



## اصول تغذیه سالم

دکتر لاله پیاھو

استادیار تغذیه و رژیم درمانی  
عضو هیات علمی دانشکده علوم  
پزشکی مراغه

خرداد ۱۴۰۲





## اهمیت تغذیه در سلامت

- غذا از نیازهای اساسی حیات: از بدو تولد تا مرگ

- علاوه بر حفظ سلامت:

عامل نشاط، لذت، سرگرمی، احساس شادی، امنیت و از بزرگترین مشغله های جهانی

- علاوه بر حفظ سلامت جسمی، از طریق برقراری ارتباط با دوستان و نزدیکان بر سلامت روان موثر
- غذا بخش اعظم نیروهای کار جهان: تولید کردن، فرایند، بسته بندی، توزیع و نگهداری کردن

برخی از غذاها نماد مراسم خاص و اجتماعات  
غذاها صرفاً جهت تامین انرژی و تناسب اندام



## اصول تغذیه صحیح

چه چیزی بخورم؟  
(What)

چه مقدار بخورم؟  
(How much)

چه موقعی بخورم؟  
(when)

## اصول تغذیه سالم چیست؟



متعادل

(Balance)



متنوع

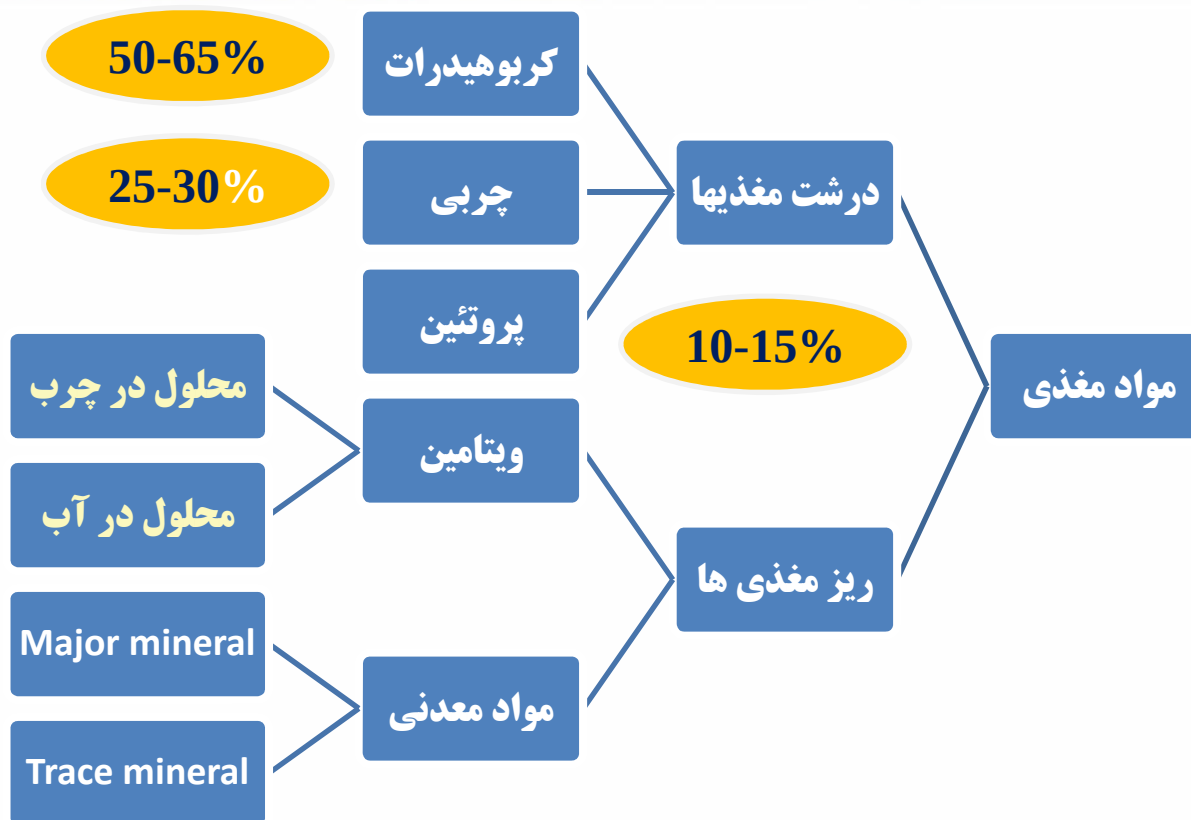
(Variety)

کافی

(Enough)



## تغذیه سالم – متعادل





## تغذیه سالم – کافی

تعیین نیاز روزانه هر فرد براساس سن، جنس، وزن، قد، شرایط فیزیولوژیک

- وزن معمول
- وزن واقعی
- وزن ایده آل

$$\text{وزن ایده آل در مردان (کیلوگرم)} = 48/1 + (152 - \text{قد بر حسب سانتی متر}) \times 1/1$$

$$\text{وزن ایده آل در خانم ها (کیلوگرم)} = 45/5 + (152 - \text{قد بر حسب سانتی متر}) \times 0/9$$

## تغذیه سالم – تنوع



نان و غلات



سبزیجات



میوه جات



شیر و فراورده های لبنی



گوشت، حبوبات، تخم  
مرغ، مغزها



چربی ها و شیرینی جات



# گروه غذایی

فهرستی از مواد غذایی مشابه از نظر مواد مغذی

به کار رفتن به صورت جانشینی

مواد غذایی هر گروه تقریباً ارزش یکسانی

برای تأمین نیازهای غذایی، مصرف هر روز آن  
ها

هیچ گروه غذایی به تنهایی تمام مواد مغذی را در بر ندارد و باید همه گروه ها استفاده شود



## گروه نان و غلات



- برنج قهوه ای
- انواع نان
- سیب زمینی (آبیز - سرخ کرده - چیس، پوره)
- نخود سبز
- جوانه گندم
- بلال



- برنج سفید
- جو دوسر - جو بارلی
- نودل
- اسپاگتی
- ماکارونی
- ذرت
- کلوچه



- ارزن
- بلغور
- کینوا
- انواع بیسکویت و کراکر
- کدو تنبل
- کدو حلوائی
- شیرینی خشک



مصرف یک واحد از این گروه غذایی: ۸۰ کیلوکالری

## گروه شیر و فراورده های لبنی



- شیر کاکائو
- آگ ناگ (Eggnog)
- ماست کفیر
- شیر کامل غلیظ شده

گروه شیر و فراورده های لبنی



- دوغ کفیر
- کشک
- شیر خشک بدون چربی
- شیر سویا

گروه شیر و فراورده های لبنی



- شیر گاو (بدون چربی، کم چرب، چربی متوسط، پر چرب)
- شیر بز
- دوغ
- شیر برنج

گروه شیر و فراورده های لبنی



مصرف یک واحد از این گروه غذایی بسته به میزان چربی (۱-۳٪): ۱۰۰-۱۶۰ کیلوکالری

## گروه میوه جات

- شلیل
- خرما
- خربزه
- طالبی
- خرمالو
- زرد آلو
- کشمش
- انواع کمپوت و آبمیوه

گروه میوه جات



- کیوی
- گریپ فروت
- گلابی
- گیلانی یا آلبالو
- موز
- نارنگی
- هلو
- لیمو (ترش و شیرین)

گروه میوه جات



- پرتقال
- نمنشک
- توت (تازه-خشک)
- توت فرنگی
- لواشک
- شاه توت
- هندوانه
- برگه زرد آلو

گروه میوه جات



- سیب
- آناناس
- آلو (خشک و تازه)
- ازگیل
- انار
- انبه
- انجیر (تازه ، خشک)
- انگور
- گوجه سبز

گروه میوه جات



مصرف یک واحد از این گروه غذایی: ۶۰ کیلوکالری



• انواع روغن مایع یا جامد

- کره
- خامه
- پنیر خامه ای
- سس مایونز
- زیتون سیاه
- زیتون سبز
- پسته
- کره بادام زمینی

گروه چربی



• گردو

- سرشیر
- ارده کنجد
- آجیل مخلوط
- پودر نارگیل
- فندق
- بادام هندی
- کنجد
- مغز تخمه (کدو - آفتابگردان)
- بادام زمینی

گروه چربی



مصرف یک واحد از این گروه غذایی: ۴۵ کیلوکالری



• گوشت چرخ کرده

• تن ماهی

• ماهی

• هات داک

• پنیر محلی

• پنیر پاستوریزه

• سوسیس

• همبرگر

گروه گوشت و فراورده ها



• انواع گوشت گاو، گوساله، گوسفند و بره

• ماکیان (شامل مرغ، جوجه، یوقلمون، اردک، غاز)

• میگو (بخارپز - سرخ شده)

• دل

• قلوه، جگر

• تخم مرغ

• سفیده تخم مرغ

• سویا

• تمپه

گروه گوشت و فراورده ها



مصرف یک واحد از این گروه غذایی بسته به میزان چربی ۸-۱٪: ۴۵-۱۰۰ کیلوکالری



• لوبیا سبز  
• شاهی  
• تربچه  
• قارچ  
• مارچوبه  
• کنگر فرنگی  
• بادمجان  
• اسفناج

گروه سبزیجات



• کوجه فرنگی  
• خیار  
• فلفل سبز  
• پیاز  
• کاهو  
• انواع کلم  
• تره فرنگی

گروه سبزیجات



• کدو  
• ریواس  
• شلغم  
• چغندر  
• هویج  
• آب سبزیجات  
• سبزی خوردن  
• کرفس

گروه سبزیجات



مصرف یک واحد از این گروه غذایی: ۲۵ کیلوکالری



## هرم غذایی

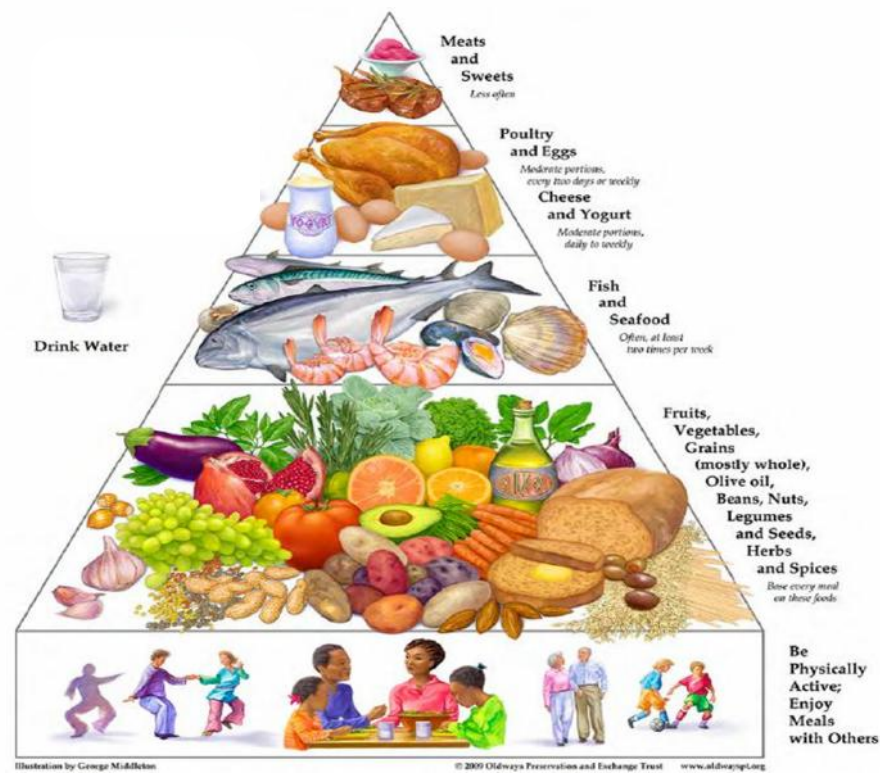
طرح کلی از الگوی غذایی روزانه

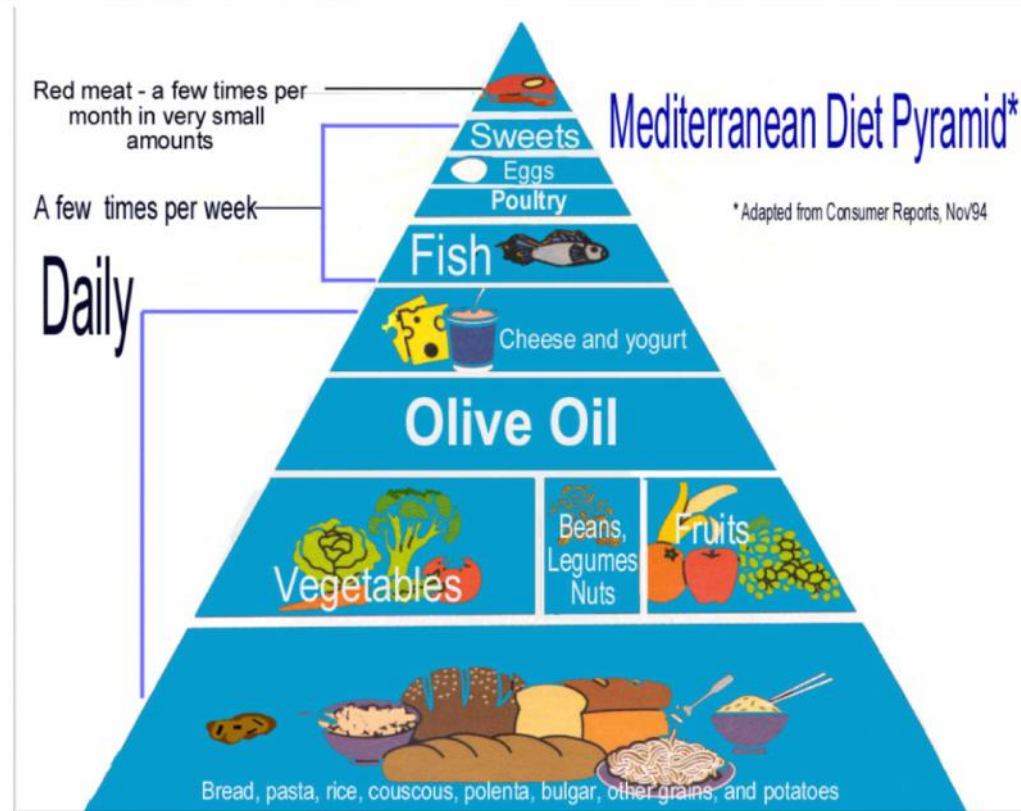
شامل تمام مواد موردنیاز انسان در یک شبانه روز

قاعده هرم، موادی با نیاز بیشتر بدن به آنها

به تدریج با نزدیک شدن به رأس هرم، میزان موردنیاز غذاهای مختلف کمتر

## هرم غذایی







## هرم غذایی مدیترانه ای

### دریافت بالای

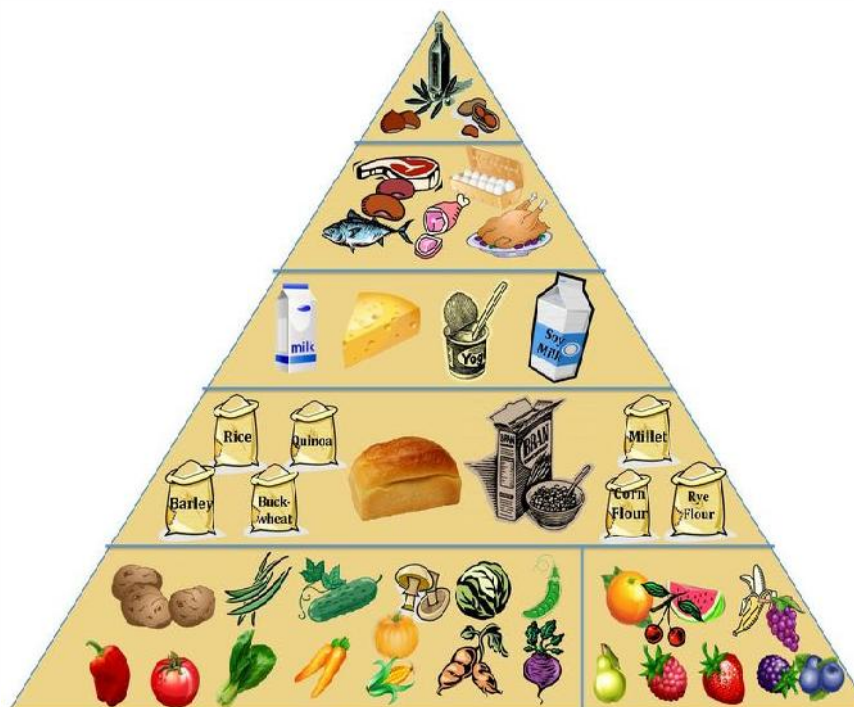
- ✓ سبزی و میوه ها
- ✓ حبوبات
- ✓ مغز
- ✓ دانه ها
- ✓ غلات (بخصوص غلات سبوس دار)
- ✓ زیتون در مقابل دریافت پایین چربی های اشباع
- ✓ ماهی

دریافت پایین لبنیات پرچرب، دریافت پایین گوشت قرمز

## هرم غذایی DASH



## هرم غذایی DASH



- ✓ لبنیات کم چرب
- ✓ میوه و سبزیجات
- ✓ مغزها
- ✓ غلات کامل
- ✓ ماهی

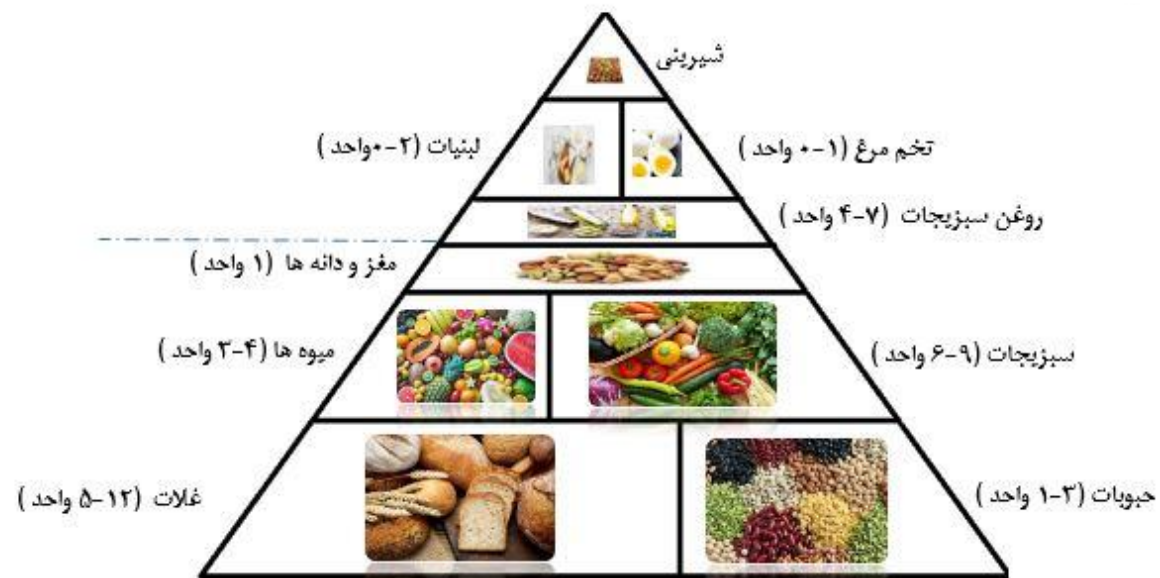
- ✓ غنی از انواع آنتی اکسیدان
- ✓ اسیدهای چرب امگا ۳
- ✓ ویتامین C و E
- ✓ ویتامین D
- ✓ غنی از ویتامین B9 و B12



## هرم غذایی گیاهخواری

- نوع اول لاکتو-وجترین که از انواع فراورده های حیوانی فقط شیر و فراورده های لبنی را استفاده می کنند
- نوع دوم اوو-وجترین که از انواع فراورده های حیوانی فقط تخم مرغ و محصولات آن
- نوع سوم لاکتو-اوو-وجترین که از انواع محصولات حیوانی شیر و فراورده های لبنی و تخم مرغ و محصولات آن را
- نوع چهارم وگن یا گیاهخوار مطلق که از انواع محصولات حیوانی هیچ کدام را استفاده نمی کنند.
- مشکل اصلی افراد با رژیم غذایی گیاهخوار مطلق: کمبود دریافت پروتئین با ارزش زیستی بالا و مواد مغذی آهن، کلسیم و ویتامین B12 است.
- دانه سویا، دانه چیا و کینوا جزء منابع غذایی پروتئین گیاهی با ارزش زیستی بالاست.

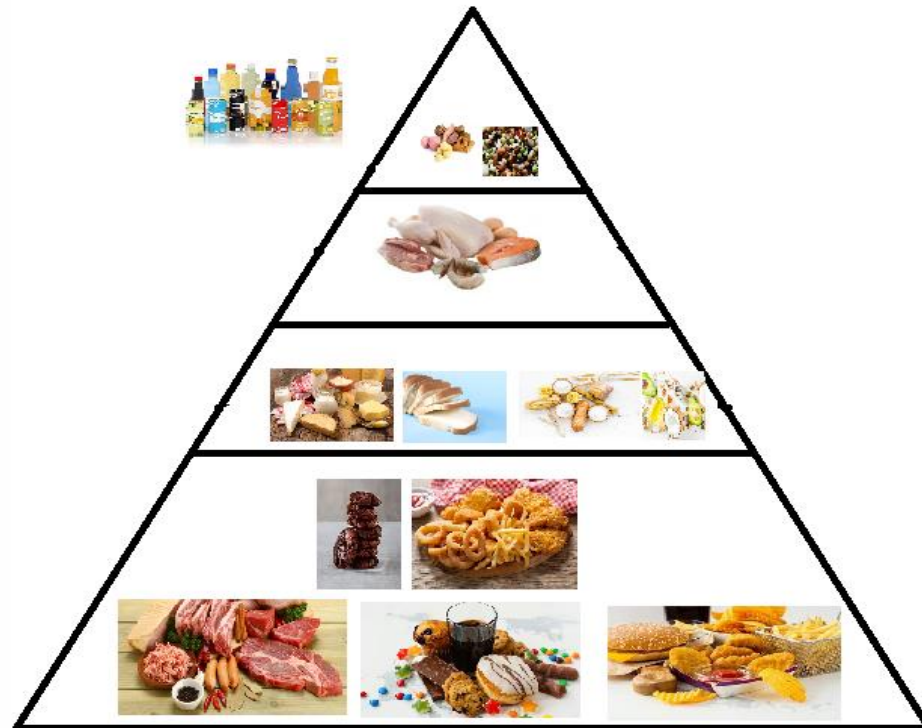
## هرم غذایی گیاهخواری





## هرم غذایی غربی

- به عنوان یکی از انواع رژیم های غذایی ناسالم زمینه ساز انسداد عروقی و افزایش کلسترول خون و التهاب در بدن
- این رژیم غذایی از نظر **محتوای میوه و سبزیجات پایین** بوده و **غنی از چربی و سدیم**
- مقدار کالری زیاد و قند اضافی از دیگر خصوصیات این رژیم غذایی است.





## انواع روش های پخت



بلانچینگ نوعی فرآیند پخت است که در آن مواد غذایی، به ویژه سبزیجات یا میوه، برای مدت زمان کوتاهی در آب جوش قرار می گیرند و در مرحله بعد به منظور متوقف سازی فرایند پخت بلافاصله داخل آب یخ غوطه ور می گردند یا زیر جریان آب سرد قرار گیرند (شوک دادن)

هدف اصلی این روش پخت، غیر فعال کردن آنزیم هایی است که باعث قهوه ای شدن و تغییر شکل و از دست دادن طعم غذا می شود.

بلانچینگ یا آنزیم زدایی مواد غذایی کمک می کند که مواد غذایی با گذشت زمان کیفیت خود را از دست ندهند



بخار پز کردن نوعی فرایند پخت است که در آن از آب برای پخت غذاهای استفاده می شود. در این روش پخت مواد مغذی از ماده غذایی خارج نمی شود که باعث می شود مواد مغذی غذاها بیشتر از بقیه روش های پخت حفظ شود.

این روش پخت برای تهیه سبزی و میوه جات روش مفیدی است. به دلیل اینکه باعث می شود ویتامین های محلول در آب گروه B و C در داخل مواد غذایی حفظ شوند، بنابراین روش مفیدی برای پخت مواد غذایی سرشار از این مواد مغذی است

در این روش پخت به دلیل اینکه به روغن یا کره برای پخت نیاز ندارد برای رژیم های لاغری مناسب تر هستند و روش پخت سالم محسوب می شود.



سرخ کردن روش دیگری برای پخت غذا در روغن است. مشکل اصلی این روش پخت استفاده از روغن داغ با دمای بالا برای پخت است که می تواند سبب اکسید شدن روغن و تولید رادیکالهای آزاد در مقادیر زیاد گردد که نهایتا می تواند مشکلات سلامتی از جمله التهاب و جهش DNA در بدن ایجاد کند.

همچنین بخار حاصل از برخی روغن های پخت و پز بیش از حد گرم شده ممکن است حاوی ترکیبات سرطانزا باشد

در صورتی که مدت زمان سرخ کردن غذا کوتاه و دمای شعله پایین باشد استفاده از این روش پخت مشکلی ندارد.

تفت دادن نوع دیگری از سرخ کردن غذاها هست که عمدتا برای پخت سبزیجات استفاده می شود در این روش در مقایسه با روش سرخ کردن، روغن کمتری به روش اسپری کردن استفاده می شود.



کیاب کردن یا گریل کردن که عمدتا برای پخت گوشت و سبزیجات روس توری سیمی یا ماهیتابه چدن استفاده می شود، با وجود طعم ذغالی و حالت ترد و مطلوب غذا، به عنوان روش ایده آل پخت روزانه محسوب نمی شود

کیاب کردن اغلب به عنوان یک روش جایگزین سالم برای پخت غذا با روغن و سرخ کردن ارائه می شود. استفاده روزمره از این روش پخت به دلیل تماس مستقیم و تابشی غذا از تمام جهات با حرارت بالای خشک (نه مرطوب) توصیه نمی شود.

این روش به دلیل تولید ترکیبات مضر حین پخت شامل آمین های هیدروسیکلیک و هیدروکربن های آروماتیک هیدروسیکلیک، با افزایش خطر بروز سرطان ارتباط دارد.



جوشاندن یک روش پخت غذا با حرارت مرطوب است که در آن غذا در آب جوش یا سایر مایعات مبتنی بر مایعات مانند شیر طبخ می شود.

این روش پخت عمدتا برای غذاهایی مثل ماکارونی یا سبزیجات و گوشت که در برابر هم زدن مقاوم هستند استفاده می شود.

مهمترین عیب استفاده از این روش از بین رفتن مقدار زیادی از ویتامین ث موجود در سبزیجات (مانند بروکلی، اسفناج و کاهو) است.



برشته کردن یک فرآیند پخت آهسته است که از حرارت غیر مستقیم و پخش شده برای پختن مواد غذایی استفاده می شود.

یک روش پخت با حرارت خشک است که در آن هوای گرم غذا را احاطه کرده و آن را از همه طرف به طور یکنواخت در دمای حداقل ۱۵۰ درجه سانتیگراد می پزد.

در این روش پخت گرما می تواند از یک شعله باز، اجاق گاز تامین شود. برای پخت گوشت و سبزیجات غده ای و نشاسته ای از این روش می توان استفاده کرد