

تعداد و تنوع دو اصل مهم تغذیه برای سلامت و شادابی می باشند. تنوع یعنی بدون اینکه اضافه بخوریم از مواد مختلف غذایی که در گروه های اصلی غذایی قرار دارند، بهره ببریم. سلولهای بدن ما نیاز های مختلفی دارند، تنها با تنوع دادن به نوع مواد غذایی مصرفی، میتوانیم این نیاز های متفاوت را پاسخگو باشیم.

گروه نان و غلات:

میزان توصیه شده مصرف روزانه از گروه نان و غلات، ۶ تا ۱۱ واحد می باشد.



مواد غذایی مثل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت و سیب زمینی در این گروه قرار می گیرند. گروه نان و غلات، منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر می باشند. مواد غذایی این گروه، بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن مواد غذایی این گروه، حاوی ویتامینهای گروه B، آهن و پروتئین نیز هستند.

- ✓ توصیه می شود مواد غذایی این گروه، به صورت عدسی با نان و یا عدس پلو، لوبیا پلو و ... استفاده شود.
- ✓ حتی الامکان برنج باید بصورت کته مصرف شود. زیرا آبکش کردن برنج موجب می شود که ویتامین های گروه B که در برنج موجود است، در آب حل شده و دور ریخته شود.
- ✓ از نانهایی استفاده شود که در تهیه آنها جوش شیرین بکار نرفته است. نانی که با جوش شیرین تهیه می شود، حاوی ماده ای بنام اسید فیتیک است که مانع از جذب آهن، روی و کلسیم می شود.
- ✓ می توان ماکارونی را با پنیر تهیه کرد، این کار ارزش پروتئینی غذا را افزایش می دهد.

گروه سبزیجات:

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها، ۵-۳ واحد می باشد.



سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامینو املاح معدنی هستند. این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجهفرنگی و پیاز می باشد. این گروه دارای انواع ویتامین های A، B، C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر می باشند.

- ✓ حتی الامکان سبزی ها را باید بصورت خام مصرف کرد. زیرا پختن سبزی، بویژه اگر بهمدت طولانی باشد موجب از بین رفتن ویتامین های آن می شود.
- ✓ از خرد کردن زیاد سبزیجات اجتناب کنید.
- ✓ از سرخ کردن زیاد سبزیجات، به دلیل از دست رفتن املاح آن پرهیز کنید.
- ✓ در هنگام مصرف سبزی ها، باید دقت شود که کاملاً شسته و ضد عفونی شده باشند.

گروه میوه ها:

روزانه ۴-۲ واحد از گروه میوه ها باید مصرف شود.



میوه ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. مواد مغذی مهم این گروه، شامل ویتامین A، ویتامین C، فیبر و مواد معدنی است. این ویتامین ها و مواد معدنی موجود در میوه ها، برای مقاومت بدن در برابر بیماریها، ترمیم یا بهبود زخم ها و سلامت پوست بدن ضروری می باشند.

گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها:

برای افراد بزرگسال و سالم، روزانه ۳-۲ واحد از گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ توصیه می شود.



انواع گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و بادام زمینی) در این گروه قرار دارند. مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین، دو ریزمغذی آهن و روی را هم دارند، به همین دلیل برای رشد و خون‌سازی لازم هستند.

- ✓ در هنگام طبخ گوشت قرمز، چربی‌های قابل رویت آن باید جدا شود. پوست مرغ نیز حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، پوست آن جدا شود.
- ✓ حتی الامکان بهتر است گوشت مرغ و ماهی بصورت آب‌پز یا کبابی مصرف شود و سرخ نشود.
- ✓ در مصرف مغز و زبان و امعاء و احشاء، بعلت وجود مقادیر زیاد کلسترول، نباید افراط کرد.
- ✓ اگر از مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق) بعنوان میان‌وعده استفاده می‌شود بهتر است بو نداد و کم نمک باشد.

گروه شیر و لبنیات:

میزان توصیه شده روزانه از این گروه ۲-۳ واحد است.

این گروه، مهمترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن بشمار می‌رود. کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش ضروری دارد. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوانها قرار دارد. در این گروه علاوه بر شیر فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می‌گیرند. این گروه دارای کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین B2، ویتامین B12، ویتامین A و سایر مواد معدنی است. توصیه می‌شود از شیرهای پاستوریزه شده و دو و نیم درصد چربی و یا کمتر استفاده شود.

گروه قند و شکر و چربی‌ها:

مصرف این دسته از مواد غذایی باید محدود شود.

رزم تغذیه صحیح

