



توصیه های تغذیه ای برای

داشتن زندگی سالم

واحد تغذیه مرکز آموزشی درمانی

بیمارستان امام خمینی
بهار ۱۴۰۳



فرآورده های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک، چربی و افزودنی های سرطان زا می باشند. مصرف این غذاها را کاهش دهید.

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه چربی ها باید رعایت شود؟

از مصرف روغن جامد و نیمه جامد پرهیز کنید و از روغن مایع مخصوص پخت و پز برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کنید و حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نمایید.
 از حرارت دادن روغن ها (حتی انواع مخصوص سرخ کردنی) با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری کنید.
 روغن های مایع به هوا و نور حساس هستند. آنها را در جای خنک و تاریک نگهداری کنید و هر بار بعد از استفاده، در ظرف را ببندید.

نکات دیگری که باید برای داشتن تغذیه سالم رعایت نمایید:

مصرف چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها بسیار محدود شود.
 به جای نوشیدنی های صنعتی (حتی انواع رژیمی)، از نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر و دوغ بدون نمک میل کنید.
 برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ارجحیت دارد.
 چاشنی ها و تنقلات از قبیل چیپس و فراورده های غلات حجیم شده مانند انواع پفک به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد باید محدود شود
 نمک باید به میزان کم مصرف شود و همان مقدار کم از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.
 انواع شیرینی های چرب و خامه ای و نوشابه های گازدار و شیرین را محدود کنید.

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت شود؟

از شیر پاستوریزه کم چرب (محتوی چربی ۲ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
 بجای شیرهای طعم دار که دارای قند و طعم و رنگ افزوده هستند، از شیر های ساده استفاده کنید.
 از پنیر و بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید. مقدار قند و کالری بستنی بالاست. بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.
 به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده کنید.
 بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید. زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
 اگر شما بیماری "عدم تحمل لاکتوز" دارید، شیر بدون لاکتوز و یا سایر محصولات لبنی از جمله ماست مصرف نمایید.
 چه نکاتی هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ باید رعایت شود؟
 پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد، جدا کنید. قبل از طبخ گوشت مرغ نیز پوست آن را جدا کنید. زیرا پوست مرغ چربی فراوانی دارد.
 تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنید.
 چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنید.
 گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به گوشت قرمز ارجحیت دارد.
 ماهی و آبزیان منبع خوبی از امگا ۳ هستند. حداقل هفته ای ۲ مرتبه از آن ها استفاده کنید.

چگونه می توان تغذیه درست داشت؟

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در گروه های اصلی غذایی زیر معرفی می شوند:

نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، لبنیات، گوشت و تخم مرغ، چربی ها

نکاتی که در هنگام استفاده از گروه نان و غلات باید رعایت شود؟

□ به منظور حفظ ویتامین های گروه B بهتر است بجای آبکش کردن، برنج به صورت کته مصرف شود.

□ نیمی از نان و غلات مصرفی از نوع سبوس دار باشد. از نان های حاوی سبوس (مانند نان جو) بیشتر استفاده شود.

□ برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات و کاهش کربوهیدرات دریافتی بهتر است به صورت مخلوط با حبوبات مصرف شوند (مثال عدس پلو، باقالی پلو، عدسی با نان و غیره)

□ از نان هایی استفاده شود که برای ور آمدن خمیرشان به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده باشد. زیرا در صورت استفاده از جوش شیرین، اسید فیتیک موجود در خمیر تجربه نشده و جذب فلزات دو ظرفیتی از جمله آهن، روی و کلسیم مختل می شود. در نتیجه خطر بروز کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن، کمبود روی و کلسیم افزایش می یابد.

□ انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته و ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند و دانش آموزان می توانند به عنوان میان وعده استفاده کنند.

□ بجای کیک و شیرینی های خامه ای و بیسکویت های کرم دار از بیسکویت های سبوس دار استفاده شود.

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه سبزی ها باید رعایت شود؟

□ در هر فصل، از سبزیهای همان فصل استفاده شود.

□ تا جای ممکن از سبزیها به صورت خام استفاده شود. پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد. به جای آبپز کردن برای پخت سبزیها از روش بخار پز استفاده شود. زیرا در صورت آبپز کردن مقدار زیادی از ویتامین های سبزی از بین رفته و از طریق دور ریختن آب پخت از دست می روند. در حالیکه بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می کند. برای پختن سبزی ها نباید آنها را خیلی خرد کرد. سبزی ها را نباید به مدت زیاد حرارت داد.

□ در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها استفاده شود.

□ بهتر است سالاد با آبلیمو، آبغوره و انواع سرکه مصرف شود.

□ برای شستن سبزی ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آنرا با آب سالم بشویید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای خوری پودر پر کلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار دهید مجددا با آب سالم بشویید و مصرف نمایید.

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه میوه ها باید رعایت شود؟

□ میوه های تازه را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. بهتر است بیشتر از میوه های تازه بجای آب میوه استفاده کنید تا بتوانید از ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببرید.

□ همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذارید تا با دیدن آن شما و خانواده تان تشویق به مصرف میوه شوید.

□ میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سعی کنید سریع مصرف کنید. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.

□ مصرف میوه را به عنوان میان وعده مدرسه برای کودکان در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می گیرد.

□ تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت می باشد. بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنید.

□ میوه ها را قبل از مصرف بشوئید تا آلودگیها از سطح آن پاک شود.

□ بعنوان یک قانون سالم خوری همواره مصرف میوه نسبت به آبمیوه و مصرف آبمیوه طبیعی نسبت به آبمیوه صنعتی ارجحیت دارد.

□ در میان وعده می توانید از میوه های خشک استفاده کنید ولی توجه داشته باشید که میوه خشک نسبت به میوه تازه در وزن یکسان، کالری و قند بیشتری دارد.



3

2