

وینار آموزش بسته امنیت غذایی



دکتر صبا لولوئی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

راهنمای آموزش تغذیه زنان خانوار در استان های کم برخوردار

تیرماه ۱۳۹۶



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

راهنمای مطالعه برای آموزش خانوارهای دچار ناامنی غذایی
ویژه کارشناسان تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت

تهیه کنندگان:

دکتر زهرا عبداللهی - فرزانه صادقی قطب آبادی

الناز جعفروند

فروردین ۱۴۰۰

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



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

مجموعه آموزش تغذیه ویژه زنان خانوار

تهیه کنندگان:

دکتر زهرا عبداللهی - فرزانه صادقی قطب آبادی

تیرماه ۱۳۹۶

چرا اینجا هستند؟

- امنیت و ناامنی غذایی دو واژه متضادند که تعاریف متعددی برای هر کدام ارائه شده است. براساس آخرین تعریف مجامع علمی بین المللی ، امنیت غذایی زمانی تحقق مییابد که تمام مردم در هر زمان به غذای کافی، سالم و مغذی دسترسی داشته باشند تا بتوانند سلامت خود را حفظ کنند.
- امنیت غذایی یک خانواده زمانی تضمین و تامین شده است که : فردی که مسئول تهیه و خرید مواد غذایی در خانواده است، بداند با بودجه ای که در اختیار دارد **مناسبترین و مغذی ترین مواد غذایی قابل خرید چه هستند** و مواد غذایی سالم را با درایت و آگاهی انتخاب کند. سپس لازم است فردی که مسئولیت پخت و پز و آماده سازی غذا را بر عهده دارد، با **ارزش تغذیه ای مواد غذایی** در سبد غذایی خریداری شده و **سالم ترین روشهای طبخ آن** آشنا باشد و غذای اعضای خانواده را به کم هزینه ترین و مناسب ترین روش ممکن آماده کند و در اختیار ایشان قرار دهد. علاوه بر موارد فوق، چگونگی تقسیم غذا بین افراد خانواده نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. فردی که مسئولیت تقسیم غذا را بر عهده دارد باید **گروههای آسیب پذیر و نیازهای غذایی هر گروه** را بشناسد و تقسیم غذا را متناسب با نیازهای هر گروه انجام دهد. **در صورتیکه پایداری این روند برای یک خانواده تضمین شده باشد، میتوان گفت امنیت غذایی این خانواده تامین شده است.**
- بنابراین با یک نگاه اجمالی به سیر تامین امنیت غذایی میتوان دریافت زمانی که افراد مسئول تهیه و طبخ غذا در خانواده اطلاعات و آگاهی لازم و کافی را در رابطه با مواد غذایی، روشهای پخت و نیازهای غذایی در اختیار نداشته باشند حتی با وجود **سیری ظاهری** و وزن مناسب در بین اعضا، خانواده مذکور خانوادهای ناامن از نظر غذایی است.

جدول ۲: عوامل و ارتباط آن با ناامنی غذایی

تأثیر عامل مورد بررسی بر ناامنی غذایی خانوار	عامل مورد بررسی
افزایش ناامنی غذایی	افزایش بعد خانوار (افزایش تعداد فرزندان خانواده و داشتن کودک زیر ۱۸ سال)
کاهش ناامنی غذایی	افزایش درآمد سرانه سالانه و بهبود وضعیت اقتصادی خانواده
کاهش ناامنی غذایی	افزایش سطح سواد سرپرست خانوار بخصوص زنان
کاهش ناامنی غذایی	شغل و جایگاه شغلی سرپرست خانواده
افزایش ناامنی غذایی	افزایش نمایه توده بدن (BMI) مادران (چاقی و اضافه وزن در زنان و مادران)
افزایش سوء تغذیه میان کودکان	عدم تغذیه کودک با شیر مادر
افزایش ناامنی غذایی	تک سرپرست بودن و یا بد سرپرست بودن خانواده (اعتیاد و بیماری و یا فوت سرپرست خانوار و خانوار)

چه باید کرد؟

- دستیابی به امنیت غذایی بیش از هر چیز نیازمند اصلاح الگوی مصرف غذایی است. حجم بالای ضایعات مواد غذایی، اتلاف منابع آبی به دلیل استفاده از روشهای نادرست آبیاری و نیز عدم توجه به نگهداری مناسب محصولات زراعی و باغی از مصادیق نگران کننده افزایش ناامنی غذایی هستند. گذر از بحران ناامنی غذایی و دستیابی به توسعه منابع طبیعی و انسانی از طریق توانمند ساختن بخشهای گوناگون اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی از مهمترین وظایف مسئولین در هر نظام اجتماعی است.
- در این راستا مردم و افراد اجتماع نیز وظایفی بر عهده دارند. افزایش آگاهی سرپرست و مسئول خرید و پخت مواد غذایی در خانواده، پرهیز از دور ریز مواد غذایی، افزایش تنوع در مصرف، تعادل تغذیه‌های و احیاء فرهنگ مصرف غذاهای بومی (که در حال جایگزین شدن با تولید غذاهای آماده است) از جمله این وظایفند که در نیل به اهداف امنیت غذایی بسیار موثرند.
- اگر سبدی که هرروز برای خانواده تهیه میشود، درست انتخاب شود و برای تامین نیازهای افراد آن خانواده کافی باشد و از این سبد در جریان پخت و تهیه غذای سالم به طرز صحیح استفاده شده به گونه ای که موجب سیری سلولی افرادی که دور سفره مینشینند شود- آنگاه امنیت غذایی تامین شده است. البته مشروط به اینکه پایداری این روند برای خانواده تضمین شده باشد.



چگونه می توانیم تغذیه سالم و صحیح داشته باشیم؟

۱- گروه نان و غلات:

در این گروه انواع نان، برنج، ماکارونی قرار می گیرند این گروه برای **تامین انرژی روزانه** لازمند. مواد غذایی دیگری مثل **بلغور جو و گندم، رشته آشی و رشته پلویی** هم در این گروه اند. هر کدام از این مواد غذایی که در سفره خانواده باشند، به عنوان منبع تامین انرژی ارزشمند هستند. این گروه علاوه بر تامین انرژی بخشی از پروتئین و املاح مورد نیاز بدن را هم تامین می کنند. برای استفاده بهتر از گروه نان و غلات به توصیه های زیر عمل کنید:

- در صورت امکان برنج را به صورت کته مصرف کنید تا مواد غذایی آن در اثر آب کش کردن از بین نرود. می توانید به جای مصرف برنج در وعده های غذایی از نان و یا ماکارونی که ارزش غذایی آنها برابر با برنج است نیز استفاده کنید.
- برای افزایش ارزش غذایی غلات از جمله نان و برنج بهتر است آن را به صورت مخلوط با انواع سبزی های متدوال یا سبزی های محلی و حبوبات که در دسترس است استفاده کنید مانند: **عدس قرمز (دال عدس)** و لوبیا چشم بلبلی همراه با پلو، عدسی، خوراک لوبیا هر نوع لوبیا (قرمز، سفید، لوبیا چیتی، چشم بلبلی و...) همراه با نان.
- اگر از نانوائی نان تهیه می کنید، بهتر است بدانید که انواع نان های لوآش، بربری و تافتون با آهن و اسید فولیک غنی می شوند. برای پیشگیری از کمبود آهن و اسید فولیک از انواع این نان ها استفاده کنید.
- بهتر است بخشی از نان های مصرفی از نان های سبوس دار مثل نان جو و نان سنگگ باشد. مصرف نان سبوس دار در پیشگیری از چاقی، دیابت، سرطان و بیماری های قلبی - عروقی موثر است.

۲- گروه سبزی ها:

این گروه شامل انواع سبزی های برگی مثل سبزی خوردن، جعفری، شوید، گشنیز، کاهو، اسفناج، هویج، زردک، شلغم، ترب سیاه، ترب سفید، انواع کلم ها، گوجه فرنگی، خیار، کدو خورشتی، کدو حلوایی، بادمجان و انواع سبزی های محلی است که همه افراد خانواده باید روزانه مصرف کنند. برای استفاده صحیح از سبزی ها لازم است نکات زیر رعایت شود:

- هر روز از سبزی های تازه مثل سبزی خوردن همراه با غذا استفاده کنید. اعضای خانواده را تشویق کنید که هر نوع سبزی که در دسترس است مثل تره، جعفری، پیازچه، شاهی، کاهو و... را همراه با غذا بخورند. از انواع کلم، گوجه فرنگی، هویج، انواع فلفل سبز و دلمه ای، شلغم و ترب هم که در گروه سبزی ها قرار دارند به صورت خام و یا پخته می توانید در برنامه غذایی روزانه بگنجانید.
- بجای استفاده از سس مایونز و سایر سس های سالاد که چربی زیادی دارند از چاشنی های سالمتر مثل آبلیمو و آبغوره، آب نارنج و در صورت امکان روغن زیتون استفاده کنید. می توانید از مخلوط کردن ماست، آبغوره یا آب لیمو و روغن زیتون یک سس سالم در منزل تهیه کنید.
- در صورت امکان از سرخ کردن سبزی بپرهیزید. در صورتی که مایلید سبزی را سرخ کنید آنرا در زمان کوتاه و با روغن کم فقط تفت دهید. سرخ کردن زیاد باعث کاهش ارزش غذایی و از بین رفتن ویتامین های سبزی می شود.
- برای پختن سبزی ها از مقدار کمی آب استفاده کنید. هنگام پختن سبزی، در ظرف را ببندید که ویتامین های آن بیشتر حفظ شود. حداکثر ۲۰ دقیقه برای پختن سبزی کافی است. آب حاصل از پختن سبزی ها را نیز دور نریزید و از آن در غذا استفاده نمایید. برای پختن سبزی ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.

سبزی را قبل از مصرف به روش زیر شسته و ضد عفونی کنید :

- ۱- ابتدا باید سبزی ها را با آب شست و به خوبی پاک کرد تا گل و لای و مواد اضافی آنها را از بین برد.
- ۲- **برای از بین بردن تخم انگل ها** باید سبزی ها را در یک ظرف مناسب با حجم سبزی ریخت و آن را از آب پر کرد برای هر لیتر آب ۱ تا ۳ قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخت سپس با دست به هم زد تا تمام سبزی ها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد. بعد از ۵ دقیقه باید سبزی ها را از ظرف خارج کرد و با آب سالم شست.
- ۳- **برای از بین بردن میکروب ها** باید سبزی هایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده اند در مایع ضدعفونی کننده ریخت برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب یک قاشق چای خوری پرکلرین (گردکلر) را حل کرد و سبزی ها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگهداشت.
- ۴- پس از ضدعفونی کردن باید سبزی ها را با آب سالم به خوبی شست و سپس مصرف یا بسته بندی شود.
- ۵- برای شستشوی میوه ها و سبزی هایی که در زیر زمین کشت می شوند مثل هویج، سیب زمینی و... باید ابتدا خاک روی آنها را با دقت پاک کرد و سپس با یک وسیله که سطوح زبرتری دارد به خوبی شسته شود.
- ۶- برای شستشوی کاهو، کلم پیچ و... بهتر است ابتدا بربر شده و سپس شستشو گردد.

۳- گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه مثل سیب، گلابی، مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین)، طالبی، زردآلو، هلو، توت و... است. **خرما، انجیر خشک، انواع برگه ها**

برای اینکه مواد مفید موجود در میوه ها به بدن برسد لازم است نکات زیر رعایت شود:

- بهتر است میوه هایی که پوست آن ها خوردنی است با پوست خورده شود. ولی اگر به وجود باقیمانده سموم دفع آفات بر روی میوه ها و صیفی جات مشکوک هستید بهتر است آنرا پوست کنده و بعد مصرف کنید.
- ریز یا درشت بودن میوه، گران یا ارزان بودن آن تاثیری در خواص و ارزش غذایی آن ندارد. میوه های ریز که ارزان تر هستند هم مثل میوه های درشت حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند.
- برای صرفه جویی و کاهش هزینه ها سعی کنید از انواع میوه های فصل که قیمت مناسب تری دارند خریداری شود.
- همه افراد خانواده باید روزانه حداقل ۲ بار میوه (هر بار یک عدد میوه) مصرف کنند.

۴- گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و **بستنی** است. مهمترین ماده معدنی مفید در این گروه برای بدن **کلسیم** هست. کودکان و نوجوانان برای رشد به کلسیم نیاز دارند و با مصرف روزانه شیر و لبنیات کلسیم مورد نیاز بدن آنها تامین می شود. زنان باردار و شیرده نیز برای پیشگیری از پوکی استخوان باید روزانه شیر و لبنیات مصرف کنند. با خوردن یک لیوان شیر، یک پیاله ماست و یک و نیم قوطی کبریت پنیر در روز کلسیم مورد نیاز بدن تامین می شود.

- برای استفاده بهتر از گروه شیر و لبنیات موارد زیر را رعایت کنید:
- شیر پاستوریزه را می توان ۲-۳ روز در یخچال نگهداری کرد. نگهداری شیر بیرون از یخچال موجب زودتر فاسد شدن آن می شود. اما شیر استرلیزه تا زمانی که درب آن باز نشده است برای مدتی (تا ۶ ماه) خارج از یخچال قابل نگهداری است. پس از باز کردن درب قوطی شیر استرلیزه باید در یخچال نگهداری شود. استفاده از نگهدارنده در شیر
- در زمان خرید شیر پاستوریزه باید به **تاریخ مصرف** آن توجه کرد.
- در صورتی که به شیر پاستوریزه دسترسی نداشتید، باید مقداری آب به شیر تازه اضافه و به مدت ۵ دقیقه شیر را بحوشانید بستنی هایی استفاده کنید که با شیر جوشیده شده و یا پاستوریزه تهیه شده اند.
- پنیر تازه را حداقل به مدت ۲ ماه در آب نمک نگهداری و سپس مصرف نمائید که دچار بیماری تب مالت نشوید.
- هنگام خرید کشک مایع دقت کنید کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه و حداقل به مدت ۱۰-۵ دقیقه در حال به هم زدن کشک را بحوشانید.
- انواع غذاهای بومی که با کشک تهیه می شود مثل کله جوش، کشک و بادمجان، آش کشک و... منبع خوبی از پروتئین و کلسیم هستند. استفاده از کشک کم نمک **در میان وعده ها** برای کودکان، نوجوانان و مادران باردار توصیه می شود.

• چربی شیر و لبنیات

۵- گروه گوشت و تخم مرغ:

این گروه شامل انواع گوشت گوسفندی، گوساله، مرغ و ماهی، دل، جگر و سنگدان مرغ و تخم مرغ است که پروتئین مورد نیاز بدن را برای رشد و املاح و ویتامین ها را برای ساخت استخوان، ماهیچه و غضروف و پوست تامین می کنند. برخی از املاح معدنی مثل آهن و روی در انواع گوشت وجود دارد که برای خون سازی و رشد بدن به خصوص در کودکان، نوجوانان و مادران باردار لازم است.

- غنی ترین منبع پروتئینی، **تخم مرغ** است که نسبت به گوشت ها یک محصول ارزان قیمت به حساب می آید. تخم مرغ از نظر کفایت پروتئینی **نمره ۱۰۰** را دارد.
- مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ برای همه افراد در سنین مختلف توصیه می شود در صورتی که گوشت در دسترس نباشد به جای آن می توان از تخم مرغ در تهیه غذاها استفاده کرد.
- به سالاد سبزیجات، یک تخم مرغ رنده شده، چند قاشق لوبیا و ذرت پخته اضافه کنید تا بسیاری از نیازهای تغذیه ای تان تأمین شود.
- برای افزایش ارزش و کفایت پروتئین مواد غذایی ارزان قیمت، می توان آنها را به طور مخلوط با هم مصرف کرد؛ مثل : مخلوط تخم مرغ و سیب زمینی، شیر و آرد گندم، تخم مرغ و سوبا، تخم مرغ و گندم، تخم مرغ و شیر، شیر و سیب زمینی، تخم مرغ و ذرت، تخم مرغ و لوبیا، لوبیا و ذرت.

برای استفاده بهتر از این گروه موارد زیر را رعایت کنید:

- ارزش غذایی گوشت ربطی به قیمت آن ندارد. تمام قسمت های گوشت (فيله، ران، سر دست، قلوه گاه و..) از نظر ارزش پروتئینی یکسان هستند و فقط میزان چربی در قسمت های مختلف گوشت فرق می کند.
- از استخوان قلم گوساله و گوسفند و اسکلت مرغ که ارزش غذایی خوبی دارند در تهیه انواع سوپ و آش می توانید استفاده کنید.
- از بای مرغ و عصاره آن برای تهیه برخی غذاها از جمله خورشت ها ، سوپ ها و آش ها می توان استفاده کرد.
- برای خارج کردن گوشت از حالت یخ زده آن را شب قبل در داخل یخچال بگذارید. در صورتی که خونابه از آن خارج شده است به هنگام طبخ می توان از آن استفاده کرد زیرا بخشی از ویتامین ها و املاح معدنی گوشت وارد خونابه می شوند.
- برای تامین کلسیم مورد نیاز، می توان از استخوان مرغ، ماهی یا گوسفند استفاده کرد. برای این منظور، استخوان را در محلول آب بجوشانید و سپس از این عصاره در انواع غذاها استفاده کنید.
- سعی کنید بیشتر از انواع گوشت سفید مثل مرغ و ماهی بجای گوشت گوسفند و گوساله استفاده کنید. ارزش غذایی گوشت سفید هم مثل گوشت قرمز است و پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می کند. گوشت سفید چربی کمتری دارد و برای پیشگیری از بیماری های قلبی- عروقی افراد بزرگسال بهتر است بیشتر از انواع گوشت سفید استفاده کنند.
- میزان آهن گوشت سفید و قرمز

۶- گروه حبوبات و مغزها:

این گروه شامل انواع حبوبات مثل عدس، نخود، لوبیا، ماش، لپه و **سویا** و انواع مغزها مثل پسته، بادام، گردو و فندق است که تامین کننده پروتئین و املاح معدنی به ویژه آهن و روی و کلسیم است. برای استفاده بهتر از این گروه موارد زیر توصیه می شود:

- در صورتی که دسترسی به گوشت ندارید می توانید از **انواع حبوبات** در تهیه غذای روزانه استفاده کنید. **حبوبات منبع خوبی از پروتئین گیاهی است که وقتی همراه با غلات مصرف می شوند ارزش پروتئینی آن مثل گوشت است.** عدس پلو، لوبیا پلو، ماش پلو، خوراک عدسی با نان، خوراک لوبیا و سویا با نان، انواع آش و سایر غذاهایی که در تهیه آنها از حبوبات همراه با غلات مثل برنج، بلغور جو، گندم و رشته استفاده می شود، یک ترکیب خوب پروتئینی برای اعضای خانواده است.

- ترکیب **برنج و سویا** هم یک منبع خوبی پروتئینی به حساب می آید. ماکارونی و سویا
- مخلوط ذرت با انواع حبوبات به خصوص لوبیا، لوبیا همراه با گندم و ذرت، سویا با گندم و برنج، سویا با گندم و کنجد و بادام زمینی هم از منابع غنی پروتئین هستند.

- از انواع مغزها مثل گردو، فندق، بادام و پسته به عنوان میان وعده برای کودکان، نوجوانان و مادران باردار و شیرده می توان استفاده کرد. مغزها هم منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و املاح معدنی مثل آهن، روی، کلسیم هستند. برای پیشگیری از فشار خون بالا بهتر است از انواع کم نمک و یا بدون نمک استفاده شود.

- بودادن یا تفت دادن مغزدا نه ها

گروه قند ها و چربی ها:

در این گروه انواع مواد قندی، چربی ها، شورها و ترشی ها قرار می گیرند و برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری هایی مثل دیابت (بیماری قند)، بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی و سرطان ها توصیه می شود از مصرف زیاد موارد قندی، شیرین، روغن ها و چربی ها و نمک خودداری شود و به مقدار کم مصرف شوند. مواد غذایی که در این گروه قرار دارند عبارتند از:

- شیرینی ها (انواع مریبا، عسل، شربت، قند، شکر، نبات، انواع شیرینی های خشک و تر، کیک، کلوچه، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات).
- نوشیدنی ها (نوشابه های گاز دار، انواع آب میوه های صنعتی) و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال که دارای قند افزوده هستند.
- چربی ها مثل دنبه، پیه، چربی های گوشت، **کره**، **خامه**، **سرشیر** و سس های چرب مانند مایونز و انواع روغن های خوراکی جامد و نیمه جامد، مایع معمولی، مایع سرخ کردنی و روغن های زیتون. سس قرمز
- انواع ترشی ها، شورها و چاشنی ها، فلفل، نمک، زردچوبه و سایر ادویه جات.
- استفاده از ژله برای کودکان

مدیریت تولید و مصرف مواد غذایی در منزل

- بعضی از مواد غذایی در بعضی از فصل‌های سال فراوان‌تر و ارزان‌تر و در فصل‌های دیگر کمیاب و گران هستند. بنابراین توصیه می‌شود از غذاهایی که نگهداری آنها برای فصل‌های دیگر عملی است استفاده شود.
- خرید از تعاونی‌ها و میادین میوه و تره بار با صرفه‌تر و ارزان‌تر است.
- باید توجه داشت که مواد غذایی گران‌تر به معنی غذاهای مغذی‌تر نیست. مثلاً زردآلو یا سیب‌های ریز اگرچه از نظر قیمت با انواع درشت آنها فرق دارد ولی از نظر ارزش تغذیه‌ای فرق ندارد.
- اسراف در تهیه غذا یا استفاده و نگهداری مواد غذایی به طور ناصحیح باعث از بین رفتن مقدار زیادی از مواد غذایی در مراحل خرید، نگهداری، تهیه و مصرف می‌شود که باید از آن جلوگیری کرد.
- اگر در منزل یا محله امکان کاشتن سبزی‌ها وجود داشته باشد، سبزی‌های ارزان، مفید و تازه در دسترس خانواده قرار خواهد گرفت.
- نگهداری مرغ و خروس (در شرایط بهداشتی) می‌تواند به خانواده‌ها در تأمین گوشت، تخم‌مرغ کمک کند.
- بهتر است بودجه خانوار به مواد غذایی که قیمت کمتری دارند اما از کیفیت مناسبی برخوردار نیستند اختصاص داده نشود. مصرف سوسیس و کالباس

مدیریت تولید و مصرف مواد غذایی در منزل

- خرید کلی مواد غذایی می تواند تا حدی باعث صرفه جویی در هزینه ها شود. اما متأسفانه اغلب خانواده ها پول کافی برای انجام این کار را ندارند. در بعضی شرایط این امکان وجود دارد که چند خانواده با هم شریک شده و مواد غذایی را به صورت یک جا خریداری کنند و باهم تقسیم کنند تا هزینه کمتری بپردازند.
- بعضی مواد غذایی قیمت بالایی دارند ولی از نظر تغذیه ای کیفیت مطلوبی ندارند به عمین دلیل این گونه مواد غذایی ارزش صرف هزینه ندارند. برای مثال نوشابه های گازدار، شکلات و آبنبات علاوه بر اضافه وزن و چاقی برای سلامت دندان ها مضرند این مواد نبایستی در برنامه غذایی آورده شوند.
- هله هوله و تنقلات کم ارزش مصرف نشوند. گام اول برای داشتن تغذیه خوب، دوری از عادات غلط تغذیه ای است که یکی از این عادت ها گرایش به مصرف تنقلات بی ارزش است.
- جمع آوری و مصرف تخمه هندوانه، خربزه، طالبی و گرمک می تواند یکی از منابع ارزان و ارزشمند پروتئین و مواد معدنی را در اختیار خانواده ها بگذارد.

خشک کردن میوه و سبزی

- یکی از روش های نگهداری مواد غذایی خشک کردن سبزی ها و میوه های مازاد مصرف است. از **سبزی های خشک شده** در تهیه انواع غذاها در مواقعی که سبزی تازه در دسترس نیست می توان استفاده کرد. از **میوه های خشک شده** هم به عنوان میان وعده کودکان، دانش آموزان و نوجوانان، مادران باردار و شیرده می توان استفاده کرد.
- برای خشک کردن سبزی ها و میوه ها از روش **خشک کردن در هوای آزاد و با استفاده از نور آفتاب** استفاده می شود. میوه ها و سبزی ها را بر روی ظرف های تمیز قرار داده و روی آن ها را با یک پارچه تمیز و نازک بپوشانید. محل خشک کردن باید بدون گرد و خاک باشد. میوه ها و سبزی های خشک شده را باید در ظرف های دربسته و دور از گرد و خاک نگه داری کرد.
- **تهیه انواع مربا** مثل مربای هویج، مربای به، مربای انجیر و سایر انواع مرباها با استفاده از مواد غذایی که در دسترس است نیز یکی دیگر از روش های نگهداری مواد غذایی است که به تنوع غذایی افراد خانواده کمک می کند.

چند توصیه برای کاهش ضایعات مواد غذایی در منزل

- از همه قسمت های سبزی ها مانند ساقه و برگ های تازه برای تهیه غذای اصلی و سوپ یا سالاد استفاده کنید. ساقه های سبز هم دارای ارزش غذایی هستند و نباید آنها را دور ریخت.
- خمیر جدا شده از بعضی نان های مصرفی را خشک کنید و به صورت پودر در پخت برخی از انواع غذاها مانند کوکو یا کتلت استفاده کنید.
- با اندکی مهارت می توانید باقی مانده غذا را به غذای جدید تبدیل و مصرف کنید. مثلا حبوبات باقی مانده از آب گوشت را بکوبید و با چند تخم مرغ تبدیل به کوکو کنید یا از اضافه ماکارونی با مقداری آب، سبزی و عدس سوپ تهیه کنید و در وعده بعدی استفاده کنید.
- اضافه میوه ها را به صورت برگه های خشک و لواشک یا کمپوت کم شیرین تهیه و مصرف کنید.
- اضافه سبزی ها را خشک کنید و در تهیه انواع غذاها از آنها استفاده کنید.
- اگر حجم زیادی شیر در منزل دارید که ممکن است مصرف نشود از باقیمانده آن ماست یا پنیر درست کنید.
- برای جلوگیری از بیات شدن نان و دور ریز آن، نان را در یخچال نگهداری نکنید چون زودتر بیات می شود. برای نگهداری طولانی مدت نان را در فریزر بگذارید.
- انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن، باعث تغییر حالت ظاهری، بیات شدگی زودرس، تسریع در کپک زدگی، تشدید ضایعات و ایجاد بیماری گوارشی می گردد.
- نانی که پس از سرد شدن با سفره پارچه ای حمل و نگهداری شود، مطبوع تر بوده و ماندگاری بیشتری خواهد داشت.
- تخم مرغ ها را برای نگهداری شستشو نکنید زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز میشود و آلودگی به داخل آن راه می یابد.

سبزی کاری در باغچه منزل

اگر در منزل خود باغچه دارید می توانید با کشت انواع سبزی ها و صیفی ها (گوجه فرنگی، بادمجان، فلفل سبز و...) سبزی مورد نیاز خانواده را تامین کنید. می توانید با مشورت با **مروجین کشاورزی** در منطقه خودتان انواعی از سبزی ها و صیفی ها که مناسب کشت در منطقه شما هستند را در باغچه خود بکارید. حتی اگر باغچه ندارید می توانید **از یک گلدان بزرگ یا یک تویوپ لاستیکی بلا استفاده برای کشت سبزیجات استفاده کنید**. با اینکار، روزانه به سبزی های تازه دسترسی دارید و می توانید در سفره خانواده از آنها استفاده کنید.

• مزایای کاشت سبزی در خانه:

- سبزی های تازه و با کیفیت مناسب برای مصرف خانواده در دسترس قرار می گیرند.
- آسیب هایی که در اثر حمل و نقل و انبارداری در سبزی های بازار به وجود می آید در آن ها دیده نمی شود.
- سبزی ها به طور نارس برداشت نمی شوند (کیفیت خوب محصولاتی را که روی بوته رسیده اند را دارند).
- صرفه جویی در وقت و هزینه خانواده برای خرید سبزی.
- پرورش سبزی و رسیدگی به باغچه یک نوع سرگرمی سالم و لذت بخش به حساب می آید.
- لازم نیست سبزی ها را به صورت فریزری نگهداری کرد و **همیشه می توان از سبزی تازه** استفاده کرد.
- محل زندگی را سرسبز و زیبا می کند و سبب پاکیزگی هوا می شود.
- **سبزی با کمترین میکروب یا آلودگی** به آشپزخانه منزل می رسد.



تغذیه در دوران های مختلف زندگی

تغذیه در دوران های مختلف زندگی

- نیازمندی‌ها با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوتند و بر اساس سن، جنس، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد تعیین می‌شوند. اگر غذایی که یک نفر مصرف می‌کند، نیازمندی‌های تغذیه‌ای او را تامین نکند، فرد مبتلا به سوء تغذیه و کمبودهای تغذیه‌ای می‌شود. علاوه بر این، بعضی از افراد جامعه به دلیل شرایط خاص مانند بارداری و شیردهی، کودکی، نوجوانی و سالمندی که نیازهای تغذیه‌ای بیشتری دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمبودهای تغذیه‌ای هستند که به آن‌ها گروه‌های آسیب‌پذیر می‌گویند.

تغذیه کودکان زیر ۵ سال

- باید دقت کرد که معده کودک کوچک است و **حجم کمی** دارد. بنابراین غذایی که در طول روز می خورد باید کم حجم، **مغذی و مقوی** باشد. غذایی که برای کودک تهیه می شود باید در حجم کم تامین کننده انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن کودک باشد بنابراین **دادن غذاهای آبکی که معده کودک را پر می کند و نمی تواند نیازهای تغذیه ای کودک را تامین کند مناسب نیستند** و کودک را در معرض خطر سوء تغذیه قرار می دهند. کودکان باید روزانه سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و **۲ میان وعده** در فاصله بین صبح و ظهر و ظهر تا شب داشته باشند.
- دادن تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و.... موجب **سیری کاذب** کودک می شوند و در نتیجه کودک غذای خانواده را نمی خورد و دچار سوء تغذیه می شود. از میان وعده های مناسب برای کودکان لقمه نان و پنیر، نان و کره و مربا یا عسل، میوه، شیر، خرما را می توان نام برد.
- در کودکی که دچار سوء تغذیه می شود رشد و تکامل جسمی و مغزی مختل می شود. مقاومت بدن کودک مبتلا به سوء تغذیه کم است در نتیجه به طور **مکرر دچار بیماری** می شود. **خطر مرگ و میر** ناشی از بیماری ها در کودکان مبتلا به سوء تغذیه بیشتر است. **ضریب هوشی کودکان** مبتلا به سوء تغذیه نیز کمتر از کودکانی است که رشد مطلوب دارند.

تغذیه کودکان زیر ۵ سال

- **تغذیه انحصاری با شیر مادر** در ۶ ماه اول زندگی برای رشد و تکامل کودک از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر، کودک نیاز به مصرف هیچ گونه ماده غذایی و حتی آب ندارد. شیر مادر تا پایان شش ماهگی به تنهایی و بدون اضافه کردن هر نوع غذای کمکی برای رشد طبیعی شیرخوار کافی است.
- بعد از شش ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار فقط با شیر برآورده نمی شود و باید علاوه بر شیر، **غذاهای نیمه جامد** را نیز برای او شروع کرد. به کودکان از ۶ تا ۱۲ ماهگی در فواصل ۲ تا ۳ ساعت یعنی ۵ تا ۶ وعده غذا در روز باید داده شود. اصول تغذیه تکمیلی
- اگر تغذیه کمکی **زودتر** از موقع شروع شود، **احتمال ابتلای شیرخوار به اسهال زیاد می شود** زیرا دستگاه گوارش شیرخوار هنوز تکامل نیافته است. هم چنین غذای کمکی ممکن است جایگزین یک وعده شیر مادر شود. لذا شیرخوار میل کمتری به مکیدن پستان مادر داشته و به دنبال آن حجم شیرمادر کاهش می یابد. علاوه بر آن، شیرخوار در معرض ابتلا به سوءتغذیه و رشد ناکافی نیز قرار می گیرد.
- اگر غذای کمکی **دیرتر** شروع شود چون شیرمادر قادر به تامین نیازهای تغذیه ای کودک در این سن نیست، کودک ممکن است با **کندی یا توقف رشد، کم وزنی، کوتاه قدی، لاغری، کم خونی و کمبود های ویتامینی** مواجه شود. به طور کلی در سال اول زندگی شیر مادر غذای اصلی است یعنی باید کودک ابتدا با شیر مادر تغذیه شود و پس از آن غذای کمکی به او داده شود.

تغذیه کودکان زیر ۵ سال

- کودک در سال دوم زندگی باید از **غذای خانواده** استفاده کند. در سال دوم هنوز کودک باید با شیر مادر تغذیه شود و غذای اصلی کودک غذای سفره است ولی علاوه بر آن باید از شیر مادر هم تغذیه شود. در سال دوم علاوه بر غذای سفره، قطره مولتی ویتامین یا قطره "آ+د"، قطره آهن هم چنان باید به کودک داده شود.
- برای پیشگیری و کنترل کمبود های ویتامینی لازم است به **همه کودکان** از روز ۳-۵ پس از تولد تا ۲۴ ماهگی روزانه ۲۵ قطره مولتی ویتامین و یا قطره "آ+د" داده شود. هم چنین دادن قطره آهن از ۶ ماهگی یا همزمان با شروع غذای کمکی تا ۲۴ ماهگی برای همه کودکان الزامی است. در مورد کودکانی که به دلیل اختلال رشد، تغذیه تکمیلی بین ۴ تا ۶ ماهگی شروع شده باشد **قطره آهن هم زمان با شروع غذای کمکی** باید به کودک داده شود. خانه های بهداشت در روستا ها و پایگاه های سلامت در شهرها مکمل مورد نیاز کودکان را توزیع می کنند.

تغذیه دانش آموزان و نوجوانان

اهمیت مصرف صبحانه

- در این سنین خوردن صبحانه اهمیت دارد. معمولا کودکان در این سنین ممکن است تمایلی به خوردن صبحانه نداشته باشند. نخوردن صبحانه موجب افت قند خون و اختلال در عملکرد طبیعی مغز شده و می تواند **اثرات منفی بر یادگیری دانش آموزان** داشته باشد. برای اینکه دانش آموزان اشتها کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنند و حتی الامکان شبها در ساعت معین بخوابند تا صبحها بتوانند زودتر بیدار شوند و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند. **اگر والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند،** خود مشوق دانش آموزان برای صرف صبحانه خواهند بود. اعضای خانواده از انواع غذاهایی مثل فرنی، شیر برنج، حلوا، آش های محلی و عدسی نیز می توانند در وعده صبحانه استفاده کنند.

میان وعده

- دانش‌آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به **دو میان وعده** نیز نیاز دارند. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، بادام، برگه زردآلو، گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده و انواع میوه‌های فصل، سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ‌هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو، نان و پنیر و خرما می‌تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش‌آموزان توصیه می‌شود.
- دختران در سنین بلوغ در معرض خطر کم‌خونی فقر آهن قرار دارند و براساس دستورعمل وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی لازم است دختران دبیرستانی هر هفته یک عدد قرص آهن و به مدت ۴ ماه در هر سال تحصیلی مصرف کنند. قرص آهن در دبیرستان برای کلیه دختران دبیرستانی توزیع می‌شود. برای پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن استفاده از منابع غذایی آهن از جمله انواع گوشت گوسفند، گوساله، مرغ و ماهی، **انواع مغزها مثل پسته، بادام، فندق، انواع خشکبار مثل برگه هلو، آلو، زرد آلو، انجیر خشک، توت خشک، کشمش، خرما و انواع حبوبات در برنامه غذایی توصیه می‌شود.**
- برای پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن، یکساعت قبل از غذا و یک تا دو ساعت بعد از غذا از خوردن **چای** خودداری شود. رعایت این موضوع به خصوص برای کودکان زیر ۵ سال، نوجوانان در سنین بلوغ و زنان در سنین باروری که بیشتر در معرض خطر کم‌خونی فقر آهن هستند، حائز اهمیت است.
- پیشگیری از کمبود ویتامین "د" برای کلیه دختران و پسران دبیرستانی ماهانه یک عدد قرص ۵۰ هزارواحدی ویتامین "د" در دبیرستان‌ها توزیع می‌شود. ویتامین "د" از طریق تابش مستقیم نور آفتاب (نه از پشت شیشه) در پوست هم ساخته می‌شود. بنابراین لازم است همه افراد خانواده روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دست، پا و صورت خود را در معرض نور آفتاب قرار دهند.

تغذیه مادران باردار

- برای داشتن یک بارداری و زایمان ایمن باید خانم ها قبل از بارداری برنامه غذایی مناسب داشته باشند (رعایت دو اصل تعادل و تنوع. یعنی در روز به مقدار کافی، متناسب و به شکل متنوع از انواع مواد غذایی در گروه‌های غذایی اصلی استفاده نمایند). **تغذیه نامناسب دختران در دوران بلوغ** و حتی کودکی می‌تواند رشد و نمو را تحت تاثیر قرار دهد و با توقف رشد قدی و یا رشد ناکافی محوطه لگن مشکلاتی را در دوران بارداری و زایمان ایجاد کند. در دوران بارداری لازم است علاوه بر سه وعده اصلی غذایی از **۲ یا ۳ میان وعده** نیز استفاده شود.
- زنان باردار می‌توانند در میان وعده‌ها از بیسکوئیت (ترجیحا ساده)، شیر، کلوچه، نان و پنیر، خرما، سیب زمینی پخته، میوه، انواع مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) و انواع خشکبار مثل توت خشک، انجیر خشک، کشمش و انواع برگه‌ها که ارزش غذایی خوبی دارند استفاده نمایند.
- لازم است زنان باردار قرص اسید فولیک **همراه با ید** (۵۰۰ میکروگرم اسیدفولیک + ۱۵۰ میکروگرم ید) روزانه یک عدد (از ۳ ماه قبل تا هفته ۱۶ بارداری) و از ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن و یک عدد قرص مولتی ویتامین مینرال حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید که از طریق واحد های بهداشتی درمانی توزیع می‌شود استفاده نمایند.
- مادران باردار هم برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" لازم است روزانه یک عدد قرص ۱۰۰۰ واحدی ویتامین "د" که از طریق واحد های بهداشتی درمانی توزیع می‌شود از شروع بارداری تا هنگام زایمان مصرف کنند.

- تمام زنان در دوران بارداری در هر شرایط تغذیه‌ای که باشند باید افزایش وزن مناسبی داشته باشند. میزان افزایش وزن در طول ماههای مختلف دوره‌ی بارداری یکسان نیست.
- به طور متوسط در سه ماهه اول کمترین مقدار (۲-۵ کیلوگرم)، در سه ماهه دوم (۳-۴ کیلوگرم) و در سه ماهه سوم بیشترین مقدار (۴-۵ کیلوگرم) افزایش وزن وجود دارد.
- به طور کلی زنان لاغر به افزایش وزن بیشتر (۱۸-۱۲ کیلوگرم) و زنان چاق به افزایش وزن کمتری (۷-۶ کیلوگرم) در طول بارداری نیاز دارند. زنانی که با وزن مطلوب بارداری خود را شروع می‌کنند (۱۶-۱۱ کیلوگرم) در طی بارداری باید اضافه وزن کنند.
- وزن‌گیری مناسب مادر **در سه ماهه اول**، دوم و سوم بارداری تضمین کننده سلامت مادر و جنین در دوران بارداری و سال‌های بعدی زندگی می‌باشد. برای اینکه مادر در دوران بارداری وزن‌گیری مطلوب داشته باشد، لازم است حجم کارهای روزانه او کمتر شود و در طول روز کمی استراحت کند.

تغذیه دوران شیردهی

- تغذیه مناسب مادر در این دوران علاوه بر تامین نیازهای تغذیه‌ای نوزاد (از جمله مواد معدنی و ویتامین‌ها)، برای حفظ بنیه، سلامت و اعتماد به نفس مادر و نیز حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر ضروری است. مصرف ناکافی شیر و لبنیات در دوران شیردهی می‌تواند با کاهش ذخایر کلسیم بدن مادر موجب پوکی استخوان او شود. مصرف مایعات شامل شیر، دوغ کم نمک و بدون گاز، چای کم رنگ و آب میوه طبیعی و هم چنین استفاده از غذاهای آبکی مانند انواع آش، انواع سوپ و انواع خورش‌ها در این دوران توصیه می‌شود.
- لازم است مصرف روزانه قرص آهن و مکمل مولتی ویتامین مینرال حاوی ۱۵۰ میکروگرم بد تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه یابد.
- مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن شود. با توجه به تاثیر برخی مواد غذایی بر طعم شیر، در صورتی که شیر خوار از شیر خوردن امتناع می‌کند بهتر است مادران از مصرف این مواد خودداری کرده یا مصرف آن را محدود کنند.
- بهورزان در خانه‌های بهداشت در مناطق روستایی و مراقبین سلامت در پایگاه‌های سلامت در مناطق شهری مراقبت‌های لازم برای مادران باردار را انجام می‌دهند. کلیه مادران باید از ابتدای بارداری به خانه بهداشت و یا پایگاه سلامت مراجعه کنند و تحت پوشش مراقبت‌های بارداری قرار گیرند.

تغذیه در میانسالی

- یک رژیم غذایی متعادل سنگ بنای سلامت زنان و مردان است اما **زنان** نیازهای تغذیه ای ویژه ای دارند که در مراحل مختلف زندگی آنان متفاوت است. غذاهای سرشار از مواد مغذی، انرژی لازم برای زنان فعال جامعه را برای پیشگیری از بیماری ها فراهم می کنند.
- مصرف غذاهای پرپایه گیاهی که حاوی فیبر محلول و فیتواستروژن ها هستند از جمله غلات کامل مانند نان های سبوس دار، سبزی ها و میوه ها، حبوبات، سویا برای کنترل علائم یائسگی توصیه می شود.
- مصرف منابع کلسیم و ویتامین D، ویتامین K، منیزیم برای حفاظت از سلامت استخوان ضروری است.
- بیماری قلبی عروقی، سرطان و دیابت از بیماریهای شایعی هستند که مهمترین عامل مرگ و میر در میانسالان است. افزایش وزن و مصرف غذاهای چرب عامل خطر برای بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها مانند سرطان سینه و سرطان پروستات هستند.
- در نهایت داشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی (حاوی ریز مغذیها به میزان کافی) و کم چرب کلید تغذیه سالم برای افراد میانسال و جوان است.
- غذاهایی که باید مصرف آنها محدود شود: برای کنترل وزن و حفظ سلامتی، کلیه بزرگسالان باید از دریافت انرژی اضافی حاصل از مصرف شکر، چربی و روغن پرهیز نمایند. نمک؟ فست فود؟

توصیه های تغذیه ای به بزرگسالان

- مصرف نوشابه ها، شربت‌ها و آبمیوه های صنعتی، آبنبات و غذاهای سرخ شده را محدود کنند.
- از لبنیات و محصولات گوشتی کم چرب بجای انواع پرچرب استفاده نمایند. گوشت های فراوری شده و غذاهای حاوی پنیر پیتزا حاوی چربی فراوان است.
- از غذاها و تنقلات حاوی چربی اشباع، کمتر استفاده نمایند به جای آن میوه ها، سبزی ها، غلات سبوس دار استفاده شود.
- کلسیم، منیزیم و ویتامین های D و K بدن را با مصرف کافی شیر و لبنیات، میوه ها و سبزی ها تامین نمایند.
- برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند.
- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی فسفر (در غذاهای فرایند شده حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی های گازدار) پرهیز کنند.
- از مصرف زیاد نمک، چای، قهوه و منابع غذایی پرپروتئین مانند انواع گوشت که سبب کاهش ذخایر کلسیم بدن می شوند اجتناب نمایند.

توصیه های تغذیه ای به بزرگسالان

- مصرف چربی های حیوانی در گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، کره، خامه و لبنیات پرچرب و روغن جامد را کاهش دهند.
- حداقل دو واحد میوه و سه واحد انواع سبزی یا سالاد در روز مصرف نمایند.
- از نان های سبوس دار و نان جو بجای نان سفید، ماکارونی غنی شده با فیبر بجای ماکارونی بدون فیبر و انواع حبوبات بطور روزانه استفاده نمایند.
- بجای روغن های اشباع (جامد) از روغن های مایع استفاده نمایند و از شیرینی های بدون خامه و لبنیات کم چرب بجای شیرینی های خامه دار و لبنیات پرچرب استفاده نمایند.
- از منابع غذایی غنی از پتاسیم شامل میوه ها (موز و خرما)، سبزی ها (اسفناج، هویج و جعفری)، مغزداانه ها (گردو، فندق، پسته و بادام)، حبوبات (لوبیا و نخود)، ماهی و شیر استفاده نمایند.
- فعالیت بدنی منظم روزانه داشته باشند. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته داشته باشند.

روش های افزودن انواع جوانه غلات به غذا

- استفاده از جوانه غلات و حبوبات مثل جوانه گندم و جوانه ماش در تهیه انواع سالاد
- استفاده از جوانه غلات و حبوبات در تهیه انواع سوپ ها و آش ها
- اضافه نمودن پودر جوانه غلات و حبوبات در انواع سالاد، ماست، ماست خیار و...
- آرد سبزه
- قوتو، سمنو، کماج سبزه در کرمان

تغذیه در سالمندی

- گرچه دوران سالمندی به ۶۰ سال و بالاتر اطلاق می‌گردد ولی تغییرات سالمندی از سالها قبل آغاز می‌شود.
- نیاز سالمندان به مواد مغذی متاثر از داروها، بیماریها و پدیده های بیولوژیکی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است.
- مهمترین توصیه تغذیه ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف او باشد.
- نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول (مانند شیر ولبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و...) ، کم نمک و پر فیبر است.
- مصرف متنوع و متعادل ۶ گروه غذایی با مقادیر توصیه شده در فصل اول برای این گروه سنی نیز توصیه می‌شود.
- در افراد مسن مصرف روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب برای پیشگیری از یبوست و کم آبی بدن توصیه کنید، زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات کمتر احساس تشنگی می‌کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و یبوست هستند.

- **با افزایش سن نیاز به انرژی کاهش می یابد** به همین علت نیاز متابولیسمی بدن به انرژی کمتر از سایرگروه های سنی است. افراد مسن فعالیت بدنی کمتری دارند و در نتیجه نیازمند غذای کمتری برای ثابت نگهداشتن وزنشان هستند. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه کنید غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر مصرف کنند و مصرف مواد شیرین و چربی ها را نیز کاهش دهند.
- از آنجاکه در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می یابد، پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشتهای کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف شوند تمامی اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن را تامین می کنند.
- مصرف چربیها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود. با افزایش سن مقدار توده چربی بدن سالمندان افزایش می یابد و در نتیجه احتمال چاقی و خطر ابتلا به بیماریهایی نظیر افزایش فشارخون، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی افزایش می یابد.

پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر

- بیماری های مزمن غیر واگیر عمدتاً بر اساس شیوه زندگی و تغذیه **در سال های اول زندگی** تا دوره میانسالی شکل می گیرد. با توجه به اینکه میانسالی مدت زمان طولانی تری را نسبت به سایر دوره های سنی به خود اختصاص می دهد، اصلاح شیوه زندگی و تغذیه می تواند در پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماری های مزمن این دوره و سنین سالمندی موثر باشد.

- برخی از عوامل خطر عمده موثر بر بروز بیماری های غیر واگیر عبارتند از:

- ۱- عادات غذایی نادرست (مصرف کم میوه، سبزی، لبنیات و مصرف زیاد چربی های اشباع و ...)

- ۲- سابقه خانوادگی بیماری های غیر واگیر مزمن

- ۳- اضافه وزن و چاقی

- ۴- فشارخون بالا

- ۵- استعمال دخانیات

- ۶- کلسترول خون بالا

- ۷- کم تحرکی

- ۸- استرس و فشارهای روانی

توصیه های کلی جهت پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر

- تعداد وعده های غذا در روز را افزایش دهید و حجم هر وعده را کم کنید.
- هیچ یک از وعده ها به خصوص وعده صبحانه را هرگز حذف نکنید.
- ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده های مختلف در هر روز داشته باشید.
- غذا را به آرامی میل کنید. بین لقمه های غذا اندکی تامل کنید.
- قبل یا همراه با غذا سالاد سبزی ها را مصرف کنید. مثلا یک عدد گوجه فرنگی و یک عدد خیار متوسط در وعده صبحانه، یک پیش دستی سبزی خوردن در وعده نهار، یک پیش دستی سالاد شامل کاهو، هویج، خیار، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای به دلخواه در وعده شام مصرف شود. از مصرف سس مایونز و سس سالاد خودداری کنید.
- میوه ها و سبزی ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنید.
- از نواع نان هایی که از آرد سبوس دار تهیه شده اند استفاده کنید.
- از حبوبات عدس، نخود، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، لپه و ماش در غذاها بیشتر استفاده کنید.
- به جای یک واحد گوشت می توانید یک لیوان حبوبات پخته مصرف کنید.
- مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ توصیه می شود.
- مصرف قند و شکر را کاهش دهید (غذاهای حاوی قند و شکر مانند انواع شیرینی ها، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، مربا و عسل را محدود کنید)
- هر روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید.

کاهش مصرف قند ها و چربی ها

- از مصرف روغن 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.
- در صورت 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 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 انواع پفک به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد باید محدود شود.
- 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 کنید.

کاهش مصرف نمک

- در حال حاضر مصرف نمک که خصوصاً در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، افراد کمتر از ۵۰ سال باید روزانه کمتر از ۵ گرم نمک و افرادی بالای ۵۰ سال و هم چنین بیماران قلبی عروقی کمتر از ۳ گرم نمک دریافت کنند.

عوارض مصرف زیاد نمک و غذاهای شور

- در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می گردد اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا **اختلال در کارکرد کلیه ها** یا یکی از سیستم های مربوط به دفع؛ نمک اضافی موجب **تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم** در تمام و یا قسمت هایی از بدن می نماید. همچنین مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر **افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی** به ویژه در افرادی است که دارای سابقه این بیماری ها در خود یا بستگان نزدیک می باشند. دریافت زیاد سدیم با افزایش دفع ادراری کلسیم زمینه را برای بروز **پوکی استخوان** فراهم می کند.

- جوش شیرین که ممکن است برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک بکار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.
- از نمک بدداتصفیه شده که دارای بسته بندی مناسب با پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء باشد به مقدار کم و در آخر پخت به غذا استفاده شود.
- برای تامین ید مورد نیاز بدن، لازم است از نمک ید دار تصفیه شده استفاده شود تا ید مورد نیاز بدن تامین شود. نمک سنگ، نمک دریا و سایر نمک هایی که مجوز تولید از وزارت بهداشت ندارند را نباید استفاده کرد. البته باید توجه داشت که مصرف زیاد نمک حتی نمک ید دار موجب فشار خون بالا می شود پس نمک ید دار تصفیه شده هم باید به مقدار کم مصرف شود. نمک یددار باید در ظرف درب دار تیره و دور از نور نگهداری شود که ید آن از بین نرود.



ایمنی و بهداشت مواد غذایی و آب

ایمنی و بهداشت مواد غذایی و آب

- برای اینکه اعضای خانوار از وضعیت تغذیه مطلوبی برخوردار باشند لازم است به بهداشت و سالم بودن مواد غذایی نیز توجه شود.
- عدم رعایت بهداشت مواد غذایی موجب آلودگی غذا در مراحل مختلف کشت و تولید، عرضه، آماده سازی و طبخ و مصرف غذا و بروز انواع بیماریهای عفونی و آلودگی های انگلی از طریق آب و مواد غذایی آلوده می شود.
- در چنین مواردی **مواد مغذی جذب بدن نمی شوند و فرد دچار سوء تغذیه** می شود. بنابراین با توجه به ایمنی و سلامت غذا هم برای حفظ سلامت و تامین امنیت غذایی خانوار مهم است.

رعایت بهداشت آب

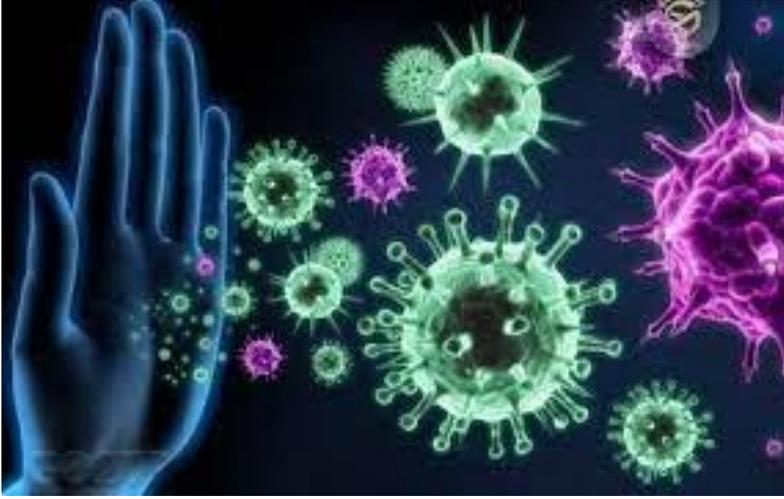
- از آب آشامیدنی سالم (لوله کشی و تصفیه شده) در تهیه و طبخ غذا استفاده شود.
- اگر آب لوله کشی در دسترس نیست، برای ضدعفونی کردن آب، آن را پس از به جوش آمدن به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در حال جوش نگه داشته و سپس آنرا سرد کرده و در ظرف تمیز در یخچال نگهداری کنید.

دفع بهداشتی فاضلاب خانگی

- منابع تولید فاضلاب در خانه ها شامل حمام، آشپزخانه، دستشویی و غیره است. دفع صحیح آن یکی از اقدامات اساسی و مهم بهداشت محیط خانوار است. تا حد امکان باید نسبت به جمع آوری، انتقال، تصفیه و دفع بهداشتی فاضلاب اقدام کرده و از رها کردن این نمونه فاضلابها در کوچه و محل رفت و آمد که موجب انتقال آلودگی های انگلی و بیماریهای عفونی می شود، خودداری کنید. ابتلای به بیماریهای عفونی و انگلی با بروز سوء جذب و کاهش اشتها می تواند موجب بروز سوء تغذیه شود.

برخی نکات مهم در بهداشت مواد غذایی

- مواد غذایی مثل برنج که انبار می شوند هرچند وقت یکبار باید جابجا و از نظر آلودگی و فساد بررسی کرد.
- محل نگهداری نان باید خشک و بدون رطوبت باشد چون ممکن است روی آن کپک رشد کند. بنابراین نان را به اندازه مصرف روزانه بخرید و از **مصرف نان های کپک زده خودداری کنید.**
- مواد غذایی خشک مانند گندم، برنج و حبوبات را می توان در هوای معمولی نگهداری کرد اما قبل از انبار کردن باید دقت کرد حشره یا کپک نداشته باشد.
- شیر پاستوریزه یا جوشیده را می توان فقط ۲ تا ۳ روز در قسمت پایین یخچال خانگی نگهداری کرد.
- انواع گوشت قرمز را به شرط اینکه بهداشتی تهیه شده و تازه به مصرف کننده رسیده باشد، فقط برای حدود یک هفته می توان در قسمت جایشی یخچال نگه داشت. زمان نگهداری گوشتهای سفید مانند مرغ و ماهی از این مدت هم کمتر است.
- در یخچال، غذای پخته را در کنار غذای خام قرار ندهید زیرا می تواند موجب انتقال آلودگی از غذای خام به غذای پخته شود.
- برای نگهداری غذای باقی مانده در یخچال از ظروف درب دار استفاده کنید.
- غذای پخته ای که در یخچال نگهداری می شود **قبل از مصرف، دوباره به خوبی داغ شود.**



تغذیه صحیح در دوران همه گیری کووید-۱۹

تغذیه صحیح در دوران همه گیری کووید-۱۹

- کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گیرند. اما سالمندان، مبتلایان به بیماریهای قلبی- عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی و مادران باردار بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ هستند. بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملا ضروری است.

تغذیه صحیح برای پیشگیری و کنترل کرونا

- جهت تقویت سیستم ایمنی، باید وعده های اصلی و میان وعده های غذایی روزانه خود را از ۶ گروه غذایی انتخاب کنید و **دو اصل تعادل و تنوع** در برنامه غذایی روزانه را رعایت کنید. همچنین بر مصرف مناسب برخی مواد غذایی به شرح زیر تاکید می شود:
- روزانه از منابع غذایی **حاوی ویتامین C** شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود. با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده گردد. در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد استفاده شود.
- روزانه از منابع غذایی **ویتامین A** (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منابع غذایی **ویتامین E** (روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.
- از خوردن غذاهای چرب و شور و ترشی ها مانند زیتون شور، انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک و تضعیف سیستم ایمنی تا حد امکان خودداری شود.
- روزانه می توان با استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمود. هم چنین، ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی ویتامین D برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به کرونا در کلیه افراد بالای ۱۲ سال توصیه می شود.
- روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.
- روزانه از منابع غذایی **ویتامین های گروه B** مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده شود.
- مصرف ۶-۸ لیوان **آب آشامیدنی سالم** و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک

تغذیه در زمان ابتلا به بیماری COVID-۱۹

- در زمان ابتلا به این بیماری، رعایت برخی نکات تغذیه ای، به تقویت سیستم ایمنی و تسریع بهبودی کمک می کند:
- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. مصرف انواع **کربوهیدرات های پیچیده** از جمله برنج یا انواع نان سبوس دار (جو و سنگگ) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید **منابع غنی از پروتئین** را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- **نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ** به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند. همچنین مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شود. مصرف ۶-۸ لیوان آب و سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
- **مصرف ۴-۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود.**
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب ارگان های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود.
- کمبود **ویتامین A** منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. منابع حیوانی ویتامین A عمدتا در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کاروتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن که به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند عمدتا در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز و نارنجی و قرمز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرما و انواع مرکبات وجود دارد.

تغذیه در زمان ابتلا به بیماری COVID-۱۹

- **ویتامین E** علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند. انواع روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان، کنجد، سویا و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می‌آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.
- دریافت مناسب **ویتامین D** از منابع غذایی (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) و قرار گرفتن در مقابل نور مستقیم آفتاب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به صورت روزانه، به افزایش سطح ایمنی بدن کمک می‌کند.
- **ویتامین C** علاوه بر اینکه به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند، سبب جذب بهتر آهن در بدن نیز می‌شود. نگهداری طولانی مدت منابع آن در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می‌شوند. منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی، مرکبات، کیوی و دیگر میوه‌ها و سبزی‌های تازه که بصورت خام خورده می‌شوند.
- کمبود **ویتامین B12** باعث پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی می‌شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می‌باشد.
- کمبود **آهن** باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می‌باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد.
- کمبود **روی (Zn)** سبب ایجاد اختلالات ایمنی می‌شود. مصرف غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی توصیه می‌شود.

راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری کووید-۱۹

- سازمان بهداشت جهانی راهنمای پنج کلید دستیابی به غذای سالمتر و ایمن تر و آموزش بهداشت- نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری کووید-۱۹ را توصیه کرده است که عبارتند از: (کلید ۱) همیشه نظافت را رعایت نمائید؛ (کلید ۲) غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید؛ (کلید ۳) غذاها را خوب بپزید. (کلید ۴) غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید؛ و (کلید ۵) همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید .
- استفاده از ماسک در حین فرآوری غذا برای جلوگیری از انتشار ذرات ویروس ضروری است.
- دستها مهمترین راه جهت انتقال میکرو ارگانیسم های خطرناک (باکتریها، ویروسها) از مکانی به مکان دیگر هستند.
- اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستید، دست های خود را در ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه غذا با آب و صابون بشویید .
- پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملا بشویید و برای شستشوی دستها، ابتدا دست های خود را زیر آب روان خیس کنید؛ حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دست های خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید؛ دست های خود را زیر آب روان آبکشی کنید و با یک حوله تمیز خشک نمائید. ترکیب آب گرم و صابون به حذف ویروس کرونا کمک می کند.
- **توجه:** برای ساخت محلول ضد عفونی کننده ۱۰ میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در یک لیتر آب (۴ لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه های نظیف استفاده نمائید. از آب جوش نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.

راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری کووید-۱۹

- در زمان کارکردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید را با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشویید.
- از ذبح و تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مشکوک به بیماری پرهیز کنید.
- از مصرف تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کنید. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانید.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورشت را تا دمای جوش حرارت دهید سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.
- باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود.
- یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید و یخ زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان های سرد انجام دهید.

نکات قابل توجه در سبزی کاری

یستر کاشت: تجربه و بررسی‌های مکرر نشان داده است که اگر گیاهی را چند سال پی در پی در یک قطعه زمین بکاریم، به تدریج از مقدار عملکرد آن کاسته می‌شود. همچنین در اثر کشت مداوم یک گیاه در یک زمین و عدم رعایت تناوب تراکم آفات و بیماری‌ها و علف‌های هرز زیاد می‌شود.

خاک: خاک سبزی کاری باید از نظر مواد غذایی غنی باشد و هوا در خاک نفوذ کند، خاک باید رطوبت را در حد مناسب در خود نگه دارد و آب اضافی از آن به راحتی خارج شود (زهکش مناسب داشته باشد) ترکیبی از خاک‌های رسی (سنگین و ریز بافت) و خاک‌های شنی (سبک و درشت بافت) یعنی خاک‌های نسبتاً سبک (متوسط بافت) برای سبزی کاری مناسب‌تر است. خاک‌های رسی را با اضافه کردن ماسه به مقدار مساوی با خاک رس، خاک برگ پوسیده و کودهای دامی می‌توان اصلاح کرد.

کود دهی: سبزی‌ها مواد غذایی زیادی از زمین جذب می‌کنند، بنابراین زمین سبزی کاری باید سرشار از مواد غذایی باشد، کودهای

سایت‌های معتبر برای کسب اطلاعات تغذیه‌ای

امروزه افزایش وسایل ارتباط جمعی نظیر سایت‌های اینترنتی و انواع پیام رسان‌ها باعث انتقال سریع اطلاعات شده است. این امر در مواردی مطلوب است و می‌توان از این مسیرها برای آموزش‌های عمومی استفاده کرد اما این در صورتی است که سایت‌های معتبر را بشناسیم. در این قسمت آدرس چند سایت معتبر را که می‌توان از اطلاعات تغذیه‌ای آن‌ها استفاده کنیم معرفی می‌نماییم:

- سایت آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی: nut.behdasht.gov.ir
- سایت آوای سلامت دفتر آموزش سلامت جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی: iec.behdasht.gov.ir
- سایت آموزشی بهسایت: www.behsite.ir
- سایت مراقبت‌های همه جانبه دوران کودکی مهدک: <https://mahdak.ir>

از توبه شما متکرم

