



بیمارستان امام خمینی بناب

تغذیه و نشاط



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

تدوین: ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۴

منبع: در برنامه داخلی جراحی برونر سودارث

کد سند: ۱۱۴-PA-PHE

یکی از شروط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. با رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه می توان از دریافت مواد مغذی به میزان کافی، اطمینان پیدا کرد.

رعایت تنوع به این معنی است که هر روز از تمام مواد غذایی موجود در گروه های غذایی پنج گانه استفاده کنیم. تعادل به این معنی است که به اندازه بخوریم و از کم خوری یا پر خوری بپرهیزیم.



راهنمای غذایی ایرانی ها به شکل هرم است. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این مواد غذایی کمتر مصرف کنند؛ مانند قندها و چربی ها. هرچه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم، مواد غذایی موجود را باید بیشتر مصرف کنیم.

پنج گروه اصلی غذایی عبارتند از گروه نان و غلات شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، غلات صبحانه، گندم و جو است. گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد که بزرگ ترین بخش هرم است. یعنی در طول روز باید از مواد غذایی این گروه بیشتر از دیگر گروه های غذایی استفاده کرد. این گروه به علت داشتن مواد نشاسته ای به عنوان مواد غذایی تامین کننده انرژی محسوب می شوند. علاوه بر آن فیبر، انواع ویتامین های گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیم را نیز تامین می کنند. مصرف گروه نان و غلات برای تامین انرژی، رشد و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

گروه سبزی‌ها نیز شامل انواع سبزی‌های برگ‌دار، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کلم، سیب زمینی، هویج، نخود سبز، کدو، بادمجان و ... است. گروه سبزی‌ها در دومین ردیف هرم غذایی قرار دارند که برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری است.



گروه میوه‌ها نیز شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، میوه خشک و کمپوت است. گروه میوه‌ها در دومین ردیف هرم غذایی در کنار گروه سبزی‌ها قرار دارد؛ میوه‌ها منابع غنی از انواع ویتامین‌ها، املاح و فیبر هستند. مصرف این گروه در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم موثر است. میوه‌ها دارای آنتی اکسیدان‌های طبیعی هستند. شادابی و سلامت پوست و کاهش فرآیند پیری، مبارزه با عوامل سرطان‌زا از مهم‌ترین خواص آنتی اکسیدان‌ها است.

گروه شیر و فرآورده‌های آن شامل شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی است. در سومین ردیف راهنمای غذایی، گروه شیر و فرآورده‌های آن قرار دارد. مواد مغذی این گروه شامل پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین آ و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه ب است. این گروه در رشد و استحکام استخوان‌ها، دندان‌ها و سلامت پوست نقش مهمی دارند.

گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها شامل انواع گوشت قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ و سایر پرندگان، حبوبات (عدس، انواع لوبیا، لپه، نخود و ...) و مغزها (گردو، بادام، فندق و ...) است. در سومین ردیف راهنمای غذایی، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها در کنار گروه شیر و لبنیات قرار دارد. این گروه برای رشد، خون‌سازی و سلامت دستگاه عصبی لازم است. مواد غذایی مهم در گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، پروتئین، آهن، روی، منیزیم و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه ب و ویتامین «ای» است.

گروه متفرقه (چربی‌ها و قندها) نیز در راس هرم غذایی قرار گرفته است. این گروه شامل انواع روغن‌ها، سس‌ها، شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی و ... است. توصیه می‌شود. افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر مصرف کنند.

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