

## تغذیه سالم

نکته ی اصلی یک تغذیه سالم ، خوردن و دریافت مقدار کالری متناسب با میزان فعالیت شما است، بنابراین میزان انرژی مصرفی خود را با میزان انرژی دریافتی خود متعادل کنید.

اگر بیشتر از آن میزانی که بدن شما به انرژی نیاز دارد، مواد غذایی دریافت نمایید، وزن شما اضافه خواهد شد، چرا که میزان انرژی اضافه‌ای که دریافت نموده‌اید به صورت چربی در بدن شما ذخیره می‌شود. اگر کمتر از میزان نیاز بدن مواد غذایی مصرف نمایید، وزنتان کم می‌شود. شما می‌بایست طیف گسترده‌ای از غذاها را مصرف نمایید تا اطمینان حاصل کنید که رژیم متعادلی را داشته و بدن شما تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می‌نماید. توصیه می‌شود:

- (میزان کالری مجاز در آقایان) مردان حدود ۲۵۰۰ کالری در روز (معادل ۱۰۵۰۰ کیلوژول)
- (میزان کالری مجاز در خانم ها) خانم‌ها حدود ۲۰۰۰ کالری در روز (معادل ۸۴۰۰ کیلوژول) دریافت نمایند.

۱ - وعده‌های غذایی خود را بر پایه‌ی کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای با فیبر بالا قرار دهید.

کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای باید بیش از یک‌سوم از میزان غذایی را که می‌خورید، تشکیل دهند. سعی کنید سیب‌زمینی، نان، برنج، ماکارانی و غلات در این گروه باشند. بنابراین برای یک تغذیه سالم سعی کنید انواع مواد غذایی سبوس‌دار و با فیبر بالا مانند ماکارونی سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و یا سیب‌زمینی با پوست را انتخاب کنید.

این مواد حاوی فیبر بیشتری نسبت به کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای سفید یا تصفیه‌شده هستند و می‌توانند به شما کمک نمایند تا مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشید.

سعی کنید حداقل با هر وعده ی اصلی یک غذای نشاسته‌ای داشته باشید. برخی فکر می‌کنند غذاهای نشاسته‌ای آن‌ها را چاق می‌کند، اما گرم به گرم کربوهیدرات‌های موجود در این مواد کم‌تر از نیمی از کالری چربی را تأمین می‌کند.

در هنگام پخت‌وپز و یا سرو این گونه از مواد، مراقب میزان روغن و چربی‌ای که اضافه می‌کنید باشید، چرا که این روغن و چربی‌ها باعث افزایش کالری می‌شوند

۲ - میوه و سبزیجات زیادی مصرف نمایید.

توصیه می‌شود هر روز حداقل ۵ واحد از انواع میوه‌ها و سبزیجات را مصرف کنید.

یک وعده میوه و یا سبزیجات تازه، کنسروی و یا منجمد حدود ۸۰ گرم است. یک وعده میوه ی خشک که باید در وعده غذایی میل شود حدود ۳۰ گرم است.

یک لیوان ۱۵۰ میلی‌لیتری آب‌میوه، آب سبزیجات و یا اسموتی هم به عنوان یک وعده محسوب می‌شود، اما مصرف آن‌ها را محدود به یک لیوان در روز کنید، چرا که این نوشیدنی‌ها قندی هستند و می‌توانند به دندان‌های شما آسیب برسانند.

۳ - ماهی بیشتری مصرف نمایید،

ماهی منبع خوبی از پروتئین است و حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی است. سعی کنید حداقل هفته‌ای ۲ وعده ماهی در برنامه ی غذایی خود داشته باشید که حداقل یک وعده ی آن ماهی روغنی باشد.

ماهی‌های روغنی از نظر چربی امگا ۳ بسیار غنی هستند و به این علت می‌توانند به جلوگیری از بیماری‌های قلبی کمک نمایند.

شما می‌توانید از میان ماهی‌های تازه، یخ‌زده و کنسروی انتخاب نمایید، اما به یاد داشته باشید که ماهی کنسروی دودی ممکن است نمک بالایی داشته باشند.

۴ - میزان مصرف چربی اشباع و شکر را کاهش دهید.

### چربی اشباع

شما در رژیم غذایی خود به مقداری از چربی نیاز دارید، اما توجه به میزان و نوع چربی‌هایی که می‌خورید بسیار مهم است.

دو نوع اصلی چربی وجود دارد: اشباع و غیراشباع. میزان بیش از حد چربی اشباع‌شده می‌تواند سطح کلسترول خون را افزایش دهد و این باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

به طور متوسط، مردان نباید بیش از ۳۰ گرم چربی اشباع‌شده در روز مصرف نمایند، در حالی که این میزان برای خانم‌ها ۲۰ گرم است.

کودکان زیر ۱۱ سال می‌بایست میزان چربی اشباع کمتری نسبت به بزرگسالان دریافت نمایند، اما رژیم کم‌چربی برای کودکان زیر ۵ سال مناسب نیست.

چربی اشباع در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود، که می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

برش‌های چرب گوشت - سوسیس - کره - پنیر - سفت - خامه - کیک و کلوچه - بیسکوئیت

زمانی که گوشت می‌خورید، سعی کنید برش‌های بدون چربی را انتخاب کرده و چربی‌هایی را که قابل مشاهده است برش داده، جدا کرده و کنار بگذارید.

تمام انواع چربی‌ها سرشار از انرژی هستند، بنابراین مقادیر اندکی از آن‌ها را مصرف نمایید.

## شکر

غذاها و نوشیدنی‌های قندی اغلب دارای انرژی بالایی هستند و در صورت مصرف زیاد، می‌توانند منجر به افزایش وزن شوند. همچنین مصرف این مواد به خصوص بین وعده‌های غذایی، می‌تواند باعث پوسیدگی دندان نیز شود. قند آزاد هر نوع قندی است که به غذاها یا نوشیدنی‌ها اضافه می‌شود، یا به طور طبیعی در عسل، شربت‌ها، و آب‌میوه‌های شیرین‌نشده و اسموتی‌ها یافت می‌شود. نسبت به قند موجود در میوه و شیر، این قندی است (قند آزاد) که می‌بایست مصرف آن را کاهش دهید.

بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌های بسته‌بندی‌شده حاوی مقادیر زیادی قند آزاد است.

- نمک کمتری بخورید. بیش از ۶ گرم در روز برای بزرگسالان مناسب نیست.

خوردن نمک زیاد می‌تواند فشار خون شما را بالا ببرد. افراد دارای فشار خون بالا احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و یا سکته مغزی را دارند.

بزرگسالان و کودکان ۱۱ ساله و بالاتر نباید بیشتر از ۶ گرم نمک (حدود یک قاشق چایخوری) در روز مصرف نمایند.

۶- فعال باشید و وزن خود را در محدوده سالم حفظ نمایید. علاوه بر داشتن تغذیه سالم، ورزش منظم نیز می‌تواند به کاهش ابتلا به شرایط جدی سلامتی و بیماری کمک نماید.

اضافه وزن و یا چاقی می‌تواند منجر به مشکلات جسمی و سلامتی از جمله دیابت نوع ۲، برخی از انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی شود. کمبود وزن هم می‌تواند بر سلامتی تأثیرگذار باشد.

اگر سعی در کاهش وزن دارید، هدف خود را بر خوردن غذای کمتر و انجام فعالیت بیشتر قرار دهید. داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند به شما در حفظ وزن سالم کمک کند.

## ۷- تشنه نمانید.

برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، می‌بایست مایعات زیادی بنوشید. توصیه می‌شود که روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات نوشیده شود. این میزان علاوه بر مایعاتی است که در زمان خوردن غذا دریافت می‌کنید.

تمام نوشیدنی‌های غیرالکلی در لیست مایعاتی که می‌بایست نوشیده شوند هستند، اما آب، شیر کم‌چرب، نوشیدنی‌هایی با میزان قند کم از جمله چای و قهوه گزینه‌های سالم‌تری هستند.

مجموع نوشیدنی‌های ترکیبی شامل آب‌میوه، آب‌سبزیجات و اسموتی‌ها نباید بیش از ۱۵۰ میلی‌لیتر در روز باشد که تقریباً یک لیوان کوچک است.

به یاد داشته باشید هنگام گرم بودن هوا و یا ورزش کردن، مایعات بیشتری بنوشید.

## ۸- صبحانه را حذف نکنید.

برخی از افراد از صبحانه صرف نظر می‌کنند چرا که فکر می‌کنند این امر به کاهش وزن آن‌ها کمک می‌کند.

اما یک وعده صبحانه ی سالم سرشار از فیبر، کم‌چرب، کم‌قند و کم‌نمک، می‌تواند بخشی از یک رژیم متعادل بوده و تغذیه سالم بوده و به شما در دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای سلامتی کمک کند.

غلات سبوس‌دار کم‌شکر به همراه شیر نیمه‌چرب و برش‌هایی از میوه می‌تواند صبحانه‌ای مقوی و سالم باشد.

## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



### بیمارستان شهید چمران



## بشقاب غذای سالم

|                          |                                                                               |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| شناسنامه ی بروشور آموزشی |                                                                               |
| کد: pm-06-92-A-06        |                                                                               |
| عنوان                    | تغذیه سالم                                                                    |
| تهیه کننده               | آذر محمدی کارشناس پرستاری                                                     |
| تایید کننده              | کارگروه آموزش به بیمار                                                        |
| سال تهیه: ۱۴۰۱           | بازبینی: ۱۴۰۵                                                                 |
| منابع:                   | <a href="http://www2.trib.ir/health-1401">http://www2.trib.ir/health-1401</a> |
| پزشک تایید کننده:        |                                                                               |
| دکتر سیدعلی هاشمی        |                                                                               |
| ناظر کیفی:               |                                                                               |
| دکتر سیدعباس رخشا        |                                                                               |