

الگوی غذایی سالم

(بدون پوست) یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته شده (یک کف دست بدون انگشت)



گروه متفرقه :

- انواع قندها و چربی ها مثل قند و شکر، شیرینی، روغن، کره، خامه، نمک، شکلات، سس مایونز، انواع مرباها، نوشابه های گازدار، انواع ترشی ها و شورها و غیره می باشد.

- به طور کلی مصرف مواد این گروه در حداقل مقدار توصیه می شود.

آب کافی :

یکی از مهمترین و ضروری ترین مواد غذایی مورد نیاز بدن آب است. آب از طرق مختلف به بدن می رسد :

آب آشامیدنی ، انواع نوشیدنی ها ، آب موجود در غذاها ، میوه ها و سبزی ها .وزانه به مقدار کافی یعنی ۸-۶ لیوان آب بنوشید. باید توجه نمود نوشیدنی هایی مانند قهوه و چای جایگزین خوبی برای آب نمی باشند زیرا مدر بوده و باعث دفع آب بدن نیز می شوند. تا حد امکان به جای هر نوشیدنی دیگر آب سالم و پاکیزه بنوشید.

(یک ونیم قوطی کبریت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا یک ونیم لیوان بستنی پاستوریزه



گروه گوشت، حبوبات ، تخم مرغ ، مغز دانه ها :

شامل: گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس و ...) و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق و ...) و حاوی پروتئین ، آهن ، روی ، منیزیم ، برخی از ویتامین های گروه ب

مصرف روزانه : ۱-۲ واحد از گوشت ها و تخم مرغ

و ۱ واحد از حبوبات و مغزها

هر یک واحد آن: ۶۰ گرم گوشت (یا دو تکه خورشتی) لخم و بی چربی پخته از گوشت قرمز یا سفید (به اندازه دو تکه جوجه کبابی یا دو قوطی کبریت کوچک) یا نصف ران متوسط یا یک سوم سینه متوسط مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها مانند گردو، بادام، فندق، پسته و تخمه



سعیده شاه امیریان

کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان کازرون

برنامه غذایی متعادل :

یک برنامه غذایی متعادل باید علاوه بر رفع گرسنگی مقدار لازم و کافی از گروه غذایی برای وصول به تندرستی کامل را در بر داشته باشد و نیازمندی های تغذیه ای فرد را تامین کند.

تنوع و تعادل :

تغذیه سالم شرط اساسی سلامت انسان است

تغذیه صحیح رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است. تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۵ گروه اصلی دسته بندی می شود.

گروه نان و غلات : شامل انواع نان بخصوص سبوس دار (سنگک ، بربری و نان جو) نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج و انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها که حاوی ویتامین های گروه ب ، فیبر و مواد معدنی مانند آهن و منیزیم

مصرف روزانه : ۱۱-۶ واحد در روز

هر یک واحد آن :

۳۰ گرم نان (یک کف دست بدون انگشت یا یک برش

۱۰* ۱۰ سنگک ، بربری و تافتون

حدود ۴ کف دست (لواش) یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا سه عدد بیسکویت ساده بخصوص سبوس دار .

گروه سبزی : شامل انواع سبزی های برگ دار،

انواع کلم ، هویج، بادمجان، نخود سبز، انواع کدو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، ریواس و سبزی های مشابه دیگر فیبر، ویتامین های آ و سی ، اسید فولیک و ، مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم

مصرف روزانه : ۵-۳ واحد در روز

هر یک واحد آن :

یک لیوان سبزی های خام برگی (اسفناج، کاهو یا نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده (قارچ، هویج) یا یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و یا هویج خرد شده



گروه میوه : شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی،

کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار)

حاوی : فیبر، ویتامین های آ و سی و اسید فولیک و مواد معدنی مانند پتاسیم .

مصرف روزانه : ۴-۲ واحد در روز

هر یک واحد آن :

یک عدد میوه متوسط (سیب، نارنگی ، موز و ...) یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، دانه های انار یا نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و در مورد میوه های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان



گروه شیر و لبنیات : شامل: شیر، ماست، پنیر، بستنی،

دوغ و کشک . حاوی کلسیم، فسفر، پروتئین و B2

مصرف روزانه : ۴-۲ واحد در روز

هر یک واحد آن:

یک لیوان شیر یا ماست کم چرب یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر