتن فعالیت بدنی مناسب

5- کاهش مصرف چربی و کنترل وزن

غذا چیست؟

- به مواد جامد و مایعی اطلاق می شود که بعد از مصرف:
- حس گرسنگی را برطرف نماید.
- انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند.
- قادر به تامین مواد اولیه جهت رشد و نمو باشد.
- قادر به ترمیم بافتها باشد.
- قادر به تنظیم درجه حرارت بدن باشد.
- قادر به تنظیم فعل و انفعالات بیوشیمیایی باشد.
- فعالیت مناسب فرد را تضمین کند.

ماده مغذی چیست؟

○ غذاها از دودسته مواد مغذی تشکیل شده است:

○ الف- درشت مغذیها (کربوهیدرات، چربی، پروتئین)

○ ب- ریز مغذیها (مواد معدنی، ویتامین ها) و آب

اصل تنوع و تعادل تغذیه ای :

○ کلیه مواد مغذی برای سلامت بدن لازم است و هیچ ماده مغذی را

نمیتوان جانشین ماده مغذی دیگری کرد.

○ بعلاوه هیچ ماده مغذی را نباید بیشتر یا کمتر از میزان نیاز

مصرف کرد.

○ کم یا زیاد مصرف کردن مواد مغذی فرد را با عوارض کمبود یا

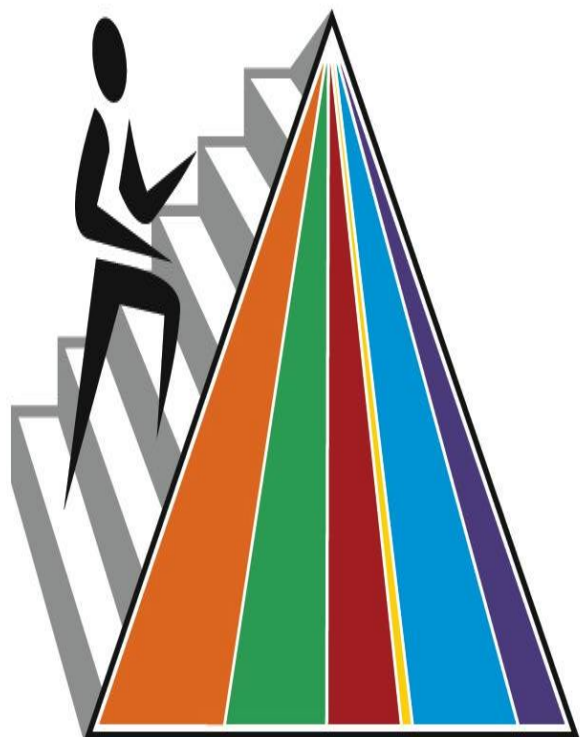
الگوی تغذیه ای صحیح چیست؟

الگوی تغذیه ای صحیح الگویی است که متعادل و متنوع بوده بتواند کلیه مواد مغذی مورد نیاز را تامین کند.

شرط اصلی سالم زیستن داشتن تغذیه صحیح
است ،

منظور از **تغذیه صحیح**، محروم کردن
خود از غذاهای خوشمزه و مورد علاقه نیست
، بلکه توجه داشتن به ارزش غذایی
هر خوراکی و کیفیت تغذیه ای آن است .

هرم غذایی



MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

KEY

- Fat (naturally occurring and added)
- ▣ Sugars (added)

These symbols show fats and added sugars in foods.

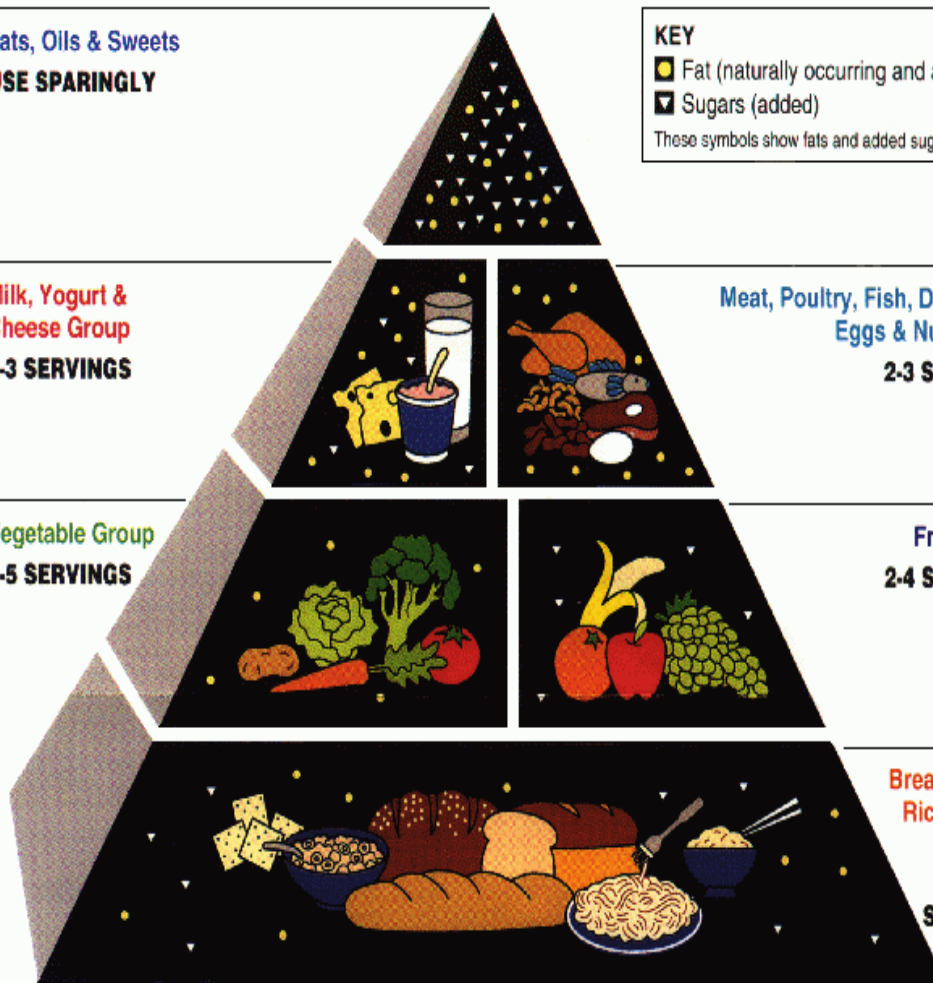
Milk, Yogurt &
Cheese Group
2-3 SERVINGS

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans,
Eggs & Nuts Group
2-3 SERVINGS

Vegetable Group
3-5 SERVINGS

Fruit Group
2-4 SERVINGS

Bread, Cereal,
Rice & Pasta
Group
**6-11
SERVINGS**



گروه‌های اصلی غذایی:

- گروه نان و غلات
- گروه سبزیها
- گروه میوه ها
- گروه شیر و لبنیات
- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها
- گروه متفرقه

گروه نان و غلات



گروه نان و غلات

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو	کربوهیدرات، پروتئید، ن، آهن، ویتامین های گروه B	انرژی، رشد، سلامت اعصاب	یک برش 30 گرمی از انواع نان (درمورد نان لواش چهار کف دست معادل 30 گرم است)
			نصف تا سه چهارم لیوان برنج یا ماکارونی پخته

مقدار توصیه شده گروه نان و غلات:

• برای افراد بزرگسال سالم: 6-11 واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از این گروه:

- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.
- بیشتر از نانهای سبوس دار مانند نان جو، نان سنگک و... استفاده کنید.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مانند عدس پلو، عدسی با نان، باقلا پلو و...)

گروه سبزی ها



گروه سبزی ها

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک لیوان سبزی برگی (کاهو)، نصف لیوان سبزی پخته، نصف لیوان سایر سبزی های خرد شده خام، یک عدد سیب زمینی متوسط	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، کمک به هضم غذا	ویتامین ث ، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	سبزی های برگی (کاهو، کلم، اسفناج)، هویج، گوجه فرنگی، کدو، خیار، بادمجان، پیاز، سیب زمینی، قارچ

مقدار توصیه شده گروه سبزی ها:

• برای افراد بزرگسال سالم: 3-5 واحد روزانه

رنگ قرمز: گوجه فرنگی، فلفل قرمز، فلفل دلمه قرمز، چغندر

- حاوی لیکوپن و آنتوسیانین و ویتامین ث، فولات و پتاسیم
- آنتی اکسیدان قوی (ضدسرطان)
- نقش مهم در:
- **پیش گیری** از انواع سرطانها (پروستات، ریه، مثانه و دهانه رحم)
- پیش گیری از بیماریهای قلبی-عروقی
- کاهش کلسترول بد خون (LDL)

رنگ زرد و نارنجی: هویج، زردک، سیب زمینی، کدو حلوایی، فلفل دلمه زرد یا نارنجی

- حاوی بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین آ) و ریوفلاوونوئیدها
- نقش ضدسرطان
- **نقش مهم در:**
- افزایش قدرت ایمنی بدن
- کند شدن روند پیری سلول ها (مخصوصا پوست)
- افزایش قدرت بینایی
- خاصیت ضد ویروسی و باکتریایی، ضد حساسیت، ضد التهاب (به علت وجود ریوفلاوونوئیدها)
- ریوفلاوونوئیدها در مرکبات، چای و سویا نیز موجود است
- استحکام استخوانها و دندانها در کنار ویتامین ث

رنگ سفید: سیر، پیاز، شلغم، کلم سفید، گل کلم، پیازچه

- حاوی آلیسین و ایندول ها
- نقش مهم در:
- کاهش کلسترول خون
- کاهش فشارخون
- افزایش قدرت سیستم ایمنی
- ضد آترواسکلروز (جلوگیری از ایجاد پلاک های چربی در عروق) به علت آلیسین
- ضدقارچ های پوستی
- نکته: حرارت زیاد و طولانی مدت و ریز کردن زیاد سبب نابودی آلیسین میشود
- ایندول در کلم فراوان: کاهش خطر و افزایش توانایی بدن در مقابله با انواع سرطان ها و تنظیم هورمونهای جنسی

رنگ آبی، ارغوانی یا بنفش: بادمجان و انواع کلم

- حاوی آنتوسیانین و فنل ها

- نقش مهم در:

- پیش گیری از التهاب

- خواص ضد سرطانی

- پیش گیری از بیماری های قلبی-عروقی

- تاخیر در روند پیری

رنگ سبز: خیار، انواع کلم های برگ سبز، کلم
بروکلی، کاهو، انواع سبزی خوردن، نخود سبز، لوبیا سبز و...

• حاوی ایندول و لوتئین

• نقش مهم در:

• نقش ضدسرطانی

• لوتئین نقش مهم در سلامت بینایی و پیش گیری از

گلوکوم (آب سیاه) و آب مروارید

گروه میوه ها



گروه میوه ها

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
سیب، گلابی، مرکبات (پرتقال، لیمو، نارنگی و...)، طالبی، هندوانه زردآلو، گیلاس، هلو، انگور، کیوی، انار و میوه های خشک (انواع برگه ها، انجیر، کشمش، توت)	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، تنظیم کلسترول	یک عدد میوه متوسط، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان گیلاس، نصف لیوان حبه انگور، 3 عدد زردآلو، نصف لیوان آب میوه طبیعی، 2 قاشق غذاخوری میوه خشک

مقدار توصیه شده گروه میوه ها:

• برای افراد بزرگسال سالم: 4-2 واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از گروه میوه ها و سبزی ها:

- قبل از مصرف سبزی ها و میوه ها ، آنها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.
- برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده کنید و آب حاصل از پختن سبزی ها را در غذا استفاده کنید.
- هنگام پختن سبزی در ظرف را ببندید.
- بهتر است سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامین های آن بیشتر است.
- میوه هایی که پوست آن ها خوردنی است با پوست بخورید.
- به جای آب میوه بهتر است از میوه استفاده کنید به علت ارزش تغذیه ای بیشتر میوه
- عدم مصرف آب میوه های صنعتی به علت پایین بودن ارزش تغذیه ای و افزایش مواد افزودنی

گروه شیر و لبنیات



گروه شیر و لبنیات

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی، دوغ	پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B	محکم شدن استخوان و دندان، رشد، سلامت پوست	یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، 45 تا 60 گرم پنیر، یک لیوان کشک پاستوریزه، 2 لیوان دوغ

مقدار توصیه شده گروه شیر و لبنیات:

• برای افراد بزرگسال سالم: 3-2 واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات:

- بیشتر از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
- قبل از مصرف شیر غیر پاستوریزه، شیر را بجوشانید.
- قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه و حداقل به مدت 5-10 در حال به هم زدن کشک را بجوشانید.
- پنیر تازه را حداقل به مدت 3 ماه در آب نمک نگهداری و سپس مصرف کنید.

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:



گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
گوشت سفید و قرمز، دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، سویا)، مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق)	پروتئین، آهن و روی، بعضی ویتامین های گروه B	رشد، خونسازی، سلامت اعصاب	60 گرم گوشت پخته لخم، یک عدد تخم مرغ، یک لیوان حبوبات پخته، نصف لیوان حبوبات خام

مقدار توصیه شده گروه گوشتها:

- برای افراد بزرگسال سالم: 3-2 واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از گروه گوشتها:

- استفاده بیشتر از گوشت های سفیدمانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز
- به اندازه مصرف کردن زرده تخم مرغ (حاوی کلسترول)
- توصیه به مصرف حبوبات به علت فیبر و پروتئین بیشتر
- جدا سازی چربی های قابل رویت گوشت و مرغ قبل از پخت
- محدود کردن مصرف غذا های حاوی کلسترول زیاد مانند کله پاچه، مغز، سوسیس، کالباس و...
- استفاده از انواع مغزها به عنوان میان وعده (حاوی آهن، روی، چربی های ضروری مانند امگا3)
- جداسازی روغن کنسرو ماهی قبل از مصرف

گروه متفرقه



مواد غذایی موجود در گروه متفرقه:

- چربی ها (روغن های جامد و مایع، پیه و دنبه، کره، خامه، سرشیر، سس های چرب مایونز)
- شیرینی ها و مواد قندی (انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی، انواع پیراشکی، آب نبات، شکلات، پاستیل)
- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده)، یخمک
- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، انواع چیپس، پفک و...)

نکات مهم در استفاده از گروه متفرقه:

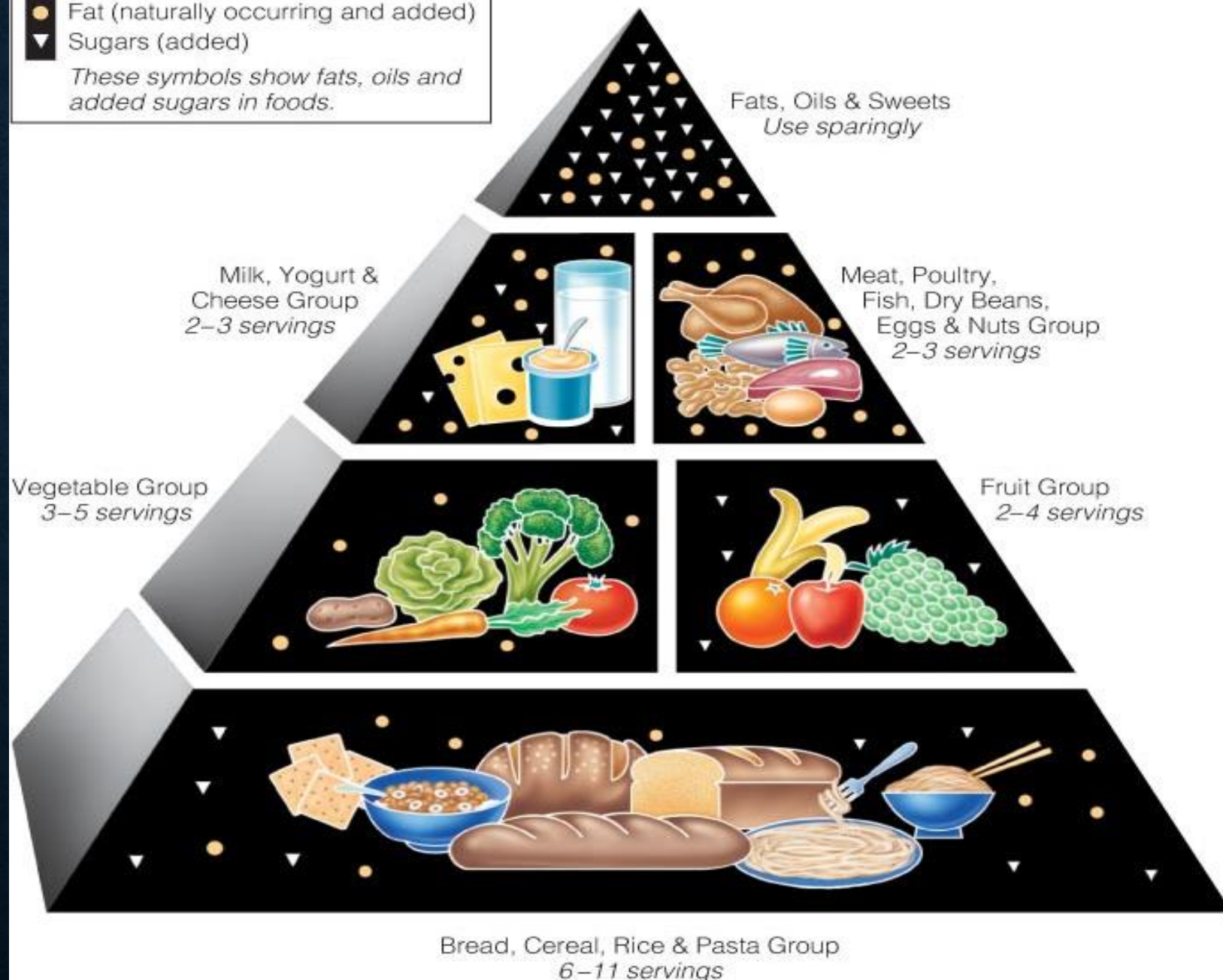
- مصرف کمتر چربی ها ، شیرینی ها و چاشنی ها
- مصرف روغن مایع
- خودداری از حرارت دادن زیاد انواع روغنها
- استفاده از روغن مخصوص سرخ کردنی جهت سرخ کردن
- استفاده کم از نمک (فقط نمک تصفیه شده یددار استفاده گردد)
- ارجحیت نوشیدن آب بر هر آشامیدنی

HOW DO I PLAN A HEALTHY DIET?

- 1. Adequacy** (کافی بودن)
- 2. Balance** (تعادل)
- 3. Energy** (انرژی)
- 4. Nutrient density** (چگالی مواد مغذی)
- 5. Variety** (تنوع)

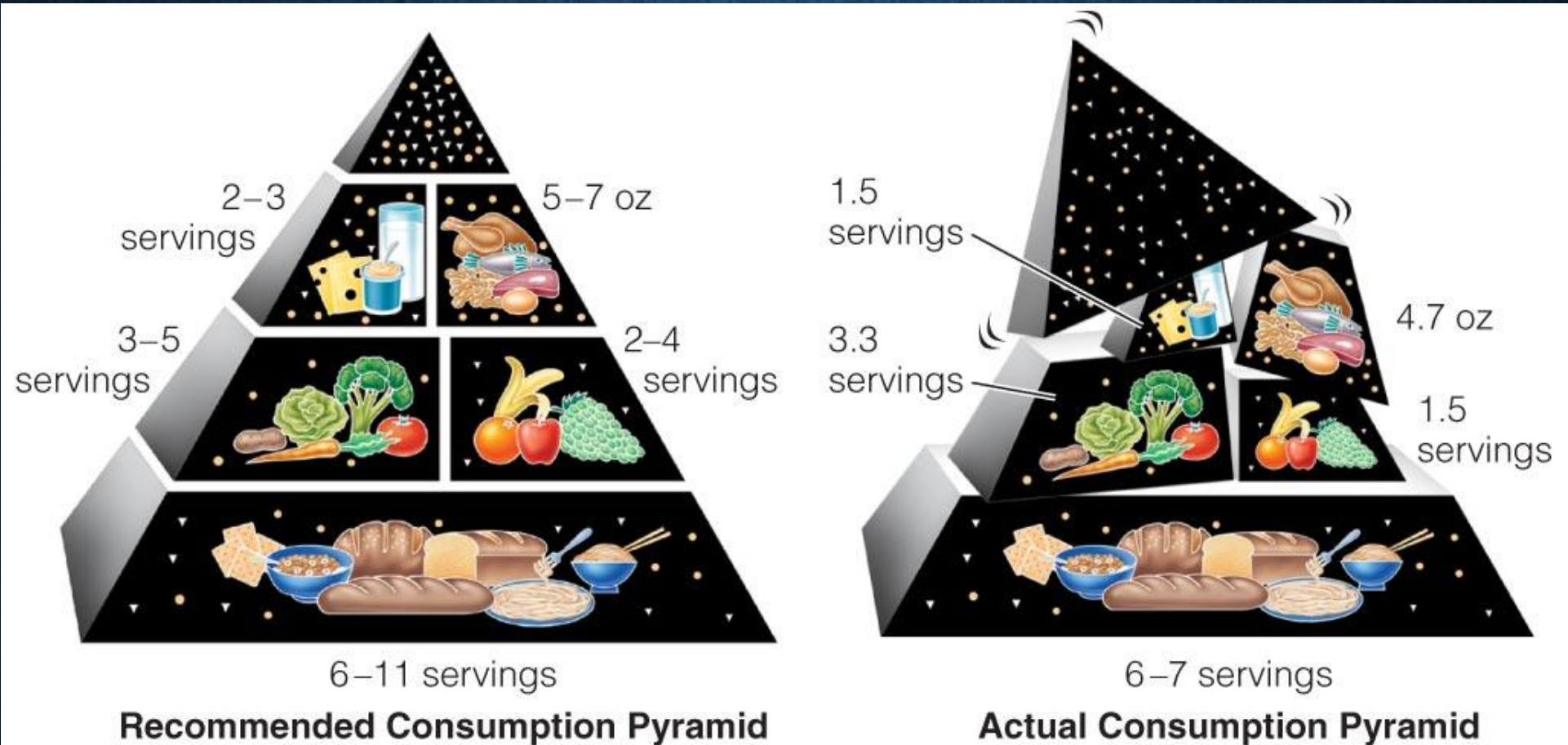
Key:

- Fat (naturally occurring and added)
 - ▼ Sugars (added)
- These symbols show fats, oils and added sugars in foods.*



DAILY FOOD GUIDE

- Perceptions and actual intakes



ENERGY DENSITY



© Wadsworth, Cengage Learning

450 gram breakfast delivers 500 kcal
Energy density of 1.1 kcal/g



© Wadsworth, Cengage Learning

144 gram breakfast delivers 500 kcal
Energy density of 3.5 kcal/g

NUTRIENT DENSITY



Provides 145 kcal – 56 kcal from fat, 1 gram fibre & few vitamins/minerals

Provides 145 kcal – 7 kcal from fat, 7 grams fibre, and significant amounts of nutrients like potassium, Vit A & C



Nutrient Density:

Cola = 150 kcal

Grapes = 150 kcal

Grapes also offer: trace of protein, some vitamins, minerals, phytochemicals, and fiber

Cola offers: only “empty” calories from sugar without any other nutrients.

WHEAT BREAD V. THE DONUT



Calories: 69

242

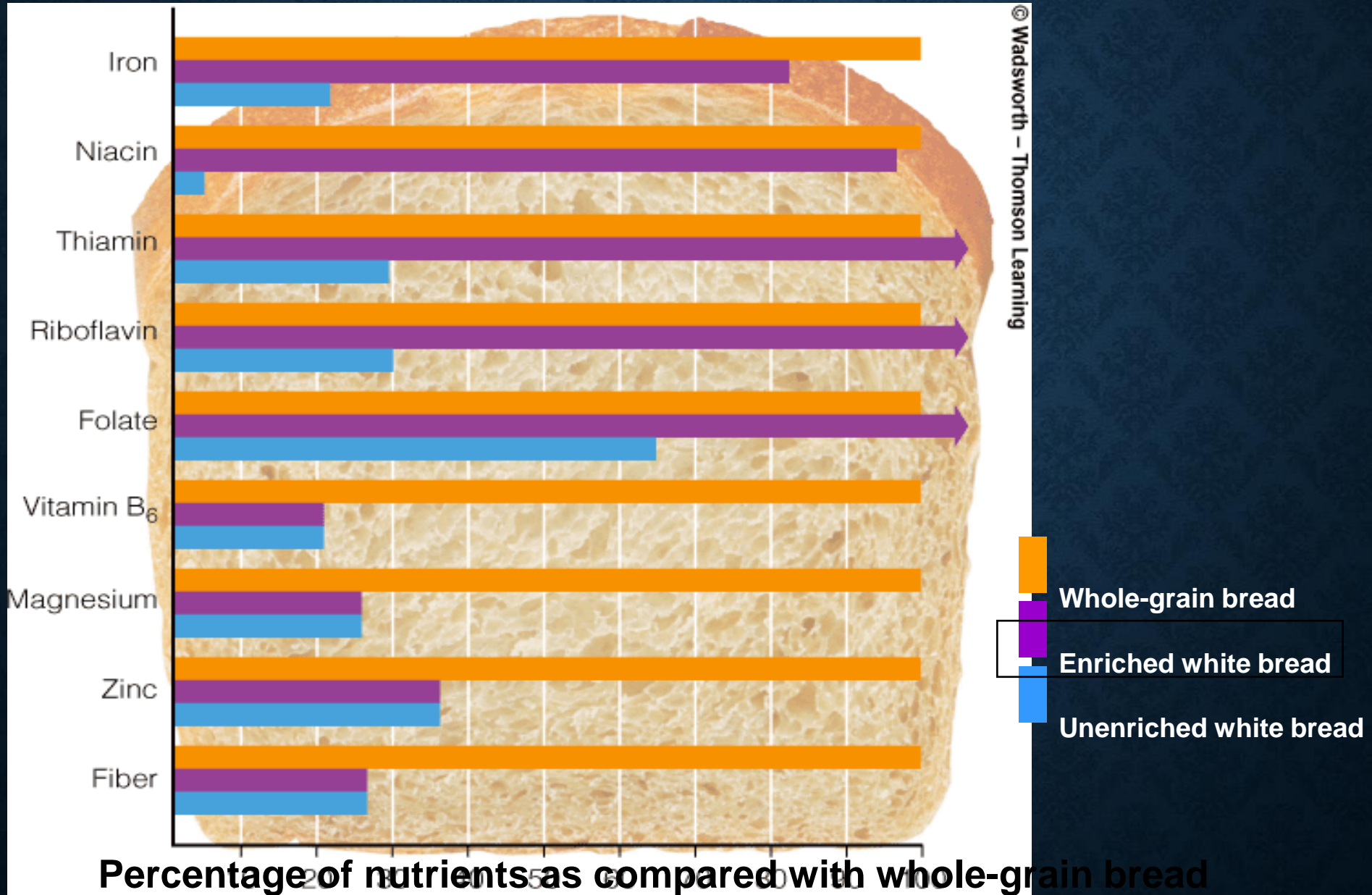
Fat: 1.2g

13.7g

Sodium: 148g

205g

Nutrients in Bread



**PORTION SIZE
BIGGER IS
DEFINITELY
NOT BETTER!**

- <http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/>

BAGEL

20 Years Ago



140 calories
3-inch diameter

Today



350 calories
6-inch diameter

Calorie Difference: 210 calories

CHEESEBURGER

20 Years Ago



333 calories

Today



590 calories

Calorie Difference: 257 calories

SODA

20 Years Ago



Today



85 Calories

6.5 ounces

Calorie Difference: 165 Calories

250 Calories

20 ounces

با تشکر از توجه شما