

رهنمودهای غذایی ایران:
چگونه با تغذیه مناسب و فعالیت
بدنی سالمتر زندگی کنیم؟



پیشگفتار:

راهنماهای غذایی بعنوان یک ابزار مناسب و قابل فهم برای عامه مردم، بمنظور کمک به انتخاب های صحیح غذایی و در نهایت اصلاح رفتارهای غذایی تهیه و طراحی شده است. امید آنست که کاربرد این رهنمودها بتواند به ارتقاء سلامت و کاهش هزینه های ناشی از بیماری های مزمن مرتبط با تغذیه کمک نماید.

براساس اطلاعات موجود، کیفیت الگوی غذای مصرفی جامعه ایرانی در حال حاضر در حد مطلوب نیست، بطوریکه از هر ده نفر، پنج نفر کمبود دریافت و سه نفر پرمصرفی دارند و تنها دو نفر دارای وضعیت تغذیه ای متعادل هستند.

در چنین شرایطی، اهمیت برنامه ریزی برای تغییر رفتارهای تغذیه ای و ارتقای سلامت بویژه در گروههای دچار عدم تعادل مصرف غذا، روشن می گردد. بر این اساس، کاربرد و معرفی مناسب راهنماهای غذایی در سطح جامعه بعنوان یک ضرورت از طرف دفتر تغذیه وزارت بهداشت مورد توجه قرار گرفته است.

این دفترچه آموزشی برای آموزش مردم در مراکز بهداشتی و خانه های بهداشت کشور تهیه شده است.

باآرزوی سلامتی و توفیق روزافزون برای آنانکه در راه سلامت و پیشرفت جامعه می کوشند.



مشکلات تغذیه ای جامعه ما:

امروزه بعضی رفتارهای شایع در بین مردم، خطر بیماریهای مزمن غیر واگیر (شامل دیابت، پرفشاری خون، بیماریهای قلبی عروقی، التهاب مفاصل) را زیاد می کنند. رفتارهایی مانند وعده های نامنظم غذایی، پرخوری یا ریزه خوری، نداشتن فعالیت بدنی و سیگار کشیدن از آن جمله هستند. اینگونه رفتارها بعنوان مسئول ایجاد بیش از ۴۳٪ کل بیماریهای موجود در کشور شناخته شده اند. اگر این وضع ادامه یابد، انتظار می رود طی ۱۰ سال آینده این عوامل مسئول ۷۰٪ مرگ و میرهای کشور باشند.

پنج علت اصلی مرگ و میر در کشور شامل موارد زیر است:

درصد	علت مرگ
۲۱٪	سکته های قلبی
۸٪	بیماریهای قلبی عروقی
۳٪	عوارض قلبی ناشی از فشار خون بالا
۳٪	سرطان معده
۲٪	بیماریهای التهابی قلب

منبع: سازمان جهانی بهداشت ۲۰۰۶

پس با تغییرات کوچکی در برنامه ها و رفتارهای روزمره خود می توانیم از چنین بیماریهایی تا حد زیادی پیشگیری کنیم.

پیروی از رهنمودها و هرم غذایی ایران یک راه حل ساده برای پیشگیری از بیماریهای مزمن شایع است.



هرم غذایی ایران



دفتر بهره‌گیری، جامعه، مشاورت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 انستیتو تحقیقات تغذیه، ایرو و منابع غذایی کشور
 انجمن تغذیه ایران (۱۳۹۱)

۱۳۹۵



معرفی گروههای غذایی:

مصرف یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می گردد. انسان برای دستیابی به سلامت به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی نیاز دارد. غذاها به ۵ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند.

گروه های غذایی توصیه شده عبارتند از:

- نان و غلات
- سبزی ها
- میوه ها
- شیر و فرآورده های آن
- گوشت و حبوبات

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و نباید با احتیاط مصرف شوند.



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 و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.

گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیم می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ✓ یک کف دست بدون انگشتان نان بربری یا سنگک یا تافتون برابر ۳۰ گرم و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
- ✓ ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
- ✓ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
- ✓ یک چهارم لیوان غلات خام (مانند گندم، جو)، یا
- ✓ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار.



گروه گوشت و حبوبات:

این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ و ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس و لپه) و مغزها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ...) است.

این گروه حاوی پروتئین ، آهن، روی و سایر مواد مغذی می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۳-۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ✓ ۲ یا ۳ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته ، یا
- ✓ نصف ران متوسط مرغ یا نصف سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا
- ✓ یک تکه ماهی به اندازه کف دست ، یا
- ✓ دو عدد تخم مرغ (حداکثر مصرف تخم مرغ در هفته ۳ عدد) ، یا
- ✓ نصف لیوان حبوبات پخته ، یا
- ✓ یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق).



گروه سبزیها:

این گروه شامل انواع انواع سبزیهای برگ دار و انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی و سیب زمینی می باشد.

این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب و ث، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزیها ۳-۵ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- ✓ ۱ لیوان سبزیهای خام برگ دار (اسفناج و کاهو)، یا
- ✓ نصف لیوان سبزیهای پخته یا خام خرد شده، یا
- ✓ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا
- ✓ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط.



گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه و آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد.

مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین آ، ث، فیبر و مواد معدنی می باشد.

میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۳-۴ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ✓ یک عدد میوه متوسط مثل 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 (انواع توت)، یا
- ✓ سه چهارم لیوان آب میوه تازه.



گروه شیر و لبنیات :

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن یعنی ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ می باشد که توصیه می شود از انواع کم چربی استفاده شود.

هم چنین این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین ب ۱۲ و ب ۲ و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است.

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

یک واحد از یک گروه برابر است با:

- ✓ یک لیوان شیر یا ماست کم چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) ، یا
- ✓ ۴۵ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت ، یا
- ✓ یک چهارم لیوان کشک ، یا
- ✓ ۲ لیوان دوغ ، یا
- ✓ نیم لیوان بستنی پاستوریزه.



رهنمودهای غذایی ایران



۱) در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع و اعتدال توجه نمایید.



رژیم غذایی وقتی خوب و سالم به شمار می آید که: تمام نیازهای فرد را برآورده سازد. این رژیم غذایی، یک رژیم با کفایت است. برای دستیابی به این نکته باید چند اصل را مد نظر قرار داد:

• چگونه کفایت رژیم غذایی را تامین کنیم؟

تعادل: یعنی انواع مختلفی از مواد غذایی را به تناسب با یکدیگر مصرف کنید؛ به گونه ای که مصرف زیاد یک ماده غذایی سبب حذف سایر مواد غذایی نشود. پیروی از مقدار مصرف توصیه شده روزانه می تواند کمک کند..

تنوع: منظور از تنوع و گوناگونی، مصرف چند ماده غذایی مختلف از گروههای غذایی است.



۲) وزن خود را در حد سالم و متعادل حفظ کنید.



اضافه وزن و چاقی یکی از نگرانی‌های امروز جامعه ما است؛ زیرا می‌تواند خطر بیماری‌هایی مثل دیابت (مرض قند)، انواع سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و سکت‌های قلبی و مغزی را بیشتر می‌کند.

• چگونه وزن مطلوب خود را حفظ کنیم؟
وزن بدن در ارتباط با مقدار فعالیت بدنی و غذای مصرفی تنظیم می‌گردد.
برای رسیدن به وزن مناسب باید بین انرژی مصرفی (فعالیت بدنی، کارهای روزمره) و انرژی دریافتی (حاصل از مواد غذایی) تعادل برقرار گردد.

دو راه موثر و صحیح کاهش وزن عبارتند از:

- ۱) تنظیم برنامه غذایی بر اساس نیازهای بدنی افراد
- ۲) انجام فعالیت بدنی منظم



۳) فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید.



کم تحرکی زمینه را برای بیماریها و ناتوانی آماده می کند. زندگی بی تحرک باعث افزایش خطر بیماریهای قلبی عروقی، دیابت و چاقی را دو برابر میکند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان، فشار خون بالا، استئوپروز (پوکی استخوان)، افسردگی و اضطراب میشود.

برای رسیدن به وزن مناسب و حفظ سلامت، لازم نیست که حتما ورزش های شدید انجام دهید، بلکه با چند تغییر ساده در روش زندگی روزمره خود، می توانید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

چند نکته برای برنامه ریزی فعالیت بدنی

۱- فعالیت بدنی را میتوان هر جا و بدون هیچ وسیله ای انجام داد. پیاده روی به عنوان فعالیتی که بیشتر از همه انجام میشود و بیش از همه توصیه میشود کاملاً بی نیاز از این موارد است. بیشتر مناطق شهری دارای پارک، آب نما یا پیاده روها ایده آل برای پیاده روی، دویدن یا ورزش و بازی هستند. نیازی نیست برای این کارها باشگاه، استخر یا سایر مکانهای ورزشی مراجعه کرد.



۲- در بین گرفتاری عا و برنامه روزمره تان حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه میشود. بیشتر فعالیتها را میتوانید با امور روزانه خود انجام دهید. ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع، ۳ بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز حتی اگر مشغله شما زیاد باشد باز هم میتوانید ۳۰ دقیقه فعالیت در روز را به برنامه هایتان اضافه کنید.

برای آنکه فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید:

۱. زمان تماشای تلویزیون خود را محدود کنید و به جای آن در اوقات فراغت، فعالیت هایی که همراه با حرکت کردن هستند، مانند رسیدگی به باغچه و گل ها یا پیاده روی را انجام دهید.
۲. اگر با ماشین شخصی خودتان سر کار یا خرید می روید، کمی دورتر از مقصد، ماشین خود را پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
۳. در صورت امکان به جای استفاده از سرویس مدارس، فرزندان تان را پیاده به مدرسه برسانید.
۴. در صورت امکان در روزهای تعطیل برنامه های پرتحرک مانند گردش در طبیعت، بازی های گروهی، پیاده روی و کوه پیمایی را در برنامه خود و خانواده تان بگنجانید.
۵. تا حد ممکن بجای آسانسور از پله ها استفاده کنید.



۴) دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.



فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان هستند. اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم، سوس و جوی سوس دار)، دانه ها، میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند.

فیبر در بدن ما هضم نمی شود. ولی وجود آن در روده باعث حرکت روده می شود. در عین حال جذب موادی مثل قند و چربی را از روده کند می کند. همچنین، موجب انبساط دیواره روده بزرگ می گردد. این اعمال باعث دفع آسان مواد زائد می شود. به این دلایل فیبر برای درمان و پیشگیری از دیابت و کلسترول خون بالا و سرطان روده بزرگ مفید می باشد.

چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید:

۱. تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سوس دار انتخاب کنید.
۲. در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از غلات، برنج، ماکارونی، رشته سوس دار، بلغور و یا حبوبات استفاده کنید.
۳. انواع سبزی ها و میوه های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز).
۴. تا حد امکان از میوه های تازه بجای آبمیوه استفاده کنید.



۵. تا حد امکان مصرف سبزیهای نشاسته ای مثل سیب زمینی را محدود کنید و سیب زمینی را بصورت بخار پز، آب پز و یا توری استفاده کنید.
۶. هر روز سبزیجات تازه و ضد عفونی شده را بصورت خام کنار غذا، سالاد و یا به شکل بخار پز مصرف کنید.

چند توصیه برای مصرف بیشتر فیبر غذایی:

۱. سبزی بیشتری به سوپ، سالاد، خورش و خوراک خود اضافه کنید.
۲. حداقل یکبار در هفته یک وعده غذای گیاهی (تهیه شده با سبزیجات، غلات و حبوبات) بخورید.
۳. برای میان وعده ها بجای مواد شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل، خشکبار و غلات سبوس گیری نشده استفاده کنید.

چند نمونه از غذاهای تهیه شده از مخلوط غلات، حبوبات و سبزی ها که مقدار فیبر یا الیاف گیاهی آنها بیشتر می باشد عبارتند از:

- ✓ دلمه سبزیجات (دلمه بادمجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)
- ✓ انواع چلو خورش مانند (خورش لوبیا سبز، یامیه، قورمه سبزی، کرفس)، مشروط بر اینکه سبزیجات آنها را کمتر سرخ کنید و روغن کمتری مصرف کنید.
- ✓ انواع آش
- ✓ باقلا پخت، عدسی، خوراک لوبیا
- ✓ انواع پلو های تهیه شده با حبوبات (باقلا پلو، لوبیا پلو، عدس پلو)
- ✓ انواع پلوهای حلوی سبزیجات (دم پخت گوجه فرنگی، سبزی پلو، هویج پلو)



۵) مصرف شیر، ماست و پنیر کم چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه را افزایش دهید.



شیر و لبنیات دارای مقدار زیادی پروتئین، برای رشد و ترمیم بدن هستند و بدلیل داشتن کلسیم زیاد برای سلامت استخوانها و دندانها ضروری می باشند. این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان (مخصوصا زنان و دختران)، چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماریهای قلبی عروقی مفید هستند.

چگونه مصرف شیر و لبنیات کم چربی خود را بیشتر کنید؟

۱. هر روز ۲ تا ۳ لیوان ماست یا شیر بدون چربی یا کم چربی (یعنی کمتر از ۵/۲٪ چربی) مصرف کنید.
۲. دوغ تازه کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب برای مصرف است.
۳. تا حد امکان از انواع پنیرهای کم چربی استفاده کنید.
۴. برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو و شکر) مصرف کنید.
۵. برای جذب بهتر کلسیم موجود در شیر و لبنیات، نمک مصرفی خود را محدود کنید.
۶. در برنامه غذایی خود غذاهای حاوی شیر و لبنیات مانند شیر برنج، فرنی، آش ماست یا غذاهای کم چربی حاوی کشک بگنجانید.



۶) مصرف چربی و روغن خود را تا حد امکان کم کنید.



چربی اشباع و غیر اشباع چیست؟

- ✓ چربی ها دو نوع هستند: اشباع و غیر اشباع. هر دوی این چربی ها به ازای هر یک گرم، ۹ کالری انرژی تولید می کنند. ولی اثرات این دو بر روی سلامتی بدن متفاوت می باشد.
- ✓ چربیهای اشباع در حرارت اتاق جامد هستند، در چربیهای حیوانی و پیه و روغن بعضی از مواد گیاهی مانند روغن خرما، روغن نارگیل و کره کاکائو یافت می شود. این چربی باعث افزایش کلسترول بد در خون می گردد.
- ✓ چربیهای غیر اشباع در حرارت اتاق جامد هستند، در روغن زیتون، مغزهای آجیل و غذاهای دریایی یافت می شوند. این چربی برعکس چربی اشباع، باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد در خون می گردد.
- ✓ یکی از انواع چربی های غیر اشباع " امگا ۳ " که چون این چربی در بدن ساخته نمی شود، یکی از چربی های ضروری برای بدن است.
- ✓ امگا ۳ موجب کاهش چربی و فشار خون می شود و جلوی ضریان نامنظم قلب را می گیرد.
- ✓ امگا ۳ در تن ماهی، ماهی ساردین، ماهی سالمون و تخم مرغ و در مغزهایی مانند گردو فراوان یافت می شود.



چربی غیر اشباع در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

این نوع چربی در دانه سویا، مغز دانه‌ها (گردو، بادام و پسته)، ملسی، تخم مرغ، گندم و روغنهای گیاهی (آفتاب گردان، زیتون، ذرت و ...) می‌باشد.

چگونه می‌توانید مصرف چربی و روغن خود را اصلاح کنید

- ✓ برای طعم دادن به سالاد از چاشنی‌هایی مانند آلیسو یا سرکه و روغن زیتون به عنوان سس سالاد استفاده کنید. از مصرف سسهای چرب مانند مایونز و هزار جزیره تا حد ممکن اجتناب کنید.
- ✓ برای پخت غذا، می‌توانید روغن زیتون و سایر روغن‌های مایع خوراکی را به جای روغن‌های حیوانی یا روغن‌های جامد استفاده کنید.
- ✓ شیر و لبنیات را از نوع کم چربی مصرف کنید.
- ✓ در صورت مصرف انواع گوشت (سفید یا قرمز) تمام چربی‌ها قابل رویت آنرا قبل از طبخ جدا کنید.
- ✓ چربی گوشت پخته را دور بریزید.
- ✓ پوست مرغ را پیش از پخت جدا کنید.
- ✓ برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای مقداری از گوشت، می‌توانید به آن پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنید.
- ✓ از مصرف چپس و سیب زمینی سرخ کرده خودداری کنید و سیب زمینی را به صورت پخته، آب‌پز و یا تنوری مصرف کنید.
- ✓ برای پختن غذاها بیشتر از روش‌های بخارپز و آب‌پز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید.
- ✓ تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنید، تا بتوانید روغن کمتری صرف کنید.
- ✓ حداکثر هفته‌ای سه عدد تخم مرغ (بصورت کامل یا استفاده شده در کوکو و شامی) بخورید.
- ✓ در طول روز ۱ قاشق غذاخوری آجیل و مغز دانه بصورت کم نمک و یا بی نمک استفاده کنید.



۷) در مصرف گوشت و فراورده های آن دقت کنید.



گوشت های قرمز و سفید تامین کننده پروتئین و آهن مورد نیاز بدن ما هستند ولی مقداری چربی نیز دارند (که این میزان در گوشت قرمز بیشتر است). مصرف گوشت های کم چربی بخصوص گوشت سفید برای کاهش چربی های بد خون و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت، بعضی سرطانها و نقرس توصیه می شود.

چگونه می توانید مصرف گوشت خود را اصلاح کنید؟

۱. در هفته ۳-۲ بار غذای حاوی گوشت یا مرغ در برنامه خود بگنجانید.
۲. ماهی سرشار از چربی های مفیدی است که در گوشت های دیگر وجود ندارند. سعی کنید هفتهای ۲ بار ماهی در برنامه غذایی خود بگنجانید.
۳. حداقل دو بار در هفته ماهی بخار پز، تنوری یا کباب شده مصرف کنید.
۴. تا حد امکان ماهیهای چرب مثل ماهی تن، ماهی آزاد و ساردین را انتخاب کنید.
۵. هنگام آماده کردن انواع گوشت برای طبخ چربی و پوست آنرا دور بریزید.
۶. گوشت، مرغ و ماهی را با روشهای سالم مانند بخار پز کردن، آب پز کردن و تنوری کردن طبخ کنید.
۷. مصرف فرآورده های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و کنسروهای گوشت را محدود کنید.



۸) مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.



مصرف زیاد قند و شکر، شربت ها و نوشابه های شیرین علاوه بر افزایش خطر اضافه وزن و چاقی و دیابت، می تواند موجب خرابی دندانها

چگونه مصرف قند و شکر خود را کم کنید

۱. برای میان وعده (بین وعده های اصلی)، میوه های تازه یا بیسکویت های سبوس دار را بجای کیک ها و شیرینی های تر که پر چرب و شیرین هستند، انتخاب کنید.

۲. برای پخت کیک ها و شیرینی های ساده خانگی از میوه های تازه یا بخار پز به جای شکر، استفاده کنید.

۳. تا حد امکان مصرف نوشابه های گاز دار را کم کنید و به جای آن آب، دوغ و آبمیوه های تازه (نه آب میوه های صنعتی) بنوشید.

۴. همراه با چای می توانید از چند دانه توت خشک یا کشمش بجای قند و شکر استفاده کنید.



۹) نمک کمتری مصرف کنید.



فشار خون بالا مشکل دیگر جامعه ملست که با مصرف نمک ارتباط مستقیم دارد؛ از طرفی بین فشار خون بالا و افزایش خطر انواع سکت‌های قلبی و مغزی و مرگ و میر ناشی از آنها نیز ارتباط وجود دارد.

بنابراین چگونه نمک کمتری مصرف کنید؟

۱. غذاهای کم نمک تر را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار کم نمک تهیه کنید.
۲. سر سفره غذا نمکدان را حذف کنید.
۳. برای طعم دادن به غذاها، بجای نمک از چاشنی‌هایی مانند سرکه، آبلیمو، سیر، پیاز و سبزیجات معطر استفاده کنید.
۴. تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک و ادویه زیادی دارند، خودداری کنید.
۵. سعی کنید نانهای کم نمک یا بی نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نانها معمولاً زیاد است.



۶. تا حد امکان مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی، و ترشی ها را کاهش دهید.
۷. برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب یخسانید.
۸. برچسب های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی نمک) مواد غذایی، مطالعه کنید.
۹. آجیل ها و مغزها (مانند بادام و پسته) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.

یکی از مهمترین عوامل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می کنید.

۱۰. افراد زیر باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند:



- ✓ افرادی که فشار خون بالا دارند
- ✓ افراد بالای ۲۵ سال،
- ✓ بخصوص افراد بالای ۶۵ سال



۱۰ روزانه مقدار کافی آب پاکیزه و سالم بنوشید.



یکی از مهمترین و ضروری ترین مواد غذایی مورد نیاز بدن آب است. آب از سه طریق به بدن ما می رسد:

۱. آب آشامیدنی

۲. نوشیدنی هایی مانند چای، قهوه و دوغ

۳. آب موجود در غذاها

چگونه آب به مقدار کافی و مورد نیاز بدن مصرف کنیم؟

- ✓ تا حد امکان بجای هر نوشیدنی دیگر آب سالم و پاکیزه بنوشید.
- ✓ روزانه به مقدار کافی یعنی ۸-۶ لیوان آب بنوشید.
- ✓ اگر آب آشامیدنی پاکیزه در دسترس نیست، آب بسته بندی شده (یا آب معدنی) تهیه کنید.
- ✓ برای نوشیدن آب، از پاکیزه و سالم بودن آن، مطمئن شوید.

خطرات کم آبی بدن بسیار جدی است و می تواند باعث ایجاد بیوست، اختلالات عصبی، نشناختن افراد و محیط اطراف و حتی مرگ شود.



رهنمودهای غذایی ایران

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع، اعتدال و تعادل توجه نمایید.
- مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.
- سعی کنید برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی) بصورت حداقل سه روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید.
- با مصرف بیشتر میوه ها، سبزی ها، حبوبات و نانهای سبوس دار، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- در مصرف چربیهای جامد تا حد ممکن اجتناب کنید و حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید و در صورت نیاز به استفاده از روغن، سعی کنید از روغن مایع یا روغن زیتون استفاده کنید.
- سعی کنید از گوشت های سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید و از فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس کمتر استفاده کنید.
- مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- از مصرف زیاد نمک خودداری نموده و سر سفره غذا حتی الامکان از نمکدان استفاده ننمایید.
- روزانه ۸ تا ۶ لیوان آب بنوشید.

مقر پژوهش تغذیه جامعه، معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور
تجمن تغذیه ایران (تای)
۱۳۸۵

تهیه شده در:

دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم
پزشکی شهید بهشتی (گروه تغذیه جامعه)

تابستان ۱۳۸۹

