



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه و رژیم درمانی

ارائه دهنده: دکتر مریم زارع

جلسه سوم

زمستان ۱۳۹۹

مقدمه

- در دهه های اخیر تحرک و فعالیت های بدنی در جوامع شهری و متعاقب آن در جوامع روستایی کاهش یافته است.
- ماشین و مکانیزاسیون به گونه ای غیر قابل کنترل تحرک انسان ها را کاهش داده است در حالی که دریافت غذا تغییری نکرده و حتی در جوامع شهری بیشتر شده است
- استفاده از انواع سس های چرب ، غذاهای آماده مانند ساندویچ ها که اغلب با نان سفید (بدون فیبر) تهیه می شوند
- پیتزاها که بسیار چرب هستند دریافت کالری را بالا برده است و این عدم تعادل در دریافت و مصرف بیش از پیش به مشکل دامن زده است.

عادت غذایی سالم

- رژیم غذایی سالم نه فقط چیزی که مردم می‌خورند را در برمی‌گیرد، چگونه خوردن غذاها را نیز شامل می‌شود.
- امروز می‌خواهیم راجع به ترکیبات دیگر رژیم غذایی سالم صحبت کنیم و می‌خواهیم بدانیم که الگوی غذایی سالم چیست و چگونه ما آنرا در زندگی روزمره می‌توانیم بکار گیریم؟
- برای انتخاب و مصرف غذاهای سالم، ما به یک الگوی غذایی، بعنوان ابزار و وسیله نیاز داریم
- راهنمای بشقاب غذایی من به عنوان ابزار به ما در انتخاب غذای سالمتر در اندازه و مقدار مناسب کمک می‌کند.

عادت غذایی سالم

- راهنمای بشقاب غذایی من به ما در اینکه چه نوع غذایی بخوریم و چه مقدار بخوریم کمک می کند. می تواند بعنوان الگوی غذای برای هر فرد استفاده شود.
- برای اینکه بدانید آیا عادات غذایتان درست هست، عادات خوردن غذایتان را با راهنمای بشقاب غذایی من مقایسه کنید.
- روشهای برای جایگزین کردن غذاهای پر انرژی و پرچرب با کم چرب و کم انرژی را از طریق راهنمای بشقاب غذایی پیدا کنید.





سبزیجات

- یک گروه غذایی هستند که به شما احساس سیری می دهند و حجم معده تان را پر می کنند.
- شامل: سبزیجات نشاسته ای و غیر نشاسته ای هستند.
- سبزیجات نشاسته ای شامل سیب زمینی، ذرت و نخود هست.
- سبزیجات شامل ویتامین، مواد معدنی، فیبر و خیلی مواد دیگر که برای سلامتی مفیدند
- دارای انرژی و کربوهیدرات کمتری هستند از خوردن بیشتر آن می توانید لذت ببرید.
- بهتر است که تا جایی ممکن از سبزیجات تازه استفاده کنید در صورت نبود از سبزیجات منجمد و کنسروی.
- اگر از سبزیجات منجمد شده استفاده می کنید بهتر است برچسب آنرا خوانده و ببینید آیا نمک به آن اضافه شده است یا نه؟
- همچنین از مصرف سبزیجات سرخ شده پرهیز کنید.
- مقدار مصرف در روز:
- حداقل ۳-۵ واحد از سبزیجات را در هر روز مصرف نمایید

سبزیجات

- یک واحد شامل:

- نصف لیوان سبزیجات پخته

- ۱ لیوان سبزیجات خام

- اگر بعد از غذا گرسنه شدید بهتر است از سالاد سبزیجات استفاده کنید.

- با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتواند سه الی پنج واحد از گروه سبزیجات در روز استفاده نمود

- یک واحد سبزی معادل مقادیر زیر میباشد:

- یک لیوان سبزیجات خام

- نصف لیوان سبزیجات پخته مانند هویج، لوبیا،.....

- نصف لیوان آب سبزیجات مانند آب گوجه فرنگی

غلات و سبزیجات نشاسته‌ای

- غلات کامل غنی از ویتامین ها ، مواد معدنی، فیبر هستند.
- موقع خوردن غذاهای نشاسته ای بهتر است آن را بشمارید. و همانطور که گفتیم مقدار خورده شده را یاد داشت کنید.
- محصولات نشاسته‌ای که از آرد سفید پالایش شده بو جود می آیند را حذف کنید مثل نان سفید بیسکویت، شیرینی.
- غلات کامل:
- غذاهای نشاسته‌ای یکی از منابع عمده کربوهیدرات در رژیم غذایی ما را تشکیل می دهند
- نصف فنجان یا ۳۰ گرم از این غذاها شامل ۱۵ گرم کربوهیدرات هست.
- در مورد غذاهای نشاسته ای بهتر است غذاهای که با شاخص گلیسمی پایین هستند یا کمتر تصفیه شده‌اند، مثل لوبیا، عدس، جو و ... انتخاب کنیم

گروه نان و غلات و مواد نشاسته

- با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص در طی روز می‌توان ۶ الی ۱۱ واحد از گروه نان و غلات استفاده نمود.
- هر واحد نان و غلات شامل مقادیر زیر می‌باشد:
- یک کف دست نان معادل ۳۰ گرم نان لواش
- یک برش ۲۰ × ۲۰ سانتی متر



گروه نان و غلات و مواد نشاسته



- نان سنگک و تافتون
- یک برش 10×10 سانتی متر



- نان بربری
- یک برش 7×7 سانتی متر

گروه نان و غلات و مواد نشاسته

- یک سوم لیوان برنج یا نصف لیوان ماکارونی پخته شده
- نصف لیوان لوبیا چیتی، عدس یا نخود یا ذرت پخته
- یک عدد سیب زمینی پخته کوچک
- دو تا سه عدد بیسکویت سبوس دار
- سه لیوان ذرت بوداده پاپ کورن (بدون روغن)

غذاهای پروتئینی

- گوشتهای محتوی کربوهیدرات نیستند و آنها قند خونتان را افزایش نمی دهند.

- یک چهارم بشقابتان را از غذاها با پروتئین بالا می توانید پر کنید. یک رژیم متعادل شامل ۶۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت می باشد.

- غذاها با پروتئین بالا مثل: ماهی، جوجه، گوشت قرمز، محصولات سویا، و پنیر همه مواد غذایی پروتئینی نامیده می شوند. که اینها بعنوان گوشت و جانسینهای گوشت محسوب می شوند.

غذاهای پروتئینی

• بهترین نوع پروتئین کدامند:

• پروتئینهای گیاهی، ماهی و غذاهای دریایی، جوجه و دیگر ماکیان، پنیر و تخم مرغ.

• پروتئین گیاهی:

• شامل: لوبیا، عدس، نخود، مغزها

• ماهی و غذاهای دریایی:

• بهتر است از ماهی حداقل هفته‌ای ۲ بار استفاده کنید، ماهیها حاوی اسید چرب امگا - ۳

• هستند مثل: ماهی تن، ساردین، سالمون.

• ماکیان:

• ماکیان بدون پوست انتخاب کنید سعی کنید هنگام پخت پوست آن را کامل جدا کنید

• برای کم شدن چربی اشباع و کلسترول

• بیشتر جوجه و بوقلمون استفاده کنید.

غذاهای پروتئینی

- پنیر و تخم مرغ
- پنیر کم چرب، سفیده تخم مرغ استفاده کنید
- با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتوان دو الی سه واحد از گروه گوشت در روز استفاده نمود.
- یک واحد گوشت معادل مقادیر زیر میباشد:
- ۳۰ گرم گوشت یا مرغ یا ماهی پخته شده
- یک عدد تخم مرغ
- یک قوطی کبریت پنیر ۳۰ گرم
- نصف لیوان سویا

میوه جات

- میوه جات دارای ویتامین، مواد معدنی، و فیبر هستند.
- میوه جات حاوی کربوهیدرات هستند و لازم هست مقدار مصرفی آنها را بشمارید چون آنها بعنوان برنامه غذایتان هستند.
- میوه خشک مثل انجیر، کشمش و توت خشک و آبمیوه را نیز می توانید انتخاب کنید اما به مقدار کم از آنها استفاده کنید.
- دو الی چهار واحد از گروه میوه جات در روز

میوه جات

- یک واحد میوه معادل مقادیر زیر میباشد:
- یک عدد میوه تازه متوسط
- نصف عدد گریپ فروت، یک عدد گلابی، نصف موز، یک برش متوسط آناناس، یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی، هفده حبه انگور، ۴۰۰ گرم هندوانه، ۳۰۰ گرم طالبی، ۳۰۰ گرم خربزه، یک عدد انار، یک عدد پرتقال، یک عدد سیب، دو عدد انجیر، یک عدد کیوی، دو عدد نارنگی، سه عدد زردآلو، دوازده عدد گیلاس، یک عدد شلیل یا هلو.
- نصف لیوان آبمیوه
- نصف لیوان کمپوت میوه
- یک چهارم لیوان میوه خشک نظیر انواع برگه

لبنیات

- لبنیات در رژیم غذایی منبع خوب پروتئین و کلسیم هست.
- بهترین محصولات لبنی :
- شیر فاقد چربی یا کم چرب، ۱٪ چربی
- ماست فاقد چربی
- شیر سویایی غنی شده.
- با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتوان **دو الی سه واحد از گروه شیر** و فراوردههای آن در روز استفاده نمود.
- ۱ واحد لبنیات شامل: ۱ لیوان شیر ، ۱۸۰ گرم ماست، ۲ لیوان دوغ دارای ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین می باشند.

چربیها

- چربیهای سالم را در مقادیر کم انتخاب و استفاده کنید

- برای پخت از روغن مایع استفاده کنید

- از مغزها مثل آجیل (شیرین) کم نمک بعنوان جایگزین چربیها استفاده کنید.

- تا جای ممکن از مصرف غذاهای سرخ شده خودداری نمایید.

- چربیهای خوب اسید چرب غیر اشباع مونو (مثل روغن زیتون و کانولا) و پلی (روغن مایع

- گیاهی) که به جای چربی اشباعی مثل کره استفاده کنید و خطر بیماری قلبی - عروقی را کاهش دهید.

- یک واحد چربی معادل مقادیر زیر می باشد:

- یک قاشق مرباخوری روغن، کره، سس مایونز

- یک قاشق غذاخوری پنیرخامه ای ۱۵ گرم

- دو قاشق غذاخوری خامه

نوشیدنیها

- برای کامل شدن برنامه غذایان نوشیدنیهای کم انرژی و کم شیرین
- مثل : آب ، چای و قهوه کم شیرین استفاده نمایید
- در هنگام مصرف غذا نیز غذای انتخاب شده خود را از نظر اندازه و نوع با بشقاب غذایی من مقایسه کرده و طبق دستور این راهنمای غذایی غذایان را مصرف می کنید

برچسب مواد غذایی

- تقریباً تمامی مواد غذایی بسته بندی شده، برچسبی دارند که اطلاعات تغذیه ای مختلفی روی آن نوشته شده است، و همچنین اطلاعاتی مانند تاریخ تولید و انقضاء محصول و ترکیبات تشکیل دهنده آن را نیز نشان می دهد
- برچسب تغذیه ای به مصرف کننده در انتخاب محصولی که برای حفظ سلامت او مفید باشد، کمک می کند
- انرژی موجود براساس کیلوکالری، مقدار کربوهیدرات، پروتئین و چربی موجود با واحد گرم سنجیده می شود.

برچسب مواد غذایی

- برچسب مواد غذایی شامل قسمتهای زیر می باشد
- اندازه هر واحد : معمولاً در مقیاس استاندارد بیان می شود تا به راحتی محصولات غذایی مختلف با هم مقایسه شود
- کالری: واحد اندازه گیری انرژی تولید شده از مواد غذایی در بدن، کالری می باشد

برچسب مواد غذایی

- اغلب افراد باید در برچسب های تغذیه ای هم به کربوهیدرات و هم به چربی نگاه کنند . از بین درشت مغذی ها چربی ها بیشترین مقدار کالری را در بردارند ، بنابراین روی وزن بدن تأثیر می گذارند و خطر بروز بیماری های قلبی و ابتلا به سایر بیماریها را افزایش می دهند
- خوردن غذاهای کم چرب می تواند به کاهش وزن و کاهش بروز بیماری قلبی کمک کند.
- مقدار کل کربوهیدراتی که مصرف می شود روی قند خون تأثیر می گذارد
- باید به این نکته توجه کرد که دانستن مقدار کل کربوهیدراتی که مصرف می شود مهمتر از آن است که این کربوهیدرات ها از چه منبعی آمده است

چگونه یک برچسب غذایی رامی توان خواند:

معین کنید چه مقدار این غذا را بخورید تعداد واحد رژیمتان را دریافت خواهید کرد.

توجه به برچسب های مواد غذایی، به افراد در انتخاب غذای مناسب کمک می نماید

Nutrition Facts

Serving Size 1 cookie (28g)

Servings Per Container 15

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat 45**

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 3g **15%**

Cholesterol 25mg **8%**

Sodium 100mg **4%**

Total Carbohydrate 18g **6%**

Dietary Fiber less than 1 gram **3%**

Sugars 11g

Protein 1g

Vitamin A 4% • **Vitamin C 0%**

Calcium 2% • **Iron 4%**

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

نحوه پخت غذا

- به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده نمایید و پس از طبخ نیز نمک به غذا اضافه ننمایید.
- نمکدان را از سر سفره بردارید.
- برای طعم دادن به غذا از گیاهان معطر و ادویه فاقد نمک استفاده کنید.
- به جای سس مایونز از سرکه، آبلیمو و آبغوره استفاده نمایید
- به جای سرخ کردن مواد غذایی با کباب کردن، آب پز کردن و تنوری کردن آنها، دریافت چربی را کاهش دهید.
- پوست مرغ را در هنگام پخت کاملاً جدا نمایید.
- برنج و ماکارونی را بدون نمک اضافه بپزید

توصیه کلی

- سعی کنید روزانه از تمام گروه های مواد غذایی طبق بشقاب غذایی و به مقادیر لازم استفاده کنید.
- سعی کنید غذاهای متنوع مصرف نمایید تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.
- گنجانیدن سبزی ها و میوه های تازه به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.
- حتی الامکان از مصرف غذاهای کنسرو شده خودداری نمایید. (کنسروها عموماً حاوی مقادیر زیاد نمک هستند)
- سعی کنید مواد نشاسته ای پرچرب و سرخ شده مانند چیپس و شیرینی را مصرف ننمایید.
- برچسب های روی مواد غذایی را بخوانید.
- وعده های غذایی را به ۵ وعده ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان وعده تقسیم نمایید و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف ننمایید.
- وعده های غذایی را در ساعات معین میل نمایید چراکه غذا خوردن منظم در تنظیم قند خون اثر زیادی داشته و از افت قند خون نیز جلوگیری می نماید و از بروز چاقی پیشگیری می کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدنتان می شود.