



بیمارستان امام خمینی (ره) بناب

تغذیه سالم

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

تدوین: ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۴

منبع: در سنامه داخلی جراحی برونر سودارث



کد سند: ۱۱۳-PA-PHE

نقش تغذیه در سلامتی و رشد بدن

رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق و خو و رفتار ما نیز مؤثر است. اهمیت وجود برخی مواد مغذی برای بدن به‌ویژه ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها، آن اندازه ضروری است که در تغذیه و سلامت سلول‌های مغز دخالت دارند و بر این اساس می‌توان با استفاده از تغذیه مناسب، از بروز برخی نارسایی‌های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد.

تغذیه کامل و کافی، باعث شادابی و تندرستی می‌شود، بر طول عمر مفید انسان می‌افزاید، ناتوانی و بیماری را کاهش می‌دهد، زندگی را در نظر انسان خوشایند، سعادت‌آمیز و رضایت‌بخش جلوه می‌دهد و از پیری زودرس پیشگیری می‌کند. گروه وسیعی از مردم جهان نیز با وجود آنکه به غذای نسبتاً کافی دسترسی دارند به دلیل ناآگاهی تغذیه‌ای، به‌نوعی گرفتار سوءتغذیه هستند.

تغذیه متعادل چیست؟

تغذیه متعادل به رژیم غذایی گفته می‌شود که کلیه نیازهای فرد به مواد مغذی را در شرایط مختلف فیزیولوژیکی تأمین کند؛ یعنی رژیم غذایی حاوی مواد غذایی متنوع از تمامی گروه‌های غذایی باشد و به مقدار کافی هم خورده شود. انسان برای دستیابی به سلامت کامل به تمام گروه‌های غذایی نیاز دارد، غذاها به ۵ گروه اصلی تقسیم می‌شوند که گروه‌های غذایی توصیه‌شده عبارت‌اند از:

گروه نان و غلات: شامل انواع نان و به‌خصوص نوع سبوس‌دار، نان‌های سنتی، برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها، غلات آماده خوردن و فرآورده‌های آن‌ها و به‌ویژه محصولات تهیه‌شده از دانه کامل غلات. این گروه دارای کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر غذایی (مواد غیرقابل‌هضم گیاهی) در انواع سبوس‌دار آن، برخی ویتامین‌های گروه B، آهن، پروتئین ناکامل و منیزیم هستند.



توصیه‌هایی برای داشتن رژیم غذایی سالم

- تنوع غذایی داشته باشید.
 - بین غذای دریافتی و میزان فعالیت بدنی خود تعادل برقرار کنید.
 - وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.
 - هرروز حدود ۵۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در برنامه غذایی خود بگنجانید.
 - مصرف قند و شکر و نمک را در برنامه غذایی خود محدود کنید.
 - نان و غلات سبوس‌دار را جایگزین انواع سفید و تصفیه‌شده آن کنید.
 - شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن را مصرف کنید.
 - تا حد امکان از گوشت‌های کم‌چرب در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
 - از مغزها مانند بادام، پسته و فندق در حد تعادل به‌عنوان میان وعده استفاده کنید.
 - روزانه به میزان کافی آب سالم و بهداشتی بنوشید.
- از مصرف نوشیدنی‌های صنعتی به‌ویژه نوشابه‌های شیرین و گازدار بپرهیزید.

منبع : سایت آوای سلامت ، یک عمر سلامتی با خود مراقبتی

گروه گوشت و جانشین‌های آن : این گروه شامل انواع گوشت قرمز (مانند گوسفند، گوساله) و سفید مانند مرغ ماهی، پرندگان، تخم‌مرغ، انواع حبوبات (مانند نخود، لوبیا، عدس) و انواع مغز دانه‌ها (مانند بادام و فندق) است که دارای پروتئین، آهن، فسفر، ویتامین‌های B6 ، B12 و نیاسین، روی و منیزیم است.

نکته! در هر وعده غذایی باید کوشید تا دست‌کم از سه گروه غذایی مختلف استفاده شود.

نکته! برای میان وعده‌ها بهتر است از میوه و انواع مغز دانه‌ها نظیر گردو، پسته و بادام استفاده کرد.

توجه! همان‌طور که دیده می‌شود چربی‌ها، روغن‌ها و انواع قندهای ساده و شیرینی‌ها در هیچ‌یک از گروه‌های اصلی غذایی جایگاهی ندارند زیرا با توجه به اینکه انرژی زیادی تولید می‌کنند، اما از آنجائی که مواد معدنی و ویتامین‌های کمی را به بدن می‌رسانند، توصیه: به یاد داشته باشیم تا حد امکان مصرف چربی‌ها، روغن‌ها، قندهای ساده و فرآورده‌های آن‌ها را در برنامه غذایی خود محدود کنیم.



گروه سبزی‌ها : شامل انواع سبزی‌های برگ سبز، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل و گوجه‌فرنگی است. مواد غذایی این گروه دارای انواع ویتامین‌های A و C ، مواد معدنی مانند پتاسیم و مقدار زیادی فیبر غذایی و آب هست.

گروه میوه‌ها : شامل انواع میوه و آب‌میوه تازه طبیعی، کمپوت میوه و میوه‌های خشک هست. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین C ، پیش ساز ویتامین A ، فیبر غذایی، مواد معدنی و آب است.

گروه شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن : این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک، دوغ هست که توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. این گروه دارای مقادیر زیادی کلسیم، پروتئین باکیفیت بالا، فسفر، ویتامین B2 و سایر مواد مغذی هست.