



بنیاد ملی تغذیه ایران
و خدمات بهداشتی درمانی تربیت

مرکز آموزشی درمانی چشم نیکوکاری

غذای سالم



واحد تغذیه

زمستان ۱۴۰۳

• نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.

• به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز ، خیار ، گوجه فرنگی و...) نمک نپاشید.

۳. روغن کمتر ، وزن مناسب تر :

• مصرف زیاد روغن ، غذاهای چرب و سرخ شده خطر چربی خون بالا ، بیماری های قلبی و عروقی ، اضافه وزن و چاقی را افزایش می دهد.

• برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید.

• اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی باعث افزایش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شود.

• در هنگام انتخاب روغن ها به برجسب تغذیه ای آن توجه کنید.. در صورت قرمز رنگ بودن بخش مربوط به اسید چرب ترانس ، آن را انتخاب نکنید.

• به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز ، آب پز ، تنوری و کبابی استفاده کنید.

• در صورت تمایل به سرخ کردن ، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.

• از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه ور کردن ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.

• روغن های مایع باید دور از نور و حرارت نگهداری شوند.

• برای پخت غذا و در سالاد بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.

پیامهای کلیدی اصلاح الگوی مصرف غذایی:

۱. مصرف قند کمتر ، سلامتی بیشتر

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

• مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی ، شکلات ، آب نبات ، مربا ، انواع شربت ها و نوشابه ها) را کاهش دهید.

• بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل انواع میوه های خشک و خرما) استفاده کنید.

• به جای مصرف نوشابه های شیرین و گازدار از آب ، دوغ ، کفیر ، آب میوه تازه و طبیعی و... استفاده کنید.

• به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰ حبه قند است که می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود).

۲. نمک کمتر ، قلب سالم تر:

• برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سرسفره بر روی غذا نمک نپاشید.

• مصرف تنقلات شور مانند انواع پفک ، چیپس ، چوب شور را کاهش دهید.

• از انواع مغز دانه و آجیل های بدون نمک و بونداده مصرف کنید.

• برای تامین ید بدن فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.

غذای سالم چیست؟

غذای سالم یا ایمن ، غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده باشد. به عبارتی ، غذای سالم عاری از مواد زیانبخش و مضر و متشکل از اجزای مفید برای سلامتی است. مراحل تهیه غذا شامل فرآوری ، توزیع و مصرف به صورت یک زنجیره درهم تنیده است و چنانچه هر یک از این اجزاء دچار نقص یا کمبود شود ، دیگر قسمتها نیز از آن متاثر خواهد شد و به طور کلی سلامت نهایی غذا مستلزم تامین سلامت همه این اجزاست البته ویژگی های دیگری نیز برای غذای سالم در نظر گرفته می شود، از جمله این که حتی الامکان به حالت طبیعی و کامل نزدیک تر بوده ، تحت حداقل پردازش قرار گرفته ، مواد مغذی و فیبر موجود در آنها حذف نشده و فاقد افزودنی های سنتتیک است.

رژیم غذایی سالم چیست؟

داشتن یک رژیم غذای سالم و کامل یعنی غذایی که ویتامین های کافی و سبزی ها و میوه ها را داشته باشد و همچنین املاح مورد نیاز را از طریق مواد غذایی مثل گوشت، شیر، غلات و حبوبات به طور کافی دریافت کند اینچنین رژیم غذایی موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن انسان می شود و شادابی و

طراوت پوست را به همراه خواهد داشت.

مصرف مواد کم چرب مانند غلات، میوه، سبزیجات و محصولات کم چرب می تواند ابتلاء به بیماریهای قلبی ، فشار خون بالا، دیابت و سکنه را کاهش دهد. حتی می تواند از ابتلاء شدن به انواع سرطانها نیز جلوگیری کنند.

محدود کردن مواد پرچربی موجود در حیوانات که در گوشت ، پنیر، خامه و کره وجود دارد می تواند باعث کاهش کلسترول ، کاهش بیماریهای قلبی و فشار خون بالا شود.

جایگزین نمودن مواد پرچرب با مواد بدون چربی مانند زیتون و روغن کانولا می تواند به کاهش کلسترول کمک کند.

استفاده از امگا ۳ و امگا ۶ که در چربیهای اشباع نشده در غذاهایی مانند ماهی ، مغزها، سویا و دانه گیاهان وجود دارد می تواند از ابتلاء شدن به بیماریهای قلبی جلوگیری کند

از رژیمی که سرشار از میوه و سبزیجات که حاوی آنتی اکسیدان می باشند مانند ویتامین C , E و بتا کاروتن استفاده کنید که این مواد باعث کاهش بیماریهای قلبی ، سرطان و فشار خون بالا

می شوند.

راهنمای رژیم غذای سالم:

۱. بین مقدار دریافت غذا و فعالیت فیزیکی تعادل برقرار کنید تا وزن شما حفظ شود.

۲. رژیم حاوی مقادیر فراوانی از حبوبات، غلات کامل، سبزی ها و میوه ها را برای مصرف انتخاب کنید.

۳. سعی کنید که اغلب یا تمام روزهای هفته را به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.

۴. رژیم حاوی مقادیر کمی چربی مخصوصاً چربی اشباع و کلسترول را انتخاب کنید. دریافت کالری از چربی اشباع کمتر از ۱۰٪ و دریافت کلسترول روزانه کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.

۵. مصرف مواد قندی و انواع شیرینیها را محدود کنید مخصوصاً جهت سالم ماندن دندانها.

۶. حداکثر نمک مصرفی در روز ۶ گرم (کلرور سدیم).