



چگونه غذا بخوریم

گروه هدف: مراجعین و کارکنان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۴

مقدار توصیه شده از این گروه برای بزرگسالان حدوداً ۲ تا ۳ واحد در روز است.

هر واحد از گروه گوشت و حبوبات برابر با: دو یا سه تکه گوشت خورشتی پخته یا نصف ران متوسط مرغ یا نصف سینه متوسط مرغ یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان مغز یا دو عدد تخم مرغ.



اکنون که می دانیم از هر گروه غذایی چه مقدار در روز مصرف کنیم، این غذاها را به دلخواه در وعده ها و میان وعده های غذایی تقسیم می کنیم.

نان و غلات: ۶-۱۱ واحد

شیر و لبنیات: ۳-۲ واحد

سبزی: ۵-۴ واحد

میوه: ۳-۲ واحد

گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها: ۲ تا ۳ واحد
منبع:

کتاب راهنمای جامع تغذیه - ۱۳۹۲

۳- گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن یعنی ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ است. در بزرگسالی توصیه می شود حداقل ۲ تا ۳ واحد از این گروه مصرف شود. هر واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با ۱ لیوان شیر یا یک چهارم لیوان کشک یا دو تکه پنیر یا دو لیوان دوغ، یک لیوان ماست یا سه اسکوپ بستنی.



۴- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

این گروه شامل انواع گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، سفید (مرغ، ماهی، پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود و انواع لوبیا، عدس و لپه) و مغزها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ...) است.

مثلا اگر قرار است روزانه ۳ واحد از گروه میوه در رژیم غذایی خود داشته باشید می توانید مقدار مورد نیاز به این صورت در برنامه غذایی بگنجانید:



(ب) سبزی ها

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار و انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل، گوجه فرنگی و سیب زمینی است. مقدار توصیه شده برای بزرگسالان ۴ تا ۵ واحد در روز است. هر واحد سبزی برابر است با :

- یک لیوان سبزی خام برگ دار (اسفناج یا کاهو)
- نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده
- یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج



هر واحد از این گروه برابر یک کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری یا تافتون یا ۴ کف دست نان لواش، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا سه عدد بیسکویت ساده است.

همانطور که گفتیم می توان مواد غذایی موجود در یک گروه را با هم جایگزین کرد.



۲- گروه میوه ها و سبزی

(الف) میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه و آبنمیه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک است. بزرگسالان باید به طور متوسط ۲ تا ۳ واحد از این گروه در روز مصرف کنند.

- هر واحد میوه برابر است با یک عدد سیب یا پرتقال یا موز متوسط
- نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته
- نصف لیوان میوه هایی مثل توت، انگور، انار
- یک چهارم لیوان میوه خشک (مثل توت خشک)

چگونه غذا بخوریم؟

در تمامی دوران زندگی باید رژیم غذایی سالم داشته باشیم یعنی متنوع و متعادل غذا بخوریم؛ متنوع یعنی از تمام گروه های غذایی مصرف کنیم. متعادل یعنی از هر گروه غذایی به اندازه توصیه شده مصرف کنیم.



هرم راهنمای غذایی نشان می دهد که از گروه های مختلف غذایی به چه نسبتی باید مصرف کنیم. گروه هایی که در بالای هرم قرار دارند باید کمتر مصرف شوند. مواد غذایی با ارزش غذایی تقریباً یکسان در یک گروه غذایی قرار دارند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

۱- گروه نان و غلات:

این گروه شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو) ، نان های سنتی (لواش، تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها و غلات می باشد. توصیه می شود بزرگسالان ۶ تا ۱۱ واحد از این گروه مصرف کنند.