

تغذیه، عاملی اساسی در سلامت جسم و روان انسانهاست و از این رو شایسته است که مورد توجه بیشتری قرار گیرد. رعایت نکات زیر می تواند ما را در داشتن تغذیه ای سالمتر کمک کند:

- برای بهره مندی از تغذیه ای صحیح، باید همه روزه از تمامی گروه های غذایی (شامل نان و غلات، گوشت ها، لبنیات، میوه ها، سبزی ها و گروه قندها و چربی ها) به تعادل و تناسب استفاده نمود.

- نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و فرایند تخمیر که سبب بهبود کیفیت تغذیه ای آرد می شود نیز در آن رخ داده باشد. در میان نان های سنتی ما، سنگک واجد این ویژگی ها هستند.

- حبوبات نقش مهمی در تامین بسیاری از نیازهای تغذیه ای انسان، از جمله پروتئین، فیبرهای غذایی و بسیاری از املاح مورد نیاز بدن از جمله آهن و روی دارند و مصرف مرتب آن ها همواره توصیه می شود.

- گوشت مصرفی باید کاملاً لخم و چربی گرفته باشد. مرغ نیز بهتر است بدون پوست طبخ و سرو شود.

- ماهی ترجیحاً تنوری و یا کبابی طبخ شود و حتی المقدور از مصرف پوست آن اجتناب شود.

- توصیه می شود که دست کم دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

- لبنیات مصرفی (عمدتاً شیر، ماست و پنیر) باید کم چرب باشند. برای تامین نیاز به بسیاری از مواد مغذی، مصرف روزانه دو تا سه واحد (هر واحد شامل يك لیوان شیر یا ماست کم چرب و یا يك قوطی کبریت پنیر) در بیشتر گروه های سنی ضروری است. همچنین، کشک که در این گروه قرار دارد و در انواع غذاهای سنتی مثل انواع آش ها، کشک و بادمجان و... استفاده می شود، منبع غنی از پروتئین و کلسیم است.

- بهتر است میوه ها و سبزی ها به شکل تازه و خام مصرف شوند. در صورتی که این امکان وجود نداشته باشد، می توان از میوه ها و سبزی های خشک شده یا پخته شده نیز استفاده نمود.



- کودکان و نوجوانان را به مصرف سبزی های تازه (سبزی خوردن) و سالاد همراه با غذا تشویق کنید.

- روغن مصرفی در طبخ غذا باید از نوع گیاهی مایع باشد. برای سرخ کردن مواد غذایی نیز باید صرفاً از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده نمود.

- مغزها و دانه ها (نظیر بادام، فندق، گردو، پسته و نظیر اینها) منابعی غنی از پروتئین، چربی های ضروری و بسیاری از املاح و ویتامین ها هستند و مصرف مرتب آن ها (از نوع کم نمک) و به مقدار کم می تواند نقش موثری در سلامت انسان داشته باشد.

- بهتر است غذاها به شکل آب پز یا بخار پز یا کبابی طبخ و مصرف شوند. غذاهای سرخ شده برای سلامت انسان مضرند و در صورت نیاز باید غذاها را با مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردنی تفت داد.

- بهتر است غذای روزانه در حجم کم و دفعات زیاد صرف شود.

- توصیه می شود ساعات صرف غذای روزانه حتی المقدور ثابت و بدون تغییر باشند.

- مصرف نمک باید بسیار محدود گردد. بهتر است سر سفره از نمک استفاده نشود و هنگام طبخ نیز صرفاً مقدار اندکی نمک (نمک یددار تصفیه شده) مورد استفاده قرار گیرد.

- بهتر است مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH-NC-HEg1
تاریخ تدوین: 97/07
تاریخ ابلاغ: 97/07

بیمارستان خاتم
الانبیا میانه

تغذیه سالم



HiDoctor.ir

تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

(سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399

توصیه های گفته شده برای افراد سالم و بدون بیماری است در صورت داشتن بیماری در مورد نحوه تغذیه از پزشکان و پرستاران خود کمک بگیرید.

یک بشقاب سالم



منابع:

- 1- دفتر بهبود تغذیه جامعه / معاونت بهداشتی / معاونت درمان وزات بهداشت و درمان و آموزش پزشکی 1394
- 2- تغذیه سالم دانشنامه رشد 1394

آدرس: میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

آن ها در برنامه غذایی بسیار محدود گردد.

• توصیه می شود مصرف انواع کمپوت، کنسرو، نوشابه و آبمیوه صنعتی، سس های آماده، کیک، بیسکویت، شیرینی را به حداقل رسانده و به جای غذاهایی که در کارخانجات صنایع غذایی تهیه می شوند و حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا روغن، بعضاً نگهدارنده های شیمیایی هستند، از غذاهای خانگی و طبیعی استفاده شود.

• حتی المقدور غذاها را به شکل تازه مصرف کنید و از مصرف غذاهای فریزری، به ویژه آنهایی که به مدت طولانی در فریزر نگهداری می شوند، اجتناب نمایید. سیزی ها را بیشتر از یک ماه در فریزر نگه ندارید چون بیشتر ویتامین های آن از دست می رود.

• هنگام پخت سبزی ها توجه داشته باشید که آن ها را نباید خیلی ریز کرد و به مدت طولانی در حرارت پخت قرار داد. به جای سرخ کردن سبزی آن را تفت بدهید.

• اگر از غذاهایی که بیرون از منزل تهیه می شوند مایلید استفاده کنید، از مکان هایی این غذا ها را تهیه کنید که مطمئن هستید روغن مصرفی از نوع روغن جامد نیست و غذاها کم نمک و کم چرب و به روش بهداشتی تهیه شده است.

• سرخ کردن ماهی که موجب جذب مقدار زیادی روغن به آن می شود، تنها راه مصرف آن نیست. می توانید ماهی را همراه با سبزیجات و چاشنی هایی مانند رب نارنج، آلو، زرشک، به صورت بخارپز و یا با آب کم طبخ کنید.