



بسمه تعالی

دومین مسج ملی تغذیه با شعار:

# "تغذیه سالم با جایگزین های غذایی"

در استان آذربایجان شرقی - دی ماه 1398



معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دی ماه 1398

اللَّهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ



دستور العمل دهمین مسج ملی تغذیه باشعار:

# "تغذیه سالم با جایگزین های غذایی"

در استان آذربایجان شرقی

دی ماه 1398

## بیان مساله :

پیروی از الگوی غذایی سالم شرط اصلی سلامتی است و مراقبت از سلامتی در اصل یک مسئولیت فردی به شمار می رود. یکی از ارکان اصلی خودمراقبتی توجه به تغذیه و الگوی مصرف غذایی توسط خود فرد است و خود مراقبتی تغذیه ای به این معنی است که هر فردی با مفهوم تعادل و تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه آشنا باشد و با روش های جایگزینی مواد غذایی، استفاده از منابع غذایی موجود و در دسترس بتواند نیازهای تغذیه ای خود را برطرف سازد و به جای مصرف بی رویه آن دسته از مواد غذایی که مصرف زیادشان یک عامل خطر مهم ابتلا به بیماری های غیرواگیر و چاقی و کمبود ریزمغذی ها می شود، از غذاهای سلامت محور با توجه به وضعیت اقتصادی خانواده بیشتر استفاده کند.

شروط اصلی برای برخورداری از تغذیه سالم، استفاده از الگوی هرم راهنمای غذایی با رعایت دو اصل تعادل و تنوع می باشد. در هرم راهنمای غذایی همواره بر استفاده از مقادیر توصیه شده از گروههای غذایی اصلی اهمیت داده شده و بر اصل تنوع در هر گروه غذایی تاکید شده است. مفهوم گروه غذایی همواره این بوده است که مواد غذایی تقریباً مشابه (از لحاظ ارزش غذایی و تغذیه ای) در یک گروه قرار بگیرند و بعبارتی دیگر مواد غذایی موجود در یک گروه غذایی ارزشی مشابه داشته و در تغذیه سالم می توانند به جای همدیگر مورد استفاده قرار گیرند تا در صورت عدم دسترسی به یک ماده غذایی، مواد غذایی جایگزین آن مورد استفاده قرار گیرد و بدن دچار سوء تغذیه نشود.

در همین راستا، در سال جاری دهمین بسیج ملی تغذیه **با شعار " تغذیه سالم با جایگزین های غذایی "** بصورت هماهنگ در سطح استان برگزار خواهد شد تا با اطلاع رسانی و آموزش جایگزین های غذایی بتوانیم از تغذیه سالم برخوردار شویم.

## اهداف بسیج:

**هدف کلی:** بهبود تغذیه جامعه از طریق ترویج تغذیه سالم با تاکید بر جایگزین های غذایی

## اهداف اختصاصی:

1. افزایش آگاهی های تغذیه ای افراد جامعه در مورد اصول تغذیه سالم، هرم و گروههای غذایی، جایگزین های غذایی، رهنمودهای غذایی ایران
2. اصلاح نگرش و عملکرد گروههای مختلف جامعه در مورد اصول تغذیه سالم، هرم و گروههای غذایی، جایگزین های غذایی، رهنمودهای غذایی ایران

## زمان اجرا

14 دی تا 30 دیماه 1398

## استراتژی ها:

1. آموزش و اطلاع رسانی جهت ارتقا سواد تغذیه ای
2. توانمندسازی گروه های هدف خاص (کارکنان بهداشتی، کارکنان ادارات، مدارس، رابطین و سفیران سلامت محلات، خانواده ها و...)
3. جلب حمایت سیاستگذاران و مسئولان مرتبط در حوزه غذا و تغذیه جهت افزایش دسترسی و ترویج الگوی غذایی سالم
4. جلب همکاری رسانه های جمعی برای آموزش مردم و ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای
5. استفاده از امکانات و ظرفیت های موجود در استان جهت فرهنگ سازی و ترویج الگوی غذایی سالم

## فعالیت ها :

1. تعیین پیام های آموزشی در ارتباط با اصول تغذیه سالم و جایگزین های غذایی
2. تهیه و تولید محتوای آموزشی
3. ارسال منابع آموزشی به گروههای هدف
4. اجرای برنامه های آموزشی در صدا و سیما استان
5. چاپ مطالب و خبر در روزنامه ها و مجلات محلی
6. چاپ خبر در خبرگزاری های مختلف، سایت ها و فضاهای مجازی
7. طرح موضوع در جلسات کارگروه سلامت و امنیت غذایی
8. آموزش کلیه کارکنان بهداشتی
9. آموزش رابطین سلامت ادارات، مربیان بسیج سازندگی و کارکنان ادارات
10. آموزش رابطین و سفیران سلامت محلات و خانوارها
11. آموزش در مهدکودک ها
12. آموزش معلمین، دانش آموزان و والدین در مدارس
13. آموزش در دانشگاهها
14. آموزش روحانیون، طلاب و مبلغین دینی
15. آموزش از طریق کلاسهای مشاوره قبل از ازدواج
16. آموزش زنان روستایی و عشایری با همکاری جهاد کشاورزی
17. آموزش اصناف
18. آموزش خانواده ها
19. برپایی غرفه / ایستگاه مشاوره تغذیه و تن سنجی
20. اجرای برنامه های نمادین (صبحانه سالم، جشنواره غذای سالم، پیاده روی، مسابقه نقاشی و ...)

## گروه های هدف و ذینفعان بسیج:

### گروه های هدف:

- 1- مدیران و کارکنان ادارات و سازمان ها
- 2- سرپرست خانواده
- 3- کدبانوی خانه
- 4- متصدیان غذاخوریها و رستوران ها و ساندویچی ها
- 5- مسئولین تغذیه سازمان ها، دانشگاهها، پادگان ها
- 6- صنوف مرتبط
- 7- تولید کنندگان مواد غذایی(لبنیات، کشاورزان، ...)
- 8- مدیران استانی و شهرستانی
- 9- مدیران مطبوعات
- 10-روحانیون، طلاب، مبلغین دینی
- 11-معلمان، فرهنگیان
- 12-مدیران غذاخوریها و رستورانها
- 13-دانش آموزان
- 14-دانشجویان
- 15-مدیران و کارکنان مهدهای کودک
- 16-رابطین سلامت محلات
- 17-رابطین سلامت ادارات
- 18-سفیران سلامت
- 19-عموم مردم

## **ذینفعان :**

1. استانداری
2. شورای اسلامی
3. صدا و سیما
4. آموزش و پرورش
5. دانشگاه علوم پزشکی (معاونتهای دانشگاه)
6. شهرداری
7. بهزیستی
8. ارتش
9. سپاه
10. اداره ورزش و جوانان
11. سازمان تبلیغات اسلامی
12. اداره کل شیلات استان
13. مریان بسیج سازندگی
14. آموزش فنی و حرفه ای استان
15. سازمان تامین اجتماعی
16. تولید و عرضه کنندگان مواد غذایی
17. صنعت، معدن و تجارت
18. سازمانهای مردم نهاد و خیریه
19. گروههای کارشناسی پشتیبانی و فنی مرکز بهداشت استان
20. ....

## گزارش عملکرد :

تعداد		مجری	اقدامات مورد انتظار
		بهبود تغذیه	طرح موضوع در کارگروه سلامت شهرستان
		بهبود تغذیه - روابط عمومی	چاپ خبر در روزنامه ها و مجلات
		بهبود تغذیه - روابط عمومی	تعداد خبری که در خبرگزاری و سایتها منتشر شده است
		بهبود تغذیه - آموزش سلامت	تعداد برنامه های رادیویی و تلویزیونی
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه	برگزاری جلسات آموزشی برای کارشناسان، پزشکان، کارکنان مراکز و خانه های بهداشت
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	برگزاری جلسات آموزشی برای رابطین و سفیران سلامت محلات
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	برگزاری جلسات آموزشی برای کارکنان و رابطین ادارات
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	برگزاری جلسات آموزشی برای مربیان بسیج سازندگی
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه	برگزاری جلسات آموزشی برای دانش آموزان مدارس
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه	برگزاری جلسات آموزشی در مهدکودک ها
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه	برگزاری جلسات آموزشی برای دانشجویان در دانشگاهها
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهداشت محیط - بهبود تغذیه	برگزاری جلسات آموزشی در آموزشگاههای اصناف
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	برگزاری جلسات آموزشی برای روحانیون، طلاب و مبلغین دینی
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه - سلامت خانواده	برگزاری جلسات آموزشی در کلاسهای مشاوره قبل از ازدواج
	تعداد شرکت کننده		

	تعداد جلسات	بهبود تغذیه	برگزاری جلسات آموزشی برای زنان روستایی و عشایری با همکاری جهاد کشاورزی
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه	برگزاری جلسات آموزشی برای زنان خانه‌دار توسط بهورزان
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه	برگزاری جلسات آموزشی برای زنان خانه‌دار در مراکز و مجتمع های سلامت
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه	برگزاری همایش و جلسات آموزشی برای عموم مردم
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد جلسات	بهبود تغذیه-آموزش سلامت	برگزاری جشنواره غذای سالم
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد برگزاری	بهبود تغذیه	برگزاری مسابقات (مقاله نویسی، نقاشی، کاریکاتور و..)
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد برگزاری	بهبود تغذیه	برگزاری صبحانه سالم
	تعداد شرکت کننده		
	تعداد برگزاری	بهبود تغذیه	برپایی غرفه / ایستگاه مشاوره تغذیه و تن سنجی
	تعداد شرکت کننده		

## بسته آموزشی:

### اصول تغذیه صحیح:

- آشنایی با هرم غذایی
- استفاده روزانه از 6 گروه اصلی غذایی
- رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه
- آشنایی با جایگزین های غذایی

شرط اصلی سالم زیستن داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در 6 گروه اصلی غذایی معرفی می شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر 6 گروه اصلی غذایی است.

**مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً "یکسان" هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.**

مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل هرم غذایی نشان داد.

### هرم غذایی:

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). هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود؛ به این معنی که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد. شناسایی گروه های 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 6 گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از:

1. نان و غلات

2. سبزی ها

3. میوه ها

4. شیر و فرآورده های آن

5. گوشت و تخم مرغ

6. حبوبات و مغز دانه ها

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید به مقدار کم 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، تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می گیرند. گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر هستند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن مواد غذایی این گروه حاوی ویتامینهای گروه B، آهن و پروتئین نیز هستند.

**میزان توصیه شده مصرف روزانه از گروه نان و غلات 6 تا 11 واحد است.**

هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با:

- 30 گرم نان یا یک کف دست بدون انگشت یا یک برش 10 در 10 سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش 4 کف دست، یا
- 30 گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه ، یا
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
- یک چهارم لیوان غلات خام ( گندم ، جو)، یا
- 3 عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

مواد غذایی این گروه بخشی از پروتئین دریافتی روزانه را تشکیل می دهند. البته نوع پروتئین موجود در برنج و گندم مانند پروتئین موجود در حبوبات، پروتئین گیاهی است و به همین دلیل توصیه می شود این دو نوع پروتئین بصورت مخلوط مصرف شوند مثلاً خوردن عدسی با نان و یا عدس پلو و لوبیا پلو.

### چگونه باید از گروه نان و غلات استفاده کرد:

- حتی الامکان برنج باید بصورت کته مصرف شود زیرا آبکش کردن برنج موجب می شود که ویتامین های گروه B که در برنج موجود است در آب حل شده و دور ریخته شود.
- از نانهایی استفاده شود که در تهیه آنها جوش شیرین بکار نرفته است. نانی که با جوش شیرین تهیه می شود حاوی ماده ای بنام اسید فیتیک است که مانع از جذب آهن و سایر املاح دو ظرفیتی مثل روی و کلسیم می شود در نتیجه، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن، کمبود روی و کمبود کلسیم ایجاد می شود. اگر برای پخت نان از خمیر مایه یا خمیر ترش استفاده شود و خمیر نان کاملاً ور بیاید اسید فیتیک آن مهار شده و مشکل کمبود ریزمغذی ها بروز نمی کند.
- ماکارونی هم مثل نان و برنج منبع تامین انرژی است. می توان ماکارونی را با پنیر تهیه کرد برای این کار پس از اینکه ماکارونی پخته شد و در دیس یا بشقاب کشیده شد باید مقداری پنیر روی آن رنده کرد این غذا از ارزش پروتئین خوبی نیز برخوردار است (ترکیب پروتئین گیاهی و پروتئین حیوانی).
- انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات غذایی با ارزشی هستند و کودکان و دانش آموزان می توانند بعنوان میان وعده از آنها استفاده کنند.
- انواع بیسکویت، ویفر، کیک و کلوچه نیز در گروه نان و غلات قرار دارند و اگر کودکان و دانش آموزان بصورت میان وعده مصرف نمایند بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین می کنند.

## گروه سبزی ها:

انواع سبزی در این گروه جای می گیرند. سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخودسبزی، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد.

این گروه 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 3 تا 5 واحد می باشد.**

هر واحد از گروه سبزی ها برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار ( اسفناج، کاهو ، سبزی خوردن)، یا
- نصف لیوان سبزی های پخته یا خرد شده ، یا
- نصف لیوان نخود سبزی، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا
- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار، یا پیاز یا سیب زمینی متوسط

### چگونه باید از گروه سبزی ها استفاده کرد:

- حتی الامکان سبزی ها را باید بصورت خام مصرف کرد زیرا پختن سبزی بویژه اگر به مدت طولانی باشد موجب از بین رفتن ویتامین های آن می شود. سبزی خوردن، گوجه فرنگی، پیاز ، گل کلم، شلغم ، ترب ، انواع فلفل سبز مثال هایی از سبزی های خام هستند و در صورت در دسترس بودن باید مصرف آنها را همراه با غذا تشویق نمود.
- دانش آموزان می توانند انواع ساندویچ ها را با سبزی های مختلف بعنوان میان وعده مصرف کنند مثلاً نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی.
- اگر برای وعده ناهار یا شام سالاد در نظر گرفته می شود نباید از ساعات قبل سالاد را تهیه کرد زیرا ویتامین های موجود در اجزا سالاد مثل گوجه فرنگی، پیاز، فلفل دلمه ایی و ... در معرض هوا تخریب شده و از بین می رود.
- کودکان سنین مدرسه و دانش آموزان را تشویق کنید که از جوانه گندم و جوانه ماش همراه با سالاد استفاده کنند. اگر مادران در منزل جوانه تهیه کنند حتی بعنوان تنقلات می توانند برای افراد خانواده بویژه کودکان و دانش آموزان از آن استفاده نمایند.
- استفاده از انواع سبزیجات پخته همراه با غذا توصیه می شود مثلاً اسفناج پخته که همراه با ماست و یا کشک می توان از آن استفاده کرد. هویج پخته، لوبیا سبز، نخود فرنگی پخته، سیب زمینی، کدو حلوائی، لبو، گل کلم، کرفس، ریواس، کنگر، بادمجان و کدوی خورشتی پخته از سبزیجاتی هستند که در کنار غذاهای مختلف می توان آنها را مصرف کرد.
- سبزیجاتی مثل اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شود. لوبیاسبزی، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشتی باید به صورتی پخته شود که در انتهای طبخ آب افزوده شده کاملاً به خورد آن رفته باشد.
- پختن سبزیجات در آب زیاد موجب حل شدن ویتامین ها در آب شده و به این ترتیب مقدار زیادی از ویتامین ها از دست می رود. در صورتی که پس از طبخ سبزی ها مقداری از آب آن باقی ماند از آن در طبخ غذاها باید استفاده شود.
- در هنگام مصرف سبزی ها باید دقت شود که کاملاً شسته و ضدعفونی شده باشند. طرز شستن و ضدعفونی کردن سبزی در زیر شرح داده شده است :

- ابتدا باید سبزی را با اب کاملاً شست تا گل و لای آن پاک شود . سپس باید نصف قاشق چایخوری مایع ظرفشویی را با

5 لیتر آب مخلوط کرده و سبزی را به مدت 5 دقیقه در آن قرار داد. پس از خارج کردن سبزی از محلول آب و کف، باید سبزی را با آب تمیز شستشو داد، سپس نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین را به 5 لیتر آب اضافه کرده و سبزی را به مدت 10 دقیقه در آن قرار داد و پس از آن مجدداً سبزی را با آب تمیز آبکشی نمود. ضدعفونی کردن سبزیجات خام قبل از مصرف برای پیشگیری از آلودگی انگلی بسیار حائز اهمیت است.

### گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه ها و آب میوه طبیعی می باشد. میوه ها نیز مانند سبزی ها در مقایسه با گروههای دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند. این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، انواع املاح و فیبر می باشند.

آنتی اکسیدان ها مواد سلامت بخشی هستند که شادابی و سلامت پوست، کاهش فرایند پیری و مبارزه با عوامل سرطان را از مهم ترین خواص آنها می باشد. میوه های غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین) و انواع توتها می باشد که در ترمیم زخمها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند. میوه های غنی از ویتامین A عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند.

**میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها 4-2 واحد است.**

هر واحد از این گروه برابر است با :

- یک عدد میوه متوسط (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، یا
- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

**چه نکاتی هنگام استفاده از گروه میوه ها باید رعایت شود:**

- میوه های تازه یا آبمیوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنیم بیشتر از میوه های تازه بجای آب میوه استفاده کنیم، تا بتوانیم از ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببریم.
- میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سعی کنیم سریع مصرف کنیم و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنیم. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.
- برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه، میوه را در نظر بگیریم و فراموش نکنیم که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می گیرد.
- آب میوه های طبیعی بخوریم و از خوردن آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، پرهیز کنیم.
- در میان وعده می توانیم از میوه های خشک استفاده کنیم ولی توجه داشته باشیم که این میوه ها قند زیادی دارند.
- همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذارید تا با دیدن آن شما و خانواده تان تشویق به مصرف میوه شوند.
- صبح ها میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی میل کنیم.

- در هنگام خرید میوه هایی را خریداری کنید که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده اند.
- تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنیم. زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت می باشد، بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنیم.
- میوه ها را قبل از مصرف بشوئید تا آلودگی ها از سطح آن پاک شود. بهتر است قبل از مصرف پوست میوه ها را جدا کنید.
- اگر پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید، زیرا ویتامینهای آن به خصوص ویتامین C از بین می رود.

### گروه گوشت و تخم مرغ:

این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند. پروتئین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می کنند. این گروه شامل گوشتهای قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است.

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

میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر 1-2 واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- 2 تکه (هر تکه 30 گرم) گوشت خورشتی پخته ، یا
- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ ( بدون پوست)، یا
- یک تکه ماهی به اندازه کف دست بدون انگشت، یا
- دو عدد تخم مرغ

**چه نکاتی هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ باید رعایت شود:**

- پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد، جدا کنید.
- قبل از طبخ گوشت مرغ ، پوست آن را جدا کنید، پوست مرغ چربی فراوانی دارد.
- تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنید.
- حتی الامکان بهتر است گوشت مرغ و ماهی بصورت آب پز، یا کبابی مصرف شود و سرخ نشود.
- اگر بخواهید گوشت یخ زده را آب پز کنید باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را بپزید. اگر به هر دلیلی می خواهید گوشت از حالت یخ زده خارج شود، آن را 24 ساعت قبل از طبخ از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذارید.
- در مصرف مغز و زبان بعلت وجود مقادیر زیاد کلسترول نباید افراط کرد.
- بهتر است بجای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت سفید (مثل مرغ و ماهی) استفاده شود.
- وقتی که گوشت قرمز و سفید را خریداری می کنید اجازه ندهید که آب گوشت تازه را روی دیگر مواد غذایی بچکد.
- بعد از خریداری گوشت قرمز، طیور و فراورده های دریایی آن ها را فوراً به خانه برده و در یخچال یا فریزر قرار دهید و از نگهداشتن آنها در دمای اتاق به مدت طولانی اجتناب کنید.
- ماهی و آبزیان منبع خوبی از امگا3 هستند. حداقل هفته ای دو مرتبه از آن ها استفاده کنید.
- فرآورده های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است، مصرف این غذاها را

کاهش دهید.

- هرگز گوشت را نیم پزرها نکنید.
- حتما در بسته بندی های محصولات گوشتی از کیسه های پلاستیکی استفاده کنید که نسبت به رطوبت و هوا نفوذ ناپذیر باشند، در غیراینصورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی می شوند که علاوه بر از دست دادن ویژگی های کیفی ارزش غذایی آن نیز کاهش پیدا می کند.
- در افراد سالم، مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ در روز بلامانع است.
- مصرف روزانه تخم مرغ در افراد سالم سبب افزایش کلسترول خون نمی شود.
- در افراد مبتلا به چاقی، فشارخون بالا، هایپرکلسترولمی، کبد چرب و دیابت، باید مصرف زرده تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود.

### گروه حبوبات و مغز دانه ها:

این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی و ...) می باشند. پروتئین های گیاهی به طور معمول تمام اسیدهای آمینه ضروری را ندارند بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثل عدس پلو. بجای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود.

اندازه یک سهم (واحد):

- یک لیوان حبوبات پخته، یا یک چهارم لیوان حبوبات خام
  - یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی)
- توصیه می شود روزانه یک واحد حبوبات باید مصرف شود.

### چند توصیه در مورد مصرف گروه حبوبات و مغزها:

انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.

مغزها علاوه بر پروتئین حاوی مقدار زیادی چربی نیز هستند و مصرف زیاد آنها می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود. بهتر است مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق) را خام بخورید. اگر نوع بو داده آن را می خورید از نوع کم نمک آن استفاده کنید.

دانه های آفتابگردان، بادام، فندق غنی ترین منبع ویتامین E در این گروه می باشند. برای دریافت مقدار توصیه شده روزانه ویتامین E از مغز دانه ها و دانه های روغنی مصرف نمایید.

### گروه شیر و لبنیات:

این گروه مهمترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن بشمار می روند کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش ضروری دارد. 99 درصد کلسیم بدن در استخوانها قرار دارد. در این گروه علاوه بر شیر فرآورده های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می گیرند. این گروه دارای کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین B2، ویتامین B12، ویتامین A و سایر مواد مغذی است. مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آنکه مهمترین منبع کلسیم و فسفر می باشد برای استحکام استخوان ها و دندان ها لازم است، همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفیدند.

مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند ارزش غذایی مشابه دارند و می توانند بجای یکدیگر مصرف شوند. مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم، پروتئین ... ) موجود در یک واحد از گروه شیر و لبنیات با هم برابرند.

### میزان توصیه شده روزانه از گروه شیر و لبنیات 2-3 واحد است.

یک واحد از این گروه برابر است با :

- یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کمتر از 2/5 درصد چربی، یا
- 45-60 گرم پنیر (معادل یک و نیم قوطی کبریت پنیر)، یا
- یک چهارم لیوان کشک، یا
- 2 لیوان دوغ، یا
- یک و نیم لیوان بستنی

باتوجه به اهمیت تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ... برحسب اینکه کدامیک از این مواد غذایی در محل زندگی بیشتر یافت می شوند، افراد بزرگسال سالم روزانه 2-3 واحد از این گروه باید مصرف کنند.

مثالهای زیر مقدار مصرف روزانه گروه شیر و لبنیات که نیاز به این گروه را تامین می کند را نشان می دهد :

اگر در طول روز یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و یک و نیم قوطی کبریت پنیر مصرف شود در واقع 3 واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است و یا اگر دو لیوان ماست و یک و نیم قوطی کبریت پنیر در طول روز مصرف شود، در این صورت 3 واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف شده است.

### چگونه باید از گروه شیر و لبنیات استفاده کرد:

- توصیه می شود از شیرهای پاستوریزه شده دو و نیم درصد چربی و یا کمتر استفاده شود.
- در صورت عدم دسترسی به شیر پاستوریزه باید شیر تازه را مدت 10 دقیقه در حال هم زدن جوشانید و سپس مصرف نمود.
- از مصرف پنیر تازه باید پرهیز شود مگر اینکه با شیر پاستوریزه تهیه شده باشد.
- هنگام استفاده از کشک باید دقت شود کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. کشک مایع را قبل از مصرف باید به مدت 5 دقیقه جوشانید.
- از بستنی هایی که با شیر جوشیده شده و یا پاستوریزه تهیه شده اند باید استفاده شود. درعین حال باید توجه داشت که مصرف زیاد بستنی بدلیل کالری بالای آن می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.

### گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود. انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)  
ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)

پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره)

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آمپوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره)

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه قند ها و چربی ها باید رعایت شود:

- از مصرف روغن جامد و نیمه جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی (روغن نباتی) برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.
- از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.
- مصرف چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها بسیار محدود شود.
- مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آن ها نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود. از مصرف آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، اجتناب شود.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چیپس و فراورده های غلات حجیم شده مثل انواع پفک به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد باید محدود شود.
- نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.
- روغن های مایع به هوا، نور و حرارت حساس هستند. موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید. آنها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندید.
- انواع شیرینی های چرب و خامه ای و نوشابه های گازدار و شیرین را محدود کنیم.
- مصرف غذا های شور امکان ابتلا به پر فشار خونی را تشدید میکند اگر در خانواده خود سابقه این بیماری را دارید به این توصیه جدی تر عمل کنید.

## رهنمودهای غذایی ایران

هر کشوری براساس الگوی غذایی مردم و مشکلات تغذیه ای شایع، از رهنمود های غذایی خود Food Based Dietary Guideline که حاوی پیام های کلیدی برای آموزش همگانی تغذیه و اصلاح الگوی مصرف غذایی می باشد استفاده می کند. رهنمود های غذایی ایران شامل ۱۲ پیام کلیدی است که با هدف اصلاح الگوی مصرف و کاهش عوامل خطر تغذیه ایی بیماری های غیرواگیر تدوین شده است. این ۱۲ پیام عبارتند از:

۱- برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی (مثل روزانه ۴۰-۳۰ دقیقه پیاده روی) داشت:

۱. فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی عروقی و انواع سرطان ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند بیشتر می باشد
۲. در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنید.
۳. بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.
۴. پرخوری نکنید، چون باعث تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می شود.
۵. برای افزایش فعالیت بدنی:
  - الف - بیشتر از پله استفاده کنید.
  - ب - خودرو خود را دورتر از محل کار پارک کنید.
  - ج - یک رشته ورزشی را ( هر چند ساده) در زندگی روزانه خود قرار دهید.
  - د - زمان نشستن (به خصوص نشستن جلوی تلویزیون، رایانه، میز کار و ...) را کم کنید.

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

۱. سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.
۲. فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی- عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.
۳. روزانه از سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردن، اسفناج، برگ های سبز کاهو و ... مصرف کنید.
۴. از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوايي، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید.
۵. سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

### 3- هر روز 3 بار میوه بخورید:

1. میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.
2. در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.
3. از انواع میوه های زرد و نارنجی، و غیره (مانند زردآلو، خرمالو، و...) بیشتر مصرف کنید.
4. بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.

### 4- حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید:

1. حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.
2. در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه) از خوراک هایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخورید.
3. ترکیب حبوبات با غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و ... مصرف کنید.
4. مغزها منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند. هفته ای ۳-۲ بار از مغزها بخورید.

### 5- هر روز شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات بخورید:

1. مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم، بهبود رشد کودکان و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.
2. مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید.
3. از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه استفاده کنید.
4. از انواع لبنیات (پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید.
5. شیر، ماست و پنیر خود را از نوع کم چرب انتخاب کنید.
6. برای پیشگیری از کمبود ویتامین D بهتر است از انواع شیر و لبنیات غنی شده استفاده کنید.

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

1. اسید های چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شوند.
2. 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.
3. به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
4. در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
5. از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
6. از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
7. روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
8. برای پخت غذا و درسالاد بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.

### 7- در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ مصرف کنید:

1. 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.
2. پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد جدا کنید.
3. پیش از پختن گوشت مرغ و ماهی پوست آن را جدا کنید.
4. به فرآورده های گوشتی مثل سوسیس و کالباس مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده افزوده می شود که برای سلامتی زیان آورند، مصرف این غذاها را کاهش دهید.
5. می توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید.

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

1. مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها، نوشابه ها و آب میوه های صنعتی) را کاهش دهید.
2. بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) استفاده کنید.

۳. به جای مصرف نوشابه های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه طبیعی و ... استفاده کنید.

۴. به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار ۱۰۰ (میلی لیتر) معادل ۳۳ حبه قند یا تقریباً نصف یک نان تافتون است.

### ۹- مصرف نمک و مواد غذایی پرنمک را کاهش دهید:

۱. برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره بر روی غذا نمک نپاشید.

۲. مصرف تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور را کاهش دهید.

۳. از انواع مغز دانه و آجیل ها بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.

۴. فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.

۵. نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.

۶. بر روی میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.

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

### ۱۰- در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید:

۱. آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.

۲. چای و قهوه را بدون اضافه کردن قند و شکر مصرف کنید.

۳. مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را بشدت کم کنید.

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

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

۲. در کشور ما انواع نان های سنتی (لواش، بربری و تافتون) با آهن واسید فولیک غنی می شوند. برای پیشگیری از کمبود آهن و اسید فولیک از انواع این نان ها استفاده کنید.

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

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

۵. برای خیساندن برنج از مقدار خیلی کم نمک استفاده کنید.

### ۱۲- رعایت اصول بهداشتی در آماده سازی، تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است.

۱. به هنگام آماده سازی و طبخ غذا رعایت نظافت فردی (شستن دست ها و ...) و تمیز نگه داشتن ظروف، چاقو، تخته های خردکن و ... ضروری است.

۲. انواع مواد غذایی را از مواد غذایی پخته شده و آماده مصرف جدا نگهدارید.

۳. مواد غذایی فساد پذیر مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فراورده های شیری، سس ها و غذاهای مایع مثل آبگوشت را در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید.

۴. در انواع روش های پخت (آب پز کردن، سرخ کردن، بخار پز کردن، تنوری کردن) رعایت درجه حرارت مناسب و مدت کافی برای پخت ضروری است.

## آنچه مخاطبین باید بدانند:

### نکته اصلی و کلیدی:

**مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً "یکسان" هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.**

### گروه نان و غلات:

- ترکیب غلات (نان و برنج) همراه با حبوبات پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می کند.
- به جای نان های سفید از انواع نان های سیوس دار و کامل استفاده کنید.

### گروه گوشت و تخم مرغ / گروه حبوبات و مغزها:

- برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، بجای گوشت قرمز از گوشت های سفید (مرغ و ماهی) استفاده کنید.
- با کاهش مصرف گوشت قرمز احتمال ابتلا به سرطان را از خود دور کنید.
- تخم مرغ منبع غنی از پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است.
- برای تامین پروتئین مورد نیاز بدنتان هر روز از حبوبات استفاده کنید. حبوبات منبع پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است.
- در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه) از خوراک هایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخورید.
- ترکیب حبوبات با غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و ... مصرف کنید.
- مغزها منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند. هفته ای 3-2 بار از مغزها بخورید.

### گروه میوه ها:

- بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.
- در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.
- از انواع میوه های زرد و نارنجی، و غیره (مانند زردآلو، خرمالو، و ...) بیشتر مصرف کنید.

### گروه سبزی ها:

- سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- 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، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید.

### گروه متفرقه:

- به جای مصرف نوشابه های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آبمیوه طبیعی و ... استفاده کنید.
- بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) استفاده کنید.