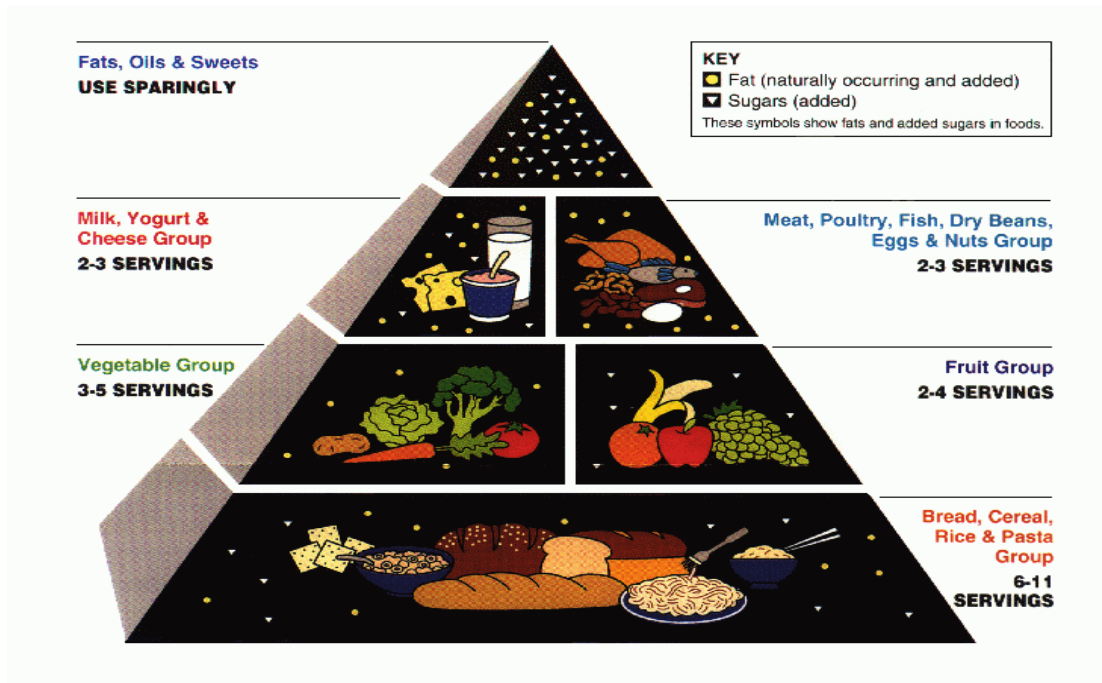


## بسته آموزشی ترویج تغذیه سالم و ارتقاء سطح سواد تغذیه ای مردم



معاونت غذا و دارو هرمزگان

اداره نظارت بر مواد غذایی، خوراکی و آشامیدنی

## فهرست مطالب

✓ اصول کلی تغذیه صحیح

چگونه میتوان تغذیه صحیح داشت؟

هرم راهنمای غذایی چیست؟

معرفی گروه های هرم راهنمای غذایی

رهنمودهای غذایی ایران

چگونه نمک را در برنامه غذایی خود کاهش دهیم؟

را هکارهای کاهش مصرف چربی

را هکارهای کاهش مصرف قند

راهنمای خرید مواد غذایی

## چگونه میتوان تغذیه درست داشت ؟

یک شیوه زندگی سالم بر پایه ی یک برنامه غذایی سالم ، فعالیت ورزشی مداوم ، حفظ وزن متعادل و دوری از دخانیات است که شرط اصلی سالم زیستن داشتن تغذیه صحیح است ، تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل مهم تعادل و تنوع در رژیم غذای روزانه، تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع به معنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می شوند

## هرم راهنمای غذایی چیست ؟



هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند . قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند ( مانند قندها و چربی ها ) و هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

شناسایی گروههای غذایی به عنوان راهنمایی برای تغذیه کلیه گروه های سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه ریزی غذایی است که البته در گروه های سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه می باشد.

## معرفی گروه های غذایی :

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود . هر فرد برای دستیابی به سلامت ، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد . مواد غذایی به گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارت اند از :

- گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها

- میوه ها

- نان و غلات

- گروه متفرقه

- لبنیات

- سبزی ها

## 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، پروتئین، آهن، ویتامین های گروه B	انرژی، رشد، سلامت اعصاب	یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (در مورد نان لواش چهار کف دست معادل ۳۰ گرم است)  نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته



بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنیم.

بیشتر از نان های حاوی سبوس استفاده کنید.

برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید.

روزانه ۶-۱۱ واحد باید از این گروه استفاده شود.

## گروه سبزی ها

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
سبزی های برگی (کاهو، کلم، اسفناج)، گوجه فرنگی، کدو، خیار، بادمجان، پیاز، قارچ	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، کمک به هضم غذا	یک لیوان سبزی برگی (کاهو)، نصف لیوان سبزی پخته، نصف لیوان سایر سبزی های خرد شده خام، یک عدد سیب زمینی متوسط



این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار و غیره می باشد که مواد غذایی این گروه نسبت به سایر گروه ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و در مقایسه با گروه میوه ها فیبر بیشتری دارند. گروه سبزی ها دارای انواع ویتامین های A ، B ، C مواد معدنی مانند پتاسیم ، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است .

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد است .

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه سبزی ها باید رعایت شوند :

تا جای ممکن از سبزیجات به صورت خام استفاده کنید چرا که پخت طولانی از ارزش غذایی آن می کاهد.

برای پخت سبزیجات از روش بخارپز استفاده کنید و حتما درب ظرف را ببندید.



## گروه میوه ها

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک عدد میوه متوسط، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان گیلاس، ۳ عدد زرد آلو، نصف لیوان آب میوه طبیعی، ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، تنظیم کلسترول	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	سیب، گلابی، مرکبات (پرتقال، نارنگی و...)، زرد آلو، گیلاس، هلو، کیوی، انار و میوه های خشک

این گروه شامل انواع میوه ها و آب میوه های طبیعی می باشد و منبع غنی ویتامین ها ، آنتی اکسیدان ها ، املاح و فیبر می باشند.

آنتی اکسیدان ها مواد سلامت بخشی هستند که شادابی و سلامت پوست ، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطان را از مهم ترین خواص آن ها می باشند. میوه های غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات و توت ها می باشد که در ترمیم زخم ها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند و میوه های غنی از ویتامین A عبارت اند از : طالبی ، خرمالو ، شلیل و هلو که مصرف این گروه در جلوگیری از خشکی پوست ، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند.

میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۴-۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با :

یک عدد میوه متوسط ، نصف لیوان میوه های خرد شده و ریز و پخته شده ، یک چهارم لیوان میوه خشک یا سه چهارم لیوان آب میوه طبیعی و تازه

## گروه شیر و لبنیات

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
شیر، ماست، پنیر، کَشک، دوغ	پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B	محکم شدن استخوان و دندان، رشد، سلامت پوست	یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۴۵ گرم پنیر، یک لیوان کَشک یا ستوریزه، ۲ لیوان دوغ



لبنیات از غنی ترین منابع کلسیم و فسفر هستند و دریافت مقدار کافی این مواد معدنی برای رشد ، استحکام و سلامت استخوان ها و دندان ها ضروری است. دریافت مقدار کافی کلسیم علاوه بر تاثیر بر سلامت استخوان ها ، در تنظیم بسیاری از فعالیت های حیاتی بدن مانند : انعقاد خون ، هدایت جریان عصبی و کنترل فشار خون نقش دارد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است.

یک واحد از این گروه برابر است با :

یک لیوان شیر یا ماست کم چرب ، ۲ لیوان دوغ ، یک چهارم لیوان کَشک

## گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
گوشت سفید و قرمز، دال 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	۶۰ گرم گوشت پخته تخم، دو عدد تخم مرغ، یک لیوان حبوبات پخته، نصف لیوان حبوبات خام



این گروه تامین کننده پروتئین ، آهن ، روی ، املاح و برخی ویتامین ها می باشد.

یک واحد از این گروه برابر است با :

۶۰ گرم گوشت پخته یا نصف ران مرغ یا یک سوم سینه مرغ یا یک تکه ماهی ، دو عدد تخم مرغ ، نصف لیوان حبوبات

پخته و یک سوم لیوان مغز دانه ها

گروه متفرقه :

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی است و توصیه میشود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.

## رهنمودهای غذایی ایران

هر کشوری بر اساس الگوی غذایی مردم و مشکلات تغذیه ای شایع ، از رهنمودهای غذایی خاصی با هدف اصلاح الگوی مصرف و کاهش عوامل خطر تغذیه ایی بیماری های غیر واگیر استفاده می کند که رهنمودهای غذایی ایران شامل پیام کلیدی ذیل است که عبارتند از :

### – برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی داشت :

فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری های غیر واگیر مانند : دیابت ، قلبی عروقی و انواع سرطان ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند بیشتر می باشد.

در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنید.

بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.

برای افزایش فعالیت بدنی حداقل ۳ بار در هفته ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی کنید.

### – بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد:

بهتر است از نان های تهیه شده با آرد سبوس دار ، برنج قهوه ای ، ماکارونی سبوس دار ، جو و گندم کامل بیشتر استفاده کنید.

نان های تهیه شده از آرد سبوس دار و انواع غلات پوست نگرفته دارای مقدار بیشتری فیبر ، انواع ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

برای افزایش ارزش غذایی برنج بهتر است آن را به صورت مخلوط با سبزی و حبوبات استفاده کنید.

### – هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید :

سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.

فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیر واگیر مانند : دیابت ، قلبی و عروقی ، انواع سرطان و چاقی دارد.

روزانه از سبزی های سبز تیره مثل : سبزی خوردن ، اسفناج ، برگ های سبز کاهو و ... مصرف کنید.

از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل : هویج ، کدو حلوائی و گوجه فرنگی و ... بیشتر استفاده کنید.

### – روزانه ۳ بار میوه بخورید :

میوه ها منبع خوبی از ویتامین ، مواد معدنی و فیبر هستند.

بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.

## **روغن ها و چربی ها :**

روغن ها و چربی های خوراکی در تغذیه انسان از اهمیت خاصی برخوردارند و نقش اصلی آن ها تامین انرژی است.

برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید و از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده شود .

اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شوند.

در هنگام انتخاب روغن ها به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود آن روغن را انتخاب نکنید.

به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز ، آب پز تنوری و کبابی استفاده کنید.

در صورت تمایل به سرخ کردن ، ماده غذایی رو با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.

از حرارت دادن زیاد روغن و غوطه ور کردن ماده غذایی در روغن زیاد پرهیز کنید.

روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.

## **– مصرف قند ، شکر ، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید:**

مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده ( شیرینی ، شکلات ، مربا ، انواع شربت ها ، نوشابه ها و آب میوه های صنعتی) را کاهش دهید.

بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین مثل : خرما و توت خشک استفاده کنید.

به جای مصرف نوشابه های شیرین از آب میوه های طبیعی ، آب و دوغ استفاده کنید

## **– مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید :**

برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

مصرف تنقلات شور مانند انواع پفک ، چیپس ، چوب شور را کاهش دهید و از انواع آجیل های بدون نمک استفاده شود.

نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید و فقط از نمک یددار به مقدار کم استفاده شود.

از مصرف نمک های غیر استاندارد مثل نمک دریا ، سنگ نمک و .... جدا خودداری نمایید.

به برجسب نشانگر رنگی تغذیه ای دقت کنید و مواد غذایی کم نمک را انتخاب کنید.

برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه و معطر ، سیر ، لیمو ترش ، آب نارنج و .... استفاده کنید.

### **هر روز شیر ، ماست ، پنیر و سایر لبنیات مصرف کنید :**

مصرف روزانه لبنیات برای تامین کلسیم ، بهبود رشد کودکان و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.

از انواع لبنیات به صورت پاستوریزه ، کم نمک و کم چرب انتخاب کنید.

### **در برنامه غذایی خود از انواع گوشت ، تریچا ماهی و مرغ و نیز تخم مرغ مصرف کنید :**

انواع گوشت و تخم مرغ بهترین منابع پروتئین ، آهن و روی قابل جذب هستند که برای افزایش سطح ایمنی و رشد و نمو مورد نیاز هستند.

پیش از پختن گوشت مرغ و ماهی پوست و چربی های قابل رویت آن را جدا کنید.

### **حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار مصرف کنید :**

حبوبات منبع خوبی از پروتئین ، ویتامین و مواد معدنی هستند.

در وعده های غذایی اصلی مثل صبحانه از خوراکی هایی مثل عدسی و لوبیا استفاده کنید.

ترکیب حبوبات و غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید.

مغزها منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند هفته ای ۲-۳ بار از مغزها استفاده کنید.

زمانی که طبخ غذا را نمی توان تغییر داد ، زمان انتخاب غذاهای آماده و نیمه آماده حتما به برجسب ارزش مواد غذایی توجه کنید تا غذایی با کمترین میزان چربی اشباع ، ترانس ، کلسترول و روغن های جامد انتخاب کنید ، در هنگام انتخاب غذا به میزان کالری و نمک دریافتی نیز توجه کنید.

## سلامتی با کاهش مصرف نمک و روغن و قندها

### چگونه نمک را در برنامه غذایی خود کاهش دهیم :

نمک ماده ضروری و تامین کننده سدیم در بدن انسان است که در انتقال جریان‌ات عصبی و انقباض عضلانی نقش دارد ، مقدار توصیه شده مصرف نمک حدود ۵-۳ گرم در روز (کمتر از یک قاشق چای خوری ) است ، این در حالی است که میزان مصرف نمک در کشور ما ۳-۲ برابر این مقدار برآورد شده است.

### مهم ترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی :

- ❖ نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می شود.
- ❖ انواع غذاهای آماده مانند: سوسیس ، کالباس ، همبرگر و انواع کنسروها
- ❖ انواع تنقلات شور مانند : چیپس و پفک و لبنیات شور
- ❖ انواع شور و ترشی ها
- ❖ آجیل و مغز دانه های شور

مصرف غذاهای شور اثرات زیادی بر سلامت انسان دارد که شامل :

- **فشار خون بالا:** در حال حاضر ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون به خصوص در افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند به طور قطعی ثابت شده است .
- **سکته های قلبی:** علاوه بر اینکه نمک باعث افزایش فشار خون می شود به طور مستقیم باعث سکته قلبی هم می شود.
- **پوکی استخوان:** نمک زیاد ، کلسیم را از استخوان ها جدا می کند و باعث دفع آن از ادرار می شود و در نتیجه باعث نازک شدن و پوکی استخوان می شود.
- **سرطان معده:** مصرف زیاد نمک و تنقلات شور می تواند مخاط معده را تخریب کند و باعث سرطان معده شود ، سرطان معده چهارمین سرطان رایج در جهان است.
- **آسم:** مصرف بالای نمک ، شرایط آسم را تشدید می کند و به طور غیر مستقیم بیماری را وخیم میکند.
- **نگهداری مایعات بدن:** مصرف نمک زیاد باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می شود.

توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک :

- میزان نمکی را که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید.
- نمکدان را از سر سفره حذف کنید.
- غذاهای کنسروی ، بسته بندی شده ، انواع سس ها و انواع فرآورده های غلات حجیم شده را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک ، از سبزیجات معطر و تازه ، لیمو ترش و آویشن استفاده نمایید.
- مصرف مواد حاوی جوش شیرین را کاهش دهید.
- برچسب های غذایی را بخوانید تا غذاهای کم نمک ، به خصوص غذاهای آماده کم نمک را پیدا کنید.

در هنگام خرید ، به موارد زیر روی بسته بندی نمک توجه کنید :

- تاریخ تولید و انقضاء نمک
- وجود پروانه ساخت و علامت استاندارد
- قید کلمه ید دار بر روی بسته بندی نمک

#### هشدار :

نمک هایی که با نام های نمک دریا یا نمک طبیعی عرضه می شوند مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند و فاقد استانداردهای لازم هستند و این نمک ید کافی ندارد و ناخالصی های زیادی دارند که سلامت مصرف کننده را به خطر می اندازند.

با توجه به اینکه ذائقه هر فرد از دوران کودکی شکل میگیرد مهم است که :

ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.

به غذای کودک زیر یک سال نمک اضافه نکنید.

از گذاشتن نمک سر سفره خودداری کنید. و غذای خانواده را با نمک کم تهیه کنید.

به جای نمک برای طعم دار کردن غذاها از سبزی های معطر و یا لیمو ترش یا آب نارنج استفاده کنید.

مصرف سوپ های آماده ، سس ها ، محصولات فرآیند شده مثل : سوسیس و کالباس را در برنامه غذایی کودکان به حداقل برسانید.

## را هکارهای کاهش مصرف چربی:

روغن یکی از اصلی ترین مواد غذایی انسان است که کیفیت آن عمدتاً به نوع اسیدهای چرب موجود در آن بستگی دارد، اسیدهای چرب مختلف اثرات متفاوتی بر سلامت مصرف کنندگان دارند، هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و ترانس کمتر باشد، روغن از نظر تغذیه ای سالم تر است.

## اسید چرب ترانس چیست؟

در طی فرآیند صنعتی هیدروژناسیون، که برای تبدیل روغن های مایع طبیعی به شکل نیمه جامد است، اسید چرب ترانس به وجود می آید که این فرآیند باعث افزایش نقطه ذوب، پایداری و افزایش زمان ماندگاری روغن میشود.

## منابع اسید چرب ترانس:

- روغن های جامد هیدروژنه شده
- محصولات قنادی و روغن مارگارین
- محصولات لبنی و گوشت قرمز
- روغن های گیاهی نیمه جامد

## روش های کاهش دریافت اسید چرب ترانس:

- ❖ کاهش مصرف فست فودها
- ❖ استفاده از روش های جایگزین در پخت مواد غذایی به جای سرخ کردن
- ❖ کاهش مصرف میان وعده های نمک دار حاوی چربی
- ❖ کاهش مصرف فرآورده هایی نظیر: پفک، اسنک، چیپس و کره

## روش های کاهش مصرف روغن ها و چربی ها:

- ✓ مصرف گوشت قرمز را در وعده های غذایی خود محدود کنید.
- ✓ مصرف کله پاچه، مغز و جگر که حاوی مقادیر بالای کلسترول است را کاهش دهید.
- ✓ قبل از پخت مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.
- ✓ مصرف فست فودها را کاهش دهید.

- ✓ . در برنامه غذایی روزانه از ماهی بیشتر استفاده کنید.
- ✓ بیشتر غذاها را به صورت آب پز ، بخار پز ، کباب شده و تنوری تهیه کنید.
- ✓ در صورت لزوم ، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به جای روغن های جامد و مایع معمولی استفاده کنید.
- ✓ از مصرف شیرینی های خامه ای ، سس های چرب و چیپس خودداری کنید.
- ✓ در برنامه غذایی روزانه از لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ✓ و بیشتر از میوه جات ، سبزیجات ، حبوبات و غلات سبوس دار استفاده کنید.

### نکته :

- ✓ نیمی از اسید چرب ترانس ، از غذاهای حیوانی نظیر گوشت گوساله ، کره ، چربی شیر و نیمی دیگر از روغن های نباتی جامد دریافت می شود.
- ✓ افزایش دفعات سرخ کردن با روغن سرخ کردنی موجب افزایش میزان اسید چرب ترانس خواهد شد.
- ✓ رژیم غذایی غنی از اسید چرب ترانس و مصرف بیش از حد چربی های حیوانی که منابع غنی اسید چرب ترانس هستند پیش و در طی دوران بارداری ، خطر دیابت بارداری را افزایش می دهند .
- ✓ مصرف روغن نباتی جامد ، غذاهای فرآوری شده و کیک ها و کلوچه ها باعث افزایش در غلظت کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب خون (HDL) می شود.
- ✓ مصرف غذاهای دریایی، سبزیجاتی نظیر : لوبیا سبز ، فلفل قرمز ، سیر ، پیاز ، اسفناج و میوه جاتی نظیر : زردآلو ، هلو ، طالبی ، انگور و گریپ فروت ، مغزها ، و روغن زیتون در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی موثراند.
- ✓ مواد غذایی نظیر : ماهی آزاد ، شاه ماهی ، ساردین ، گردو ، روغن زیتون ، روغن سویا ، روغن کانولا و روغن بذر کتان منابع غنی امگا ۳ هستند.
- ✓ دریافت چربی ها باید کمتر از ۳۰ درصد کالری روزانه باشد و فقط کمتر از ۷ درصد رژیم غذایی از چربی اشباع شده تامین گردد و بقیه چربی ها حتما از نوع غیر اشباع به ویژه انواع غیر ترانس و امگا ۳ باشد.

## راهکارهای کاهش مصرف قند:

قند در واقع کربوهیدرات ساده ای است که به دسته ای از مواد شیمیایی تعلق دارد که مزه ی شیرین دارند. قند به اشکال متعددی وجود دارد و سه نوع عمده ی آن ساکاروز، لاکتوز و فروکتوز است. سلول های ما هم برای ادامه حیات نیاز به قند (گلوکز) دارند اما استفاده ی بیش از حد از آن می تواند برای سلامتی مضر باشد.

چند نکته برای کاهش قند مصرفی:

مقدار قند و شکر مصرفی خود را کاهش دهید: همراه چای از توت خشک، کشمش و یا خرما خشک استفاده کنید.

**مصرف نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید:** چای و قهوه ی شیرین و نوشابه های میوه ای را محدود کنید.

**طعم های شیرین طبیعی را جایگزین شکر کنید:** به جای انواع دسرهای شیرین از میوه جات استفاده کنید.

**هنگام خرید، برچسب های تغذیه ای را بخوانید:** کلمات ساکارز، گلوکز، لاکتوز، مالتوز، شربت ذرت، مالتو دکسترین نشان دهنده وجود قند در محصول است.

**کاهش مصرف کمپوت ها و محصولات بسته بندی شده آماده:** به جای مصرف کمپوت ها از میوه جات طبیعی استفاده کنید.

**برای صبحانه فرزندان: به جای استفاده از غلات آماده صبحانه و انواع کیک ها از نان و پنیر ساده استفاده کنید.**

**کاهش مصرف آب میوه ها و نوشیدنی های صنعتی:** به جای استفاده از آب میوه های صنعتی، از آب میوه های طبیعی و یا خود میوه جات استفاده کنید.

## برای داشتن یک وعده غذایی سالم:

\* همیشه بین کالری های مصرفی خود تعادل ایجاد کنید.

\* از غذا خوردن لذت ببرید، اما کمتر بخورید.

\* سریع غذا خوردن یا بدون توجه غذا خوردن ممکن است باعث شود که کالری زیادی دریافت کنید.

\* از خوردن غذاهای سنگین و پر حجم پرهیز کنید.

\* هنگام غذا خوردن از یک بشقاب، کاسه یا لیوان کوچکتر استفاده کنید.

\* سبزیجات، میوه جات و غلات کامل بیشتر مصرف کنید.

\* همیشه نیمی از بشقاب خود را با میوه ها و سبزیجات پر کنید.

\* نیمی از غلات مصرفی خود را با غلات سبوس دار جایگزین کنید.

\* از شیر بدون چربی یا ۱٪ چربی استفاده کنید.

\* از مواد غذایی نظیر: نمک ، قندهای ساده ، انواع کیک ها ، بیسکویت ، بستنی ، سوسیس و کالباس ، نوشیدنی های شیرین ، پیتزا و گوشت های چرب استفاده نکنید.

\* از غذاهای کم نمک استفاده کنید.

\* به جای نوشیدنی های حاوی قند ، آب بنوشید.

### **توصیه های کلی :**

\* فقط در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید.

\* پس از اتمام غذا، میز غذا را ترک کنید.

\* غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیتها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.

\* همه غذای تهیه شده را سرمیز نگذارید. بهتر است به اندازه ای که میخواهید صرف کنید در ظرف خود بکشید و دوباره سردیگ غذا نروید.

\* مواد غذایی ناسالم خریداری نکنید و به منزل نیاورید.

## نکات مهم و راهنمای خرید، مصرف و نگهداری مواد غذایی:

– یک بسته بندی سالم باید علاوه بر داشتن ویژگی های ظاهری مطلوب و مناسب از جنسی انتخاب شده باشد که اثر نامطلوبی روی ماده غذایی نگذارد و از آن ماده غذایی در برابر عوامل محیطی محافظت کند. مصرف کنندگان باید هنگام خرید توجه داشته باشند که بسته بندی محصول مخدوش یا پاره نباشد زیرا وجود هر گونه سوراخ یا روزنی موجب ورود انواع میکروب ها از محیط اطراف به درون محصول و در نتیجه تغییر کیفیت و کاهش سلامت اش می شود. همچنین مصرف کنندگان باید از خرید قوطی کنسروهای باد کرده، زنگ زده یا فرو رفته هم خودداری کنند. آنها حتما باید توجه داشته باشند که اطلاعات کافی اعم از تاریخ تولید و انقضا، مهر استاندارد و پروانه ساخت از سوی وزارت بهداشت روی بسته ها درج شده باشد. دقت داشته باشید که در نظر گرفتن تاریخ تولید و انقضا در فصول گرم سال اهمیت بیشتری دارد.

محصولاتی مثل سوسیس و کالباس هم از قانون داشتن یک بسته بندی سالم مستثنا نیستند. هم وطنان عزیز باید توجه داشته باشند که سوسیس، کالباس یا همبرگری که می خرند، درون بسته بندی ها و کیوم شده و بدون پارگی باشند و همه مواردی که گفتیم مثل تاریخ تولید و انقضا روی شان درج شده باشد. مصرف کنندگان باید تا حد امکان از خرید کالباس به صورت فله ای خودداری کنند.

– یکی دیگر از مهم ترین نکاتی که یک مصرف کننده در مورد خرید هر نوع محصول خوراکی باید رعایت کند، توجه به نکات ذکر شده روی برچسب محصول است. این توجه در مورد لبنیات باید خیلی دقیق تر باشد و اگر مشتری دید که تاریخ انقضای محصول همان روز است یا تنها یک روز به تاریخ انقضای مثلا شیر، خامه یا ماست باقی مانده است، از خرید آن خودداری کند. خریدار باید جدول ترکیبات تغذیه ای و مثلا میزان نمک یا چربی را در محصولی مثل دوغ روی بسته اش ببیند.

## پس هنگام خرید به نکات زیر توجه کنید:

تا حد امکان از فروشگاه هایی که فروشندگان آنها شرایط بهداشت مواد غذایی را رعایت می کنند خرید کنید.. حتما به تاریخ تولید، انقضاء، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و علامت استاندارد توجه کنید و از خرید مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها گذشته است بپرهیزید.

گوشت مرغ و ماهی را بعد از سایر مواد غذایی خریداری کنید.

از خرید بسته های غذایی آسیب دیده و معیوب اجتناب کنید.

نان را از فروشگاه ها و نانوائی هایی که اصول بهداشتی را رعایت می کنند تهیه کنید.

از روزنامه برای بسته بندی و حمل مواد غذایی بخصوص نان استفاده نکنید.

برای جلوگیری از بیات شدن نان آن را در ظروف دربسته و در فریزر نگهداری کنید.

حتی الامکان نان را به مقدار نیاز روزانه خریداری کنید. در صورت خرید نان به تعداد زیاد، برای جلوگیری از بیات شدن در بسته های مصرف بسته بندی و در فریزر نگهداری کنید.

غلات را در ظروف دربسته و در محیط خشک، تاریک و خنک و در معرض جریان هوا نگهداری کنید.

