

رهنمودهای غذایی ایران

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها

۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ

۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها

۱ واحد

سبزی‌ها

۳-۵ واحد



میوه‌ها

۲-۴ واحد



نان و غلات

۶-۱۱ واحد



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی



سرشناسه	: عبد‌اللهی، زهرا، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: رهنمودهای غذایی ایران/ تهیه و تدوین زهرا عبد‌اللهی، مینا مینایی، سپیده دولتی؛ [برای] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه.
مشخصات نشر	: تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۴ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۷۶-۱۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: تغذیه-- به زبان ساده
موضوع	: Nutrition -- Popular works
شناسه افزوده	: مینایی، مینا، ۱۳۴۰ -
شناسه افزوده	: دولتی، سپیده، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
شناسه افزوده	: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی
رده بندی کنگره	: RA۷۸۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۰۰۳۰۸

رهنمودهای غذایی ایران

تهیه و تدوین

دکتر زهرا عبد‌اللهی، دکتر مینا مینایی، سپیده دولتی

تیراژ: ۷۰۰۰ نسخه

نوبت و سال نشر: اول/ ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۷۶-۱۸-۴

ناشر: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی
نشانی: تهران، شهرک قدس، خیابان سیمای ایران، بین فلامک و زرافشان، ستاد مرکزی
طراحی گرافیک، چاپ، صحافی و پخش: داریان تبلیغ/محسن دولت‌نیا
تلفن: ۰۹۱۲۱۵۷۳۷۵۴



دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۱۳۹۸



مقدمه

تغذیه یکی از عوامل موثر در پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی - عروقی، پرفشاری خون و چاقی می باشد. ۸۰ درصد از بیماری های قلبی عروقی و ۹۰ درصد بیماری دیابت نوع دو، ۳۰-۴۰ درصد سرطان ها از طریق رژیم غذایی سالم، نگهداری وزن در حد طبیعی و فعالیت بدنی قابل پیشگیری است. عوامل خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر در ایران شامل الگوی غذایی نامناسب و غذای ناسالم، پُرفشاری خون، چاقی، تحرک ناکافی، استعمال دخانیات، کلسترول بالا و قند خون بالا است. در حال حاضر در کشور ما، مصرف قند، نمک و چربی که از مهمترین عوامل خطر بیماری های غیرواگیر می باشند، بیشتر از مقدار توصیه شده است. از سوی دیگر مصرف کم سبزی و میوه، شیر و لبنیات از مشکلات الگوی غذایی مردم کشور به شمار می رود. تغییر الگوی غذایی مردم به صورت مصرف بی رویه فست فودها، نوشابه های گازدار، غذاهای چرب و سرخ شده، مصرف زیاد مواد قندی و شیرین و نداشتن تحرک بدنی کافی از عوامل موثر بروز اضافه وزن و چاقی در کشور می باشند.

اصلاح شیوه زندگی و آموزش مردم در زمینه تغذیه و ترویج الگوی غذایی صحیح، اولین قدم در راستای پیشگیری از بیماری های غیرواگیر است. آموزش و فرهنگ سازی تغذیه صحیح نقش مهمی در ارتقا سلامت جامعه و پیشگیری و کنترل بیماری ها دارد. مطالعات نشان داده است در ۸۰ درصد افراد از طریق آموزش صحیح، مصرف انواع نوشیدنی های شیرین کاهش یافته است. همچنین، آموزش تغذیه در زمینه اهمیت مصرف میوه ها و سبزی ها توانسته است یکی از عوامل موثر در افزایش مصرف میوه ها و سبزی ها به عنوان یک عامل مهم در پیشگیری و کنترل چاقی، دیابت، بیماری های قلبی - عروقی و سرطان ها باشد.

راهنماهای غذایی یک ابزار مناسب برای آموزش مردم در زمینه ارتقای کیفیت تغذیه آنان می باشد. با استفاده از راهنماهای غذایی، مردم می توانند مواد غذایی مناسب یا جایگزین های آنها را انتخاب نموده و از یک برنامه غذایی مطلوب و در نهایت وزن مطلوب که برای پیشگیری از بیماری های غیرواگیر حائز اهمیت است، بهره مند گردند. در ایران، رهنمودهای غذایی و هرم غذایی در سال ۱۳۸۵ توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه و با مشارکت انجمن تغذیه ایران و با حمایت دفتر منطقه ای سازمان جهانی بهداشت، تبیین و ارائه شده است و در سال ۱۳۹۵ با توجه به الگوی تغذیه، الگوی بیماری ها، تولید و مصرف مواد غذایی مجدداً بازنگری شده است.

این مجموعه آموزشی برای استفاده بهورزان، مراقبین سلامت و سایر کارکنان بهداشتی و برای آموزش جامعه و ارتقای دانش تغذیه ای آنان در زمینه رهنمودهای غذایی ایران تدوین گردیده است، انتظار می رود با استفاده از این مجموعه در جهت اصلاح رفتارهای غذایی، بهبود تغذیه جامعه و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر گام های موثری برداشته شود.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت

زندگی سالم با تغذیه مناسب

انتظار می‌رود پس از مطالعه این مجموعه آموزشی، فراگیران:

اصول تغذیه صحیح را شرح دهند.

هرم غذایی ایران، گروه‌های غذایی و جایگزین‌ها را شرح دهند.

توصیه‌های کاربردی استفاده از مواد غذایی هر گروه را بیان کنند.

رهنمودهای غذایی ایران را شرح دهند.

پیام‌های کلیدی رهنمودهای غذایی ایران را بیان کنند.

چگونه می‌توان تغذیه درست داشت؟

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 هر گروه غذایی (۶ گروه اصلی غذایی) معرفی می‌شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی است. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه‌های غذایی را می‌توان با استفاده از شکل هرم غذایی نشان داد.

هرم غذایی (Food Pyramid) چیست؟

هرم غذایی نشان‌دهنده گروه‌های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می‌گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی‌ها). هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.



معرفی گروه‌های غذایی:

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می‌شود. هر فرد برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه‌های غذایی دارد. در هرم غذایی جدید ایران مواد غذایی به ۶ گروه اصلی غذایی تقسیم می‌شوند که عبارتند از:



نکته

چربی‌ها و شیرینی‌ها گروه متفرقه محسوب می‌شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.

گروه نان و غلات

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک و 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 B، آهن، پروتئین، منیزیم و کلسیم می باشد. میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات بسته به مقدار انرژی مورد نیاز که در ارتباط با میزان فعالیت، اندازه بدن، سن و جنس می باشد، ۱۱-۶ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
- ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
- سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک و شیرین گندمک و ...)
- ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار



چه نکاتی را در هنگام استفاده از گروه نان و غلات رعایت کنیم:

- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.
- بیشتر از نان‌های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده کنید.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید تا همه اسید آمینه‌های ضروری تامین شود مانند عدس پلو، ماش پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره.
- نان‌هایی را مصرف کنید که فرایند تخمیر در آنها به طور کامل انجام شده و اسید فیتیک موجود در خمیر مهار شده باشد. در نان‌هایی که برای ور آمدن خمیرشان به جای خمیر مایه از جوش شیرین استفاده شده باشد عمل تخمیر انجام نشده و اسید فیتیک موجود در نان مانع جذب فلزات دو ظرفیتی از جمله آهن، روی و کلسیم موجود در نان می‌شود. در نتیجه کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن و کمبود روی و کلسیم ایجاد می‌شود.
- انواع غلات بو داده و کم نمک یا بدون نمک مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند و دانش‌آموزان می‌توانند به عنوان میان‌وعده استفاده کنند.
- به جای کیک و شیرینی‌های خامه‌ای و بیسکویت‌های کرم‌دار از بیسکویت‌های سبوس‌دار استفاده نمایید.
- می‌توانید به جای مصرف برنج در بیشتر وعده‌های غذایی از نان سبوس‌دار و ماکارونی غنی شده با فیبر که قیمت کمتری دارند، اما از نظر ارزش غذایی برابر با برنج هستند استفاده کنید.
- استفاده از برنج قهوه‌ای که سبوس بیشتری دارد از برنج سفید بهتر است.



گروه سبزی‌ها

این گروه شامل انواع سبزی‌های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه‌فرنگی، پیاز و سیب‌زمینی می‌باشد. مواد غذایی این گروه نسبت به سایر گروه‌ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و در مقایسه با گروه میوه‌ها فیبر بیشتری دارند. در کل ارزش کالری‌زایی این گروه به غیر از بعضی از سبزی‌های نشاسته‌ای مانند: سیب‌زمینی، ذرت، نخودفرنگی و... از سایر گروه‌ها کمتر است. گروه سبزی‌ها دارای انواع ویتامین‌های A، B و C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است. میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی‌ها ۳-۵ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان سبزی‌های خام برگ‌دار (اسفناج و کاهو)، یا
- نصف لیوان سبزی‌های پخته یا
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا
- یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه سبزی‌ها باید رعایت شود:

- در هر فصل از سبزی‌های همان فصل استفاده کنید.
- تا جای ممکن سعی کنید از سبزی‌ها به صورت خام استفاده کنید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین‌های موجود در آن می‌کاهد.
- به جای آب‌پز کردن برای پخت سبزی‌ها از روش بخارپز استفاده کنید. زیرا در صورت آب‌پز کردن مقدار زیادی از ویتامین‌های سبزی از بین رفته و از طریق دورریز آب پخت از دست می‌روند. در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می‌کند.
- برای پختن سبزی‌ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.
- سبزی‌ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.
- در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی‌ها به صورت خام یا پخته استفاده کنید.
- سعی کنید سالاد را با آب‌لیمو، آب‌غوره و روغن زیتون و یا سس‌های کم‌چرب میل کنید.



- با مصرف سبزی‌ها همراه وعده‌های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.
- کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح می‌دهند که به صورت جداگانه سرو شود و مخلوط نباشد بنابراین، سبزی‌ها را به طور جداگانه سرو کنید و از سبزی‌هایی که رنگ قرمز و نارنجی و سبز دارند مانند هویج و گوجه‌فرنگی، نخود فرنگی و لوبیا سبز بیشتر استفاده کنید.
- سبزی‌ها را به هنگام خرید، آماده‌کردن و ذخیره‌کردن جدا از گوشت، مرغ و ماهی خام نگهداری کنید.
- روزانه از میوه‌ها و سبزی‌های غنی از ویتامین C (گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، گل کلم، مرکبات، کیوی و ...) و حداقل یک روز در میان از میوه‌ها یا سبزی‌های غنی از ویتامین A (هویج، کدو حلوائی و ...) مصرف کنید.
- قبل از مصرف سبزی‌ها آنها را به دقت بشویید و ضدعفونی کنید.
- برای شستن سبزی‌ها پس از پاک‌کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای‌خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آن را با آب سالم بشویید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی‌ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای‌خوری پودر پرکلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار دهید مجدداً با آب سالم بشویید و مصرف نمایید.



گروه میوه‌ها

این گروه شامل انواع میوه‌ها و آب میوه طبیعی می‌باشد. میوه‌ها نیز مانند سبزی‌ها در مقایسه با گروه‌های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند.

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکبار) می‌باشد. میوه‌ها منابع غنی از انواع ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، انواع املاح و فیبر هستند.

آنتی‌اکسیدان‌ها (ویتامین C، A، E، سلنیوم و بتا کاروتن) مواد سلامت بخشی هستند که شادابی و سلامت پوست، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطان‌زا از مهم‌ترین خواص آن‌ها است.

میوه‌های غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) و انواع توت‌ها می‌باشد که در ترمیم زخم‌ها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند.

میوه‌های غنی از بتا کاروتن (پیش‌ساز 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.

بطور کلی تمام سبزی‌ها و میوه‌های به رنگ سبز تیره، زرد، نارنجی و قرمز حاوی بتا کاروتن هستند.

میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه‌ها ۴-۲ واحد است.

هرواحد از این گروه برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا
- نصف لیوان میوه‌های 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 میوه‌ها باید رعایت شود:

- میوه‌های تازه یا آب میوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. بیشتر از میوه‌های تازه به جای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببرید.
- همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذارید تا با دیدن آن اعضای خانواده تشویق به مصرف میوه شوند.
- صبح‌ها میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی میل کنید.
- میوه‌های خرد شده و قطعه قطعه شده را سعی کنید سریع مصرف کنید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین‌ها در آن کم خواهد شد.
- در هنگام خرید میوه‌هایی را خریداری کنید که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده‌اند.
- برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه، میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می‌گیرد.
- تنوع را در مصرف میوه‌ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه‌ها نیز با هم متفاوت می‌باشد. بدین ترتیب ویتامین‌ها و ترکیبات مختلف را دریافت می‌کنید.
- میوه‌ها را قبل از مصرف بشوئید تا آلودگی‌ها از سطح آن پاک شود. بهتر است قبل از مصرف پوست میوه‌ها 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 می‌رود.
- آب میوه‌های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه‌های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، پرهیز کنید.
- در میان وعده می‌توانید از میوه‌های خشک استفاده کنید ولی توجه داشته باشید که این میوه‌ها قند زیادی دارند و در مصرف آنها باید اعتدال را رعایت کنید.



گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می‌باشد. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B_{۱۲}، B_۲ و سایر مواد مغذی می‌باشد و بهترین منبع تامین‌کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است. 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 (کمتر از ۲/۵ درصد)، یا
- ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا
- یک چهارم لیوان کشک، یا
- ۲ لیوان دوغ، یا
- یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت شود:

- از شیر پاستوریزه شده کم چربی (۲/۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
- بجای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیرهای ساده استفاده کنید
- از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمک و کم چرب هستند، استفاده کنید.
- از بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید. مقدار قند بستنی بالاست. بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.
- حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۱۰-۵ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
- به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده کنید.
- بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید، زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- اگر شما بیماری «عدم تحمل لاکتوز» را دارید، شیر بدون لاکتوز و یا پنیرهای سفت و ماست را مصرف نمایید.
- هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنید.
- ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار در یخچال نگهداری کنید.
- استفاده از شیر استریل شده برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد ولی پس از باز شدن در یخچال نگهداری شوند.





گروه گوشت و تخم مرغ

این گروه منابع تامین‌کننده پروتئین می‌باشند. پروتئین‌ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می‌کنند. آنها هم‌چنین به عنوان واحدهای سازنده آنزیم‌ها، هورمون‌ها و ویتامین‌ها عمل می‌کنند. این گروه شامل گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم‌مرغ است. به‌طور کلی پروتئین‌های حیوانی از ارزش بیولوژیک بالاتری دارند و قابلیت استفاده بدن از آنها بیشتر از پروتئین‌های گیاهی است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است. میزان توصیه‌شده مصرف روزانه برابر با ۲-۱ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی، 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 چربی‌هایی را که به چشم می‌خورد، جدا کنید. چربی گوشت از نوع چربی‌های اشباع شده است و مصرف آن باید محدود شود.
- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید، پوست مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است.
- از سرخ کردن گوشت خودداری کنید. در صورت تمایل آن را با مقدار بسیار کمی روغن به مدت کوتاهی تفت دهید.



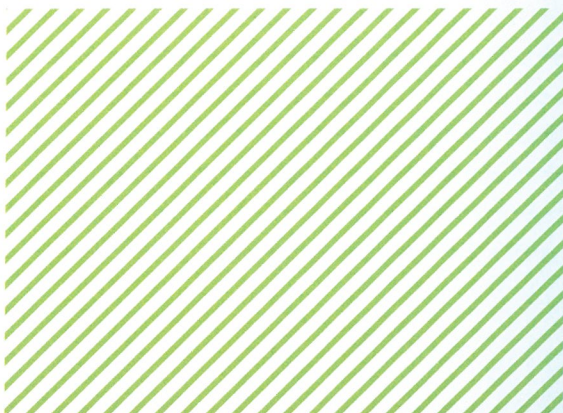
- چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنید.
- اگر بخواهید گوشت یخ زده را آب‌پز کنید باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را بپزید.
- اگر به هر دلیلی می‌خواهید گوشت از حالت یخ‌زده خارج شود، آن را ۲۴ ساعت قبل از طبخ از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذارید.
- بهتر است بیشتر از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- وقتی گوشت قرمز و سفید را خریداری می‌کنید اجازه ندهید که آب گوشت تازه روی دیگر مواد غذایی بچکد.
- بعد از خریداری گوشت قرمز، طیور و فرآورده‌های دریایی آن‌ها 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 امگا ۳ هستند. حداقل هفته‌ای ۲ مرتبه از آن‌ها استفاده کنید.
- گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی از نوع اشباع و ترانس است مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- هرگز گوشت را نیم‌پزها نکنید.
- حتماً در بسته‌بندی‌های محصولات گوشتی از کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید که نسبت به رطوبت و هوا نفوذ ناپذیر باشند در غیر این صورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی می‌شوند که علاوه بر از دست دادن ویژگی‌های کیفی ارزش غذایی آن نیز کاهش پیدا می‌کند.
- کلسترول بد (LDL) خطر بیماری‌های عروق کرونری قلب را افزایش می‌دهد. تعدادی از غذاهای موجود در این گروه شامل قسمت‌های چرب گوشت گاو، بره و سوسیس و کالباس معمولی، هات داگ، گوشت امحا و احشا در صورت مصرف زیاد موجب افزایش LDL می‌شوند.
- گوشت شترمرغ و بوقلمون نسبت به گوشت قرمز چربی و کلسترول کمتری دارد.

گروه حبوبات و مغزدانه‌ها

این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و مغزدانه‌ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) می‌باشد.

حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین‌ها به‌شمار می‌روند. پروتئین‌های گیاهی به‌طور معمول تمام اسید آمینه‌های 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، لوبیاپلو، باقلاپلو، ماش پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان.

توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه یک واحد از گروه حبوبات مصرف شود.



اندازه یک سهم (واحد):

- نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام
- یک سوم لیوان مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، پسته)

چند توصیه در مورد مصرف گروه حبوبات و مغزها:

- انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و بادام زمینی) میان وعده‌های 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 می‌تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.
- بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) را خام بخورید. اگر نوع بوداده آن را می‌خورید از نوع کم نمک آن استفاده کنید.
- برای جلوگیری از نفخ، حبوبات را قبل از پخت، چند ساعت بخیسانید و آب آن را دور بریزید و سپس بپزید.
- در برنامه غذایی کودکان از حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، ماش و ...) استفاده کنید تا به مصرف حبوبات عادت کنند.





گروه متفرقه

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

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

- الف- چربی‌ها (روغن‌های جامد، نیمه جامد و روغن‌های مایع، پیه، دنبه، روغن حیوانی، کره، خامه، سرشیر و سس‌های چرب مثل مایونز)
- ب- شیرینی‌ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، عسل، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی‌های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات، بیسکویت، کلوچه، پاستیل و...)
- پ- ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها (سس کچاپ، سس سالاد، انواع ترشی و شور، نمک).
- ت- نوشیدنی‌ها (نوشابه‌های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه‌های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره).

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه قندها و چربی‌ها باید رعایت شود:

- از مصرف روغن جامد و نیمه جامد و روغن حیوانی پرهیز شود و از روغن مایع معمولی (روغن نباتی) که میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۲٪ است برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ‌کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.



- از حرارت دادن روغن‌ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- تا حد امکان 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 چربی‌ها، شیرینی‌ها و چاشنی‌ها بسیار محدود شود.
- مصرف نوشیدنی‌های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آن‌ها نوشیدنی‌های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود. از مصرف آب میوه‌های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، اجتناب شود.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چیپس و انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده 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.
- روغن‌های 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.
- مصرف غذاهای شور امکان ابتلا به پرفشار خونی را تشدید می‌کند اگر در خانواده خود سابقه این بیماری را دارید به این توصیه جدی‌تر عمل کنید.



رهنمودهای غذایی ایران

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

هدف: افزایش فعالیت بدنی، محافظی در برابر اضافه وزن، چاقی و بیماری های غیر واگیر مانند چاقی، دیابت و سرطان است.

پیام های فرعی:

- ۱- فعالیت بدنی برای حفظ وزن بدن و جلوگیری از چاقی و بیماری های غیر واگیر (مانند بیماری های قلبی - عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان ها) ضروری است.
- ۲- فعالیت بدنی منظم باعث افزایش کلسترول HDL (کلسترول خوب)، کاهش تری گلیسیرید، کاهش نیاز به انسولین در بیماران دیابتی، افزایش سوخت و ساز بدن، سوختن چربی، کاهش استرس و بهبود خلق و خوی می شود.
- ۳- فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری های غیر واگیر مانند دیابت، بیماری های قلبی - عروقی و انواع سرطان ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند بیشتر می باشد.
- ۴- در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنید، زیرا باعث اضافه وزن و چاقی می شوند.
- ۵- بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.
- ۶- پرخوری نکنید، چون باعث تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می شود.

چگونه فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم؟

- 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، استفاده از گوشی همراه و میز کار...) را کم کنید.
- ه - زنان بالای ۵۰ سال، مردان بالای ۴۰ سال، زنان باردار و افراد مبتلا به سابقه بیماری مزمن، پیش از انجام ورزش حتما با یک متخصص مشورت کنند.

پیام اصلی: هر روز در وعده‌های اصلی غذایی و میان‌وعده‌ها از سبزی‌های خام و پخته بخورید:

هدف: ترویج مصرف روزانه سبزی‌ها است زیرا به دلیل دارا بودن مواد مغذی ضروری مانند انواع ویتامین‌ها، املاح، آنتی اکسیدان‌ها (مواد مفید برای مبارزه با سلول‌های سرطانی) فیبر و آب می‌توانند در برابر بیماری‌های غیرواگیر و کمبود مواد مغذی کمک‌کننده باشند. مصرف منظم سبزی‌ها به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری قلبی - عروقی، سکته مغزی و قلبی، برخی از سرطان‌ها، فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. در واقع این اثر محافظتی به خاطر وجود آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و فیتوکمیکال (رنگدانه‌ها) موجود در این گروه مواد غذایی است.

پیام‌های فرعی:

- ۱- سبزی‌ها منبع خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.
- ۲- فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.
- ۳- روزانه از سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج، جعفری، برگ‌های سبز کاهو و... مصرف کنید.
- ۴- از سبزی‌های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی، گوجه‌فرنگی، انواع فلفل‌های دلمه‌ای و... بیشتر مصرف کنید.
- ۵- سعی کنید از انواع مختلف سبزی‌ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- ۶- مصرف سبزی‌های کنسرو شده را محدود کنید زیرا حاوی نمک هستند.
- ۷- یادتان باشد بهترین روش برای پخت سبزی‌ها بخارپز کردن است.
- ۸- به جای سرخ کردن کدو و بادمجان آنها را کبابی یا آب‌پز کنید.



پیام اصلی: هر روز ۳ بار میوه بخورید:

هدف: ترویج مصرف روزانه میوه است زیرا میوه‌ها به دلیل دارا بودن مواد مغذی ضروری مانند انواع ویتامین‌ها، املاح، آنتی اکسیدان‌ها، فیبر و آب می‌توانند در برابر بیماری‌های غیرواگیر و کمبود مواد مغذی کمک‌کننده باشند.

مصرف منظم میوه به طور قابل توجهی خطر ابتلا هر فرد را به بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته مغزی و قلبی، برخی از سرطان‌ها، فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. در واقع این اثر محافظتی به خاطر وجود آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و فیتوکمیکال (رنگدانه‌ها) موجود در این گروه مواد غذایی است.

پیام‌های فرعی:

۱- میوه‌ها منبع خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.

۲- در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.

۳- از انواع میوه‌های زرد و نارنجی (مانند زردآلو، آلو، طالبی، گرمک، خرمالو و...) بیشتر مصرف کنید.

۴- بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.



پیام اصلی: حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید:

هدف: توجه به مصرف روزانه حبوبات، مغزها (آجیل) و دانه‌ها (کنجد...) می‌باشد، چرا که این مواد غذایی منبع خوبی از پروتئین، ریزمغذی‌ها و فیبر غذایی هستند. حبوبات گروهی از مواد غذایی هستند که به عنوان یک منبع غنی از فیبر، مواد مغذی از جمله روی، آهن، کلسیم و پروتئین محسوب می‌شوند. در صورتی که همراه با غلات مصرف شوند، از جهت ارزش غذایی دارای پروتئین یکسان با پروتئین گوشت هستند. این گروه از مواد غذایی فاقد کلسترول بوده و فیبر موجود در آنها که از نوع محلول است منجر به کاهش قند و چربی خون می‌شود که می‌تواند از اضافه وزن و چاقی جلوگیری کرده و باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت نوع ۲ شود. علاوه بر این فیبر موجود در حبوبات به سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش کمک می‌کند.

پیام‌های فرعی:

- ۱- برای افزایش مصرف حبوبات می‌توانید راهکارهای مختلفی مانند استفاده از لپه، عدس یا نخود در تهیه کوکو یا کتلت را به کار گیرید.
- ۲- در وعده‌های غذایی اصلی (مثل صبحانه) خوراک‌هایی مثل عدسی و لوبیا با نان بخورید.
- ۳- ترکیب حبوبات با غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلاپلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی یا پلو... مصرف کنید.
- ۴- به مواد غذایی حاوی حبوبات (عدسی، خوراک لوبیا و...) چاشنی‌های حاوی ویتامین C مثل آب‌لیمو یا نارنج به منظور افزایش جذب آهن حبوبات، اضافه کنید.
- ۵- مغزانه‌ها (آجیل) منبع خوبی از پروتئین گیاهی، فیبر و مواد معدنی مثل ویتامین‌های گروه B، منیزیم و روی هستند. نوع چربی موجود در مغزانه‌ها از نوع چربی غیر اشباع است که برای سلامت قلب و عروق مفید می‌باشد البته به دلیل کالری بالا به جای مصرف روزانه، به هفته‌ای ۲-۳ بار اکتفا کنید. ترجیحاً از مغزانه‌های خام یا بوداده و بدون نمک مصرف کنید.



پیام اصلی: هر روز شیر، ماست و پنیر بخورید:

هدف: تشویق به مصرف روزانه حداقل ۲ واحد لبنیات از نوع کم چرب است. این گروه علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز روزانه، منبع خوبی هم از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین های مختلف از جمله کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین های B₂، B₁₂، A می باشد که باعث رشد و سلامت استخوان و دندان ها، تقویت سیستم ایمنی و سلامت قلب و عروق می شوند.

پیام های فرعی:

- ۱- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.
- ۲- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید. می توانید از شیر به عنوان یک نوشیدنی در میان وعده استفاده کنید.
- ۳- از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
- ۴- از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید. پنیر و کشک های خشک که دارای نمک زیادی هستند را چند ساعت قبل از مصرف در آب معمولی قرار دهید تا مقدار نمک شان کاهش یابد.
- ۵- شیرهای غنی شده با ویتامین D مصرف کنید.



پیام اصلی: 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:

هدف: کاهش مصرف انواع روغن، حذف روغن جامد و استفاده از روغن سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی است.

روغن های گیاهی از جمله روغن کلزا به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان یک ماده حفاظتی در برابر بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی عروقی و اختلالات چربی خون محسوب می شوند.

جایگزین کردن چربی های غیر اشباع با چربی های اشباع شده منجر به کاهش سطح کلسترول خون می شود. در ضمن، این جایگزینی با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی - عروقی همراه می باشد.

چربی های ترانس در برخی از غذاها مثل لبنیات پرچرب و گوشت قرمز به طور طبیعی وجود دارند و در طی فرآیند تولید روغن های جامد و نیمه جامد نیز تولید می شود.

پیام های فرعی:

- ۱- اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شوند.
- ۲- 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.
- ۳- به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- ۴- در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
- ۵- از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- ۶- از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
- ۷- روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- ۸- برای پخت غذا و در سالاد بهتر است از روغن زیتون یا کلزا استفاده کنید.
- ۹- از خرید و مصرف روغن هایی مثل روغن های کنجد که به صورت سنتی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود خودداری کنید.



پیام اصلی: در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ مصرف کنید.

هدف: ترویج مصرف گوشت سفید و تخم مرغ (منابع ارزشمند پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین‌ها و مواد معدنی) به جای گوشت قرمز می‌باشد. گوشت قرمز و مرغ بهترین منابع غذایی پروتئینی با کیفیت بالا و منابع غنی آهن، روی و ویتامین B12 هستند که نقش مهمی در تولید سلول‌های خونی، پیشگیری از کم‌خونی، رشد و عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن دارند.

پیام‌های فرعی:

- ۱- 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.
- ۲- پیش از پختن گوشت قرمز چربی‌هایی را که به چشم می‌خورد جدا کنید.
- ۳- پیش از پختن گوشت مرغ و ماهی پوست آن را جدا کنید.
- ۴- به فرآورده‌های گوشتی مثل سوسیس و کالباس مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده افزوده می‌شود که برای سلامتی زیان آورند. مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- ۵- می‌توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید. افرادی که دچار کلسترول بالا هستند به مصرف سه عدد تخم مرغ در هفته اکتفا کنند. برای این افراد مصرف روزانه سفیده تخم مرغ بلامانع است.



پیام اصلی: مصرف قند، شکر، نوشابه‌ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین را کم کنید:

هدف: کاهش مصرف قند و شکر، مواد غذایی حاوی قند و نوشیدنی‌ها به عنوان راهکاری محافظتی در برابر اضافه وزن، چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، برخی سرطان‌ها مثل سرطان پانکراس و پوسیدگی دندان است.

پیام‌های فرعی:

- ۱- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها، نوشابه‌ها و آب‌میوه‌های صنعتی) را کاهش دهید.
- ۲- بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه‌های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه‌های خشک) استفاده کنید.
- ۳- به جای مصرف نوشابه‌های شیرین، آب‌میوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه طبیعی و... استفاده کنید.
- ۴- به یاد داشته باشید کالری (انرژی) حاصل از شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی‌لیتر) معادل ۱۰ حبه قند یا تقریباً نصف یک نان تافتون است.



پیام اصلی: مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید:

هدف: تشویق کاهش مصرف نمک به عنوان محافظی در برابر فشار خون بالا، بیماری های قلبی - عروقی، کلیه، یوکی استخوان و برخی از سرطان ها مانند سرطان معده است. نمک (کلرید سدیم) اصلی ترین منبع سدیم دریافتی است. افزایش دریافت سدیم همراه با افزایش خطر ابتلا به پرفشاری خون، سکته مغزی، بیماری های قلبی - عروقی و بیماری کلیوی است.

پیام های فرعی:

- ۱- برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره بر روی غذا نمک نپاشید.
- ۲- مصرف تنقلات شور مانند انواع فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس و چوب شور را کاهش دهید.
- ۳- از انواع مغز دانه و آجیل های 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... جداً خودداری نمایید. این نمک ها مصرف خوراکی ندارند.
- ۸- به جای نمک از چاشنی هایی مثل مرزه، نعنا، ریحان خشک، آویشن و دارچین در غذاها استفاده کنید.



پیام اصلی: در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی‌های بدون قند بنوشید:

هدف: تشویق به مصرف کافی آب آشامیدنی به منظور پیشگیری از کم آبی بدن و اطمینان از عملکرد طبیعی فیزیولوژیک بدن است.

آب برای عملکرد طبیعی فیزیولوژیکی بدن ضروری است. این ماده ۶۰ تا ۷۰ درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد و برای هضم، جذب و حمل مواد مغذی و حذف مواد زائد از بدن مورد نیاز است. تامین آب مورد نیاز بدن بسیار مهم است، زیرا بدن برای تنظیم حرارت، عملکرد قلبی - عروقی، توان فعالیت فیزیکی و عملکرد ورزشی ضروری است.

کمبود آب در طولانی مدت ممکن است با بیماری‌های مزمن مانند سنگ‌های کلیه و برخی انواع سرطان مانند سرطان مثانه همراه باشد.

پیام‌های فرعی:

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 نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین را به شدت کم کنید.



پیام اصلی: بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد.

هدف: توصیه به مصرف بخشی از غلات و نان روزانه به صورت کامل (حاوی سبوس) است. غلات کامل منبع خوبی از فیبر غذایی، آهن، روی، منگنز، منیزیم، مس، سلنیم، فسفر و ویتامین های B۱، B۲، B۳ و B۹ محسوب می شوند. مصرف غلات کامل در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی شکمی، دیابت نوع ۲ و کاهش کلسترول بسیار مفید است. همچنین سبوس برای پیشگیری از سرطان و سلامت دستگاه گوارش به دلیل پیشگیری از یبوست مفید است.

پیام های فرعی:

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



پیام اصلی: رعایت اصول بهداشتی در آماده‌سازی، تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است.

هدف: تشویق مردم به استفاده از شیوه‌های بهداشتی، درست و مدیریت مواد غذایی با تمرکز بر جنبه‌های ایمنی مواد غذایی است.

بیماری‌های منتقل شده از غذا، به دلیل تولید سم توسط باکتری‌ها معمولاً با تب، استفراغ و یا اسهال همراه است. به ویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر جمعیت از جمله کودکان زیر ۵ سال، زنان باردار، سالمندان و کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند. مصرف غذاهای آلوده با عوارض جدی ممکن است همراه باشد.

پیام‌های فرعی:

- ۱- به‌هنگام آماده‌سازی و طبخ غذا رعایت نظافت فردی (شستن دست‌ها و...) و تمیز نگهداشتن ظروف، چاقو، تخته‌های خردکن و... ضروری است.
- ۲- انواع مواد غذایی خام را که ممکن است آلوده باشند از مواد غذایی پخته‌شده و آماده مصرف جدا نگه‌دارید.
- ۳- مواد غذایی فسادپذیر مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، فرآورده‌های شیری، سس‌ها و غذاهای مایع مثل آبگوشت را در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید.
- ۴- در انواع روش‌های پخت (آب‌پز کردن، سرخ کردن، بخارپز کردن، تنوری کردن) رعایت درجه حرارت مناسب و زمان کافی برای پخت کامل ضروری است.





اصلاح شیوه زندگی و آموزش مردم در زمینه تغذیه و ترویج الگوی غذایی صحیح، اولین قدم در راستای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر است. آموزش و فرهنگ‌سازی تغذیه صحیح نقش مهمی در ارتقا سلامت جامعه و پیشگیری و کنترل بیماری‌ها دارد. راهنماهای غذایی یک ابزار مناسب برای آموزش مردم در زمینه ارتقای کیفیت تغذیه آنان می‌باشد. با استفاده از راهنماهای غذایی، مردم می‌توانند مواد غذایی مناسب یا جایگزین‌های آنها را انتخاب نموده و از یک برنامه غذایی مطلوب و در نهایت وزن مطلوب که برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر حائز اهمیت است، بهره‌مند گردند.



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی