

رهنمود های غذایی ایران

مقدمه

- تغذیه یکی از عوامل موثر در پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر مانند دیابت قلبی-عروقی پرفشاری خون و چاقی می باشد.
- بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر 6 گروه غذای اصلی هست

هرم غذایی



معرفی گروه های غذایی

گروه نان و غلات



گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر و برخی ویتامین های گروه ب آهن پروتئین منیزیوم و کلسیم هست 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 6-11 واحد هست

هر واحد از این گروه برابر است با:

30 گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا

یک برش 10 در 10 سانتی متری از نان

بربری سنگک و تافتون و برای نان لواش 4

کف دست

نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

گروه سبزی ها



گروه سبزی ها دارای انواع ویتامین ها مواد
معدنی مانند پتاسیم منیزیوم و مقدار قابل
توجهی فیبر است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها
3-5 واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان ییزی های خام برگ دار مثل اسفناج
و کاهو

نصف لیوان سبزی پخته

نصف لیوان نخود سبز لوبیا سبز و هویج خرد
شده

یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

گروه میوه ها



میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها آنتی
اکسیدانها انواع املاح و فیبر هستند.

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

میوه های تازه یا آبمیوه های تازه و طبیعی را
به عنوان میان وعده در طول روز مصرف
کنید.

هر واحد از این گروه برابر است با:

یک عدد میوه متوسط (سیب موز پرتغال یا

گلابی)

نصف لیوان میوه های ریز مثل توت انگور

انار

سه چهارم لیوان آبمیوه تازه و طبیعی

نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه

گروه شیر و لبنیات



این گروه شامل شیر و فراورده های آن که دارای کلسیم پروتئین فسفر ویتامین ب2 و ب12 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است. میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات 2-3 واحد است.

یک واحد از این گروه برابر است با:

یک لیوان شیر یا ماست کم چرب

45 تا 60 گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم

قوطی کبریت

یک چهارم لیوان کشک

2 لیوان دوغ

یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

گروه گوشت و تخم مرغ



این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشد .
پروتئین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان
ماهیچه غضروف پوست و خون عمل می
کنند.

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

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

هر واحد از این گروه برابر است با:

2 تکه گوشت خورشتی

نصف ران مرغ متوسط یا یک سوم سینه

متوسط مرغ

یک تکه ماهی به اندازه کف دست بدون

انگشت

دو عدد تخم مرغ

گروه حبوبات و مغزها که زیر مجموعه گروه گوشت می باشد و منبع غنی پروتئین و املاح هستند توصیه مس شود در برنامه غذایی روزانه یک واحد از گروه حبوبات مصرف شود

الو دکتر
ALO DOCTOR



هر یک سهم از این گروه برابر است با:

نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان

حبوبات خام

یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو بادام فندق

پسته)

گروه متفرقه شامل چربی ها و شیرینیجات



این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها و
تنتقات شور است.

توصیه میشود در برنامه غذایی روزانه از این
گروه کمتر استفاده شود.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

1. چربی ها (روغن های جامد و نیمه جامد و مایع.
دنبه و روغن حیوانی کره خامه سرشیر و سس های
چرب مثل مایونز)
2. شیرینی ها و مواد قندی
3. ترشیجات شور ها و چاشنی ها مثل انواع سس ها
4. نوشیدنی های گازدار چای قهوه

اهداف اصلی



پیام اصلی:

- برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی (روزانه 30-40 دقیقه پیاده روی) داشت.
- افزایش فعالیت بدنی محافظی در برابر اضافه وزن چاقی و بیماریهای غیر واگیر مانند چاقی دیابت و سرطان است.

:پیام دوم

- هرروز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید.

:پیام سوم

- هر روز سه بار میوه بخورید.

پیام چهارم:

- حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید و به مصرف روزانه حبوبات مغزها (آجیل) و دانه ها (کنجد) توجه کنید.

پیام پنجم:

- هر روز شیر ماست و پنیر بخورید.

:پیام هشتم

- 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.
- اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و انواع سرطانها می شوند پس به کاهش مصرف انواع روغن توجه داشته باشید.

پیام هفتم:

- در برنامه غذایی خود از انواع گوشت ترجیحا ماهی و مرغ بدون پوست و نیز تخم مرغ استفاده کنید.

پیام هشتم:

- مصرف قند و شکر نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید.

پیام نهم:

- مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید.

:پیام دهم

- در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید.

پیام یازدهم:

- بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سیبوس دار و کامل باشد.

:پیام آخر

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