



با سبزه و امتره فروش آمدید

مسعود فیروزکوهی . کارشناس تغذیه

گروه تغذیه
سلامت خانواده
معاونت بهداشتی د.ع.پ زاهدان



کتابخانه سلامت



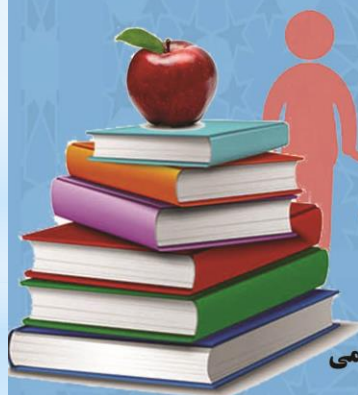
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

آموزش رایگان و مستمر از وظایف مهم و حیاتی کتابخانه عمومی است.



مدرس:

کارگاه آموزشی:



زمان: پنجشنبه هر هفته ساعت ۱۰-۱۲

مکان: خیابان آزادی، کتابخانه عمومی آیت ... کفعمی

بسیج ملی تغذیه سالم

در ایام

« بسیج ملی تغذیه سالم »

قرار داریم .

۳۰ - ۱۴ دیماه ۹۸

شعار سال ۹۸ :

ترویج الگوی غذایی سالم

با جایگزین های غذایی سالم

بسیج ملی تغذیه سالم

بسیج ملی تغذیه سالم به چه منظور هر سال برگزار می شود ؟

یکی از عوامل اصلی و موثر در سلامتی ، پیروی از الگوی غذایی سالم هست.

متأسفانه در بسیاری از خانواده ها رد پای بد غذایی و استفاده از مواد غذایی کم ارزش و حتی تهدید کننده سلامتی دیده می شود .

با مصرف این مواد :

- ضمن اینکه درآمد خانواده هدر داده می شود

- سلامتی فرد هم تهدید می شود.

* در بسیاری از بیماری های غیر واگیر مثل :

- دیابت

- قلبی - عروقی

- فشار خون

- کبدی

- کلیوی

- چاقی ، لاغری

- کوتاه قدی و

تأثیر بد غذایی کاملاً مشهود است .

بسیج ملی تغذیه سالم

بد غذایی را در همه گروه های درآمدی مشاهده می کنیم

- هم در گروه های با درآمد بالا یا کافی

- هم در گروه های کم درآمد جامعه

اصلاح رفتارهای غذایی، نیاز به آموزش تغذیه و خودمراقبتی دارد .
به همین دلیل ، هر سال برنامه بسیج ملی تغذیه سالم در دیماه اجرا می
شود تا مسیر صحیح سلامتی و تندرستی یادآوری شود .

بسیج ملی تغذیه سالم

فعالیت های ایام : ۲ اقدام اصلی پیش بینی شده است :

۱- مشاوره

۲- آموزش

برای مشاوره ، از همه هم استانی های عزیز تقاضا می شود به مراکز جامع خدمات سلامت و پایگاه های بهداشتی سطح شهر و روستا مراجعه نموده و از خدمات و آموزش های همکاران ما استفاده کنند .

بخصوص کسانی که مبتلا به بیماری هستند، حتما مراجعه داشته باشند و برنامه غذایی متناسب با بیماری شان دریافت کنند .

*** از جمله خدمات ارائه شده :**

- بررسی وضعیت تغذیه و تن سنجی مراجعین به پایگاه های سلامت
- ارائه مشاوره تغذیه و رژیم درمانی به مراجعین توسط کارشناسان تغذیه پایگاه ها

است .

بسیج ملی تغذیه سالم

۲- آموزش :

- عده ای اهل روزنامه هستند
- عده ای تماشاگر ثابت تلویزیون
- بسیاری پای ثابت رادیو هستند
- برخی با گفتمان چهره به چهره بهتر می آموزند
- برخی هم اهل حضور در جمع و کلاس های آموزشی هستند
- و اغلب ما حضوری فعال در فضای مجازی داریم .

ما در فعالیتی هماهنگ ،

با یاری همکاران مرتبط در همه رده ها ،

**همه این گروه ها را تمت پوشش اطلاع رسانی
داریم .**

بیسیج ملی تغذیه سالم

۲- آموزش

- صدا و سیما (برنامه های رادیویی صبح شرقی ، برنامه کی بانو ، برنامه تلویزیونی مل ترمی و ...)
- کتابخانه سلامت (کتابخانه آیت الله کفعمی در خیابان آزادی - هر پنجشنبه ، ساعت ۱۲ - ۱۰)
- حضور کارشناسان تغذیه در ادارات دولتی ، مدارس ، حوزه های علمیه ، مساجد و
- ارسال مطالب و پیام های تغذیه در فضای مجازی (بسیاری از هموطنان در این فضا حضور فعال دارند)
- ارسال مطالب در سایت های خبری
- و



چاقی خطر ابتلا به دیابت، پرفشاری خون، چربی خون و سرطان را افزایش می دهد.

۶ راه پیشگیری و کنترل چاقی:

مصرف مواد غذایی با قند، چربی و نمک زیاد را کاهش دهید.
 هر روز در وعده های اصلی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته استفاده نمایید.
 هر روز ۲ تا ۴ عدد میوه بخورید.

بسیچ ملی تغذیه ساله

تغذیه علمی

بسیج ملی تغذیه سالم

الگوی غذایی سالم چیست ؟

الگوی غذایی سالم یعنی :

- رعایت تنوع در غذاهای مصرفی
 - رعایت تعادل در مقدار مصرف غذا (مصرف به اندازه)
 - بر اساس مطالعات مداوم و گسترده در فرهنگ غذایی کشور
 - و با توجه به نیاز هر فرد به مواد غذایی برای حفظ سلامتی
- هرم غذایی ایران توسط دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت ، درمان
طراحی شده است .

درهرم غذایی ایران:

- ۶ گروه اصلی غذایی
 - و یک گروه متفرقه
- با توصیه مقدار مصرف هر گروه در افراد سالم ، آورده شده است .

بسیج ملی تغذیه ساله



غذا چیست ؟

غذا به مواد جامد و مایعی اطلاق می شود که بعد از مصرف:

- ▶ حس گرسنگی را برطرف نماید.
- ▶ انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند.
- ▶ قادر به تامین مواد اولیه جهت رشد و نمو باشد.
- ▶ قادر به ترمیم بافتها باشد.
- ▶ قادر به تنظیم درجه حرارت بدن باشد.
- ▶ قادر به تنظیم فعل و انفعالات بیوشیمیایی باشد.
- ▶ فعالیت مناسب فرد را تضمین کند.
- ▶ نیازهای روانی فرد را تامین کند.

ماده مغذی چیست؟

غذاها از دودسته مواد مغذی تشکیل شده است:

الف - درشت مغذیها (کربوهیدرات ، چربی ، پروتئین)

ب - ریز مغذیها (مواد معدنی ، ویتامین ها)

+ - آب

نکته :

- همه مواد مغذی برای سلامت بدن لازم هستند و هیچ ماده مغذی را نمیتوان جانشین ماده مغذی دیگری کرد.
- بعلاوه هیچ ماده مغذی را نباید بیشتر یا کمتر از مورد نیاز مصرف کرد.
- کم یا زیاد مصرف کردن مواد مغذی فرد را با عوارض کمبود یا زیادی آن ماده مغذی مواجه می سازد.

گروههای اصلی غذایی :

- ۱ - گروه نان و غلات
- ۲ - گروه سبزیها
- ۳ - گروه میوه ها
- ۴ - گروه شیر و لبنیات
- ۵ - گروه گوشت ، تخم مرغ ،
- ۶ - حبوبات و مغزها
- ۷ - مواد متفرقه

گروه نان و غلات



منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
انواع نان برنج ماکارونی گندم و جو	کروهیدرات پروتئین آهن، ویتامین های گروه B	انرژی رشد سلامت اعصاب	یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان درمورد نان لواش چهار کف دست معادل ۳۰ گرم است نصف تا سه چهارم لیوان برنج یا ماکارونی پخته

برای افراد بزرگسال سالم : ۶ - ۱۱ واحد روزانه

انتظار از خانواده ها :

- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.
- بیشتر از نانهای سبوس دار مانند نان جو ، نان سنگک و... استفاده کنید.
- برنج قهوه ای،
- ماکارونی سبوس دار ، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) و ... بیشتر استفاده کنید.
- برای خیساندن برنج از مقدار خیلی کم نمک استفاده کنید.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید .
- مانند : عدس پلو ، عدسی با نان ، باقلا پلو ، خوراک لوبیا و...

گروه سبزی ها



مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک لیوان سبزی برگی (کاهو)، نصف لیوان سبزی پخته، نصف لیوان سایر سبزی های خرد شده خام، یک عدد سیب زمینی متوسط	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، کمک به هضم غذا	ویتامین ث ویتامین آ، اسید فولیک فیبر ویتامین های گروه B آهن	سبزی های برگی (کاهو، کلم ، اسفناج) هویج گوجه فرنگی ، خیار بادمجان ، کدو پیاز ، سیب زمینی قارچ

برای افراد بزرگسال سالم : ۳-۵ واحد روزانه

► فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی- عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.

سرانه مصرف :

۳۰ به ۱۲۰ ک گ

یک چهارم

هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید

- سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردن، اسفناج ، برگ های سبز کاهو و ...
- سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و ...



- برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده کنید و آب حاصل از پختن سبزی ها را در غذا استفاده کنید.
- هنگام پختن سبزی در ظرف را ببندید.
- بهتر است سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامین های آن بیشتر است.

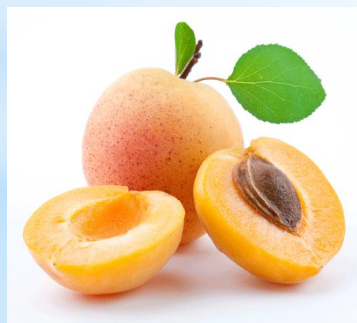


گروه میوه ها:



مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
<p>یک عدد میوه متوسط،</p> <p>یک چهارم طالبی متوسط،</p> <p>نصف لیوان گیلاس</p> <p>نصف لیوان حبه انگور</p> <p>۳ عدد زردآلو،</p> <p>نصف لیوان آب میوه طبیعی</p> <p>۲ قاشق غذاخوری میوه خشک</p> <p>۳ عدد خرما</p>	<p>مقاومت در برابر عفونت</p> <p>ترمیم زخم ها</p> <p>سلامت چشم و بینایی</p> <p>سلامت پوست،</p> <p>کمک به سوخت و ساز بدن،</p> <p>تنظیم کلسترول</p>	<p>ویتامین ث</p> <p>ویتامین آ</p> <p>اسید فولیک</p> <p>فیبر</p> <p>ویتامین های گروه B</p> <p>آهن</p>	<p>سیب ، گلابی ، مرکبات (پرتقال ، لیمو ، نارنگی و ...)</p> <p>طالبی ، هندوانه</p> <p>زردآلو، گیلاس، هلو</p> <p>انگور، کیوی ، انار و میوه های خشک (انواع برگه ها ، انجیر، کشمش، توت)</p>

برای افراد بزرگسال سالم : ۴ - ۲ واحد روزانه



سرانه مصرف :
۳۰ به ۱۲۰ ک گ
یک چهارم

○ میوه هایی که پوست آن ها خوردنی است با پوست بخورید.

▶ در طول روز سعی کنید :

از انواع میوه های زرد و نارنجی، و غیره (مانند زردآلو، خرمالو، و ...) بیشتر مصرف کنید.

▶ بهتر است از خود میوه ، به جای آب میوه استفاده کنید.



آب میوه های صنعتی به علت :

- پایین بودن ارزش تغذیه ای
- بالا بودن مواد افزودنی شیمیایی
- و بالا بودن مواد قندی

بهتر است استفاده نشده و یا بمقدار و دفعات حداقل استفاده شود .

گروه شیر و لبنیات



مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک لیوان شیر یک لیوان ماست	محکم شدن استخوان و دندان	پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B	شیر ماست پنیر، کشک بستنی دوغ
۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر یک لیوان کشک پاستوریزه ۲ لیوان دوغ	رشد سلامت پوست		

برای افراد بزرگسال سالم: ۳ - ۲ واحد روزانه



سرانه مصرف :
 ۸۵ به ۲۰۰ ک گ زمان توزیع
 شیر یارانه ای
یک سوم
 ۶۵ به ۲۰۰
 در حال حاضر - **یک چهارم**

نکات مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات :

تا حد امکان از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.

○ قبل از مصرف شیر غیر پاستوریزه به مدت ۱ دقیقه شیر را بجوشانید.

- قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه و حداقل به مدت ۵-۱۰ دقیقه در حال به هم زدن کشک را بجوشانید.



پنیر تازه محلی را حداقل به مدت ۲ ماه در آب نمک نگهداری و سپس مصرف کنید.

- برای تامین کلسیم،
 - بهبود رشد کودکان
 - و پیشگیری از پوکی استخوان
- هر روز از لبنیات استفاده شود.



▶ از انواع لبنیات (پنیر، دوغ و کشک) :

- کم نمک
- کم چرب انتخاب کنید.

گروه گوشت ، تخم مرغ :



منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
گوشت سفید و قرمز (ماهی ، ماکیان ، گاو و گوسفند و ...) دل و جگر تخم مرغ	پروتئین، آهن و روی بعضی ویتامین های گروه B	رشد، خونسازی، سلامت اعصاب	۶۰ گرم گوشت پخته لخم دو عدد تخم مرغ

برای افراد بزرگسال سالم : ۱-۲ واحد روزانه



بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.



پیش از پختن گوشت قرمز، چربی های مشهود را جدا کنید.



* قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را که حاوی چربی فراوان است، جدا کنید.

* مصرف غذاهای حاوی کلسترول و چربی مانند کله پاچه، مغز، زبان و فرآورده های گوشتی پرچربی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر را محدود کنید.

۵ - قبل از مصرف کنسرو ماهی، بخشی از روغن آن را جدا کنید.



▶ افراد سالم می توانند روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف کنند (چه به تنهایی و یا در غذاها. مثلا در کوکو، کتلت، املت و...)



* مصرف فرآورده های گوشتی را کاهش دهید.

- به فرآورده های گوشتی مثل سوسیس و کالباس، مقادیر زیادی نمک و ادویه و مواد نگهدارنده افزوده می شود که برای سلامتی زیان آورند.
- همچنین در بسیاری موارد، بجای روغن مایع از دنبه و چربی جامد حیوانات یا چربی کوهان شتر استفاده می کنند که میتواند مضر باشد.

حبوبات و مغزها



منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، سویا) مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق)	پروتئین آهن و روی بعضی ویتامین های گروه B	رشد خونسازی سلامت اعصاب	یک لیوان حبوبات پخته، نصف لیوان حبوبات خام

مصرف حبوبات : روزانه ۱ واحد توصیه می شود .

در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه) از خوراک هایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخورید.

ترکیب حبوبات با غلات ،

ارزش پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل : باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و مصرف کنید.



مغزها



HiDoctor.ir

- از انواع مغزها (گردو ، بادام ، پسته و فندق) به عنوان میان وعده های مناسب غذایی استفاده کنید.

زیرا تامین کننده ،

• بخشی از پروتئین،

• انرژی

• و برخی از مواد مغذی مثل : آهن ، - روی

- و اسیدهای چرب ضروری نظیر امگا ۳ هستند .

هفته ای ۲-۳ بار از مغز دانه ها مصرف کنید .



گروه متفرقه / گروه خوشمزه های مضر



این گروه شامل :

- انواع مواد قندی ، شیرینی ، نوشیدنی های مصنوعی

- چربی ها
- شوری ها
- ترشی ها



می باشند .



* چربی ها عبارتند از:

- روغنهای جامد و مایع
- پیه و دنبه،
- کره و خامه،
- سرشیر

* شیرینی ها و مواد قندی

انواع :

مربا ، شربت ، قند ، شکر ،
انواع شیرینی های خشک و تر
انواع پیراشکی
آب نبات ، شکلات و ...



نوشیدنی ها

شامل :

نوشابه های گازدار،
انواع آب میوه های صنعتی



و پودرهای آماده مانند پودر پرتقال ،
بستنی یا آبرنگ یخی (یخمک)

ترشی ها ، شورها و چاشنی ها

نکات مهم در استفاده از گروه متفرقه:

❖ چربیها، شیرینی ها و چاشنی ها را کمتر بخورید.

❖ به جای روغن جامد از انواع روغن های مایع استفاده کنید.

❖ از حرارت دادن زیاد روغن ها خودداری کنید و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.



❖ نمک باید کم مصرف شود
❖ ولی همان مقدار کم باید از
نوع نمک یددار تصفیه شده
باشد.

▶ بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) استفاده کنید.



▶ بجای مصرف قند و شکر به همراه نوشیدنی های گرم ، از خرما ی خشک ، توت خشک ، مویز ، زردآلو خشک و ... استفاده کنید.



- به جای مصرف نوشابه های شیرین ، آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از :
 - آب،
 - دوغ کفیر،
 - آب میوه طبیعی
 - و دمنوش ها ... استفاده کنید.

سرانه مصرف شکر:
بیش از ۲ برابر

سرانه مصرف نوشابه :
۴۲ به ۱۰ لیتر
چهار برابر

مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید

- ▶ برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید
- ▶ سر سفره بر روی غذا نمک نپاشید.
- ▶ مصرف تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور را کاهش دهید.
- ▶ از انواع مغز دانه و آجیل ها بدون نمک و بون داده مصرف کنید.
- ▶ مصرف نمک ، تنها از نوع نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم باشد .
- ▶ بر روی میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.
- ▶ از مصرف نمک های غیر تصفیه مثل نمک دریا ، سنگ نمک و جداً خودداری نمایید.

دو برابر مقدار مجاز

در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید .



▶ آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.

نوجوانان	۳-۵ سال (تعداد سهم روزانه)	۲-۳ سال (تعداد سهم روزانه)	۱-۲ سال (تعداد سهم روزانه)	گروه های غذایی
۶-۱۱	۶	۶	۴	نان و غلات
۳	۲-۳	۲-۳	۲	شیر و لبنیات
۲-۳	۲	۲	۱	گوشت حبوبات تخم مرغ و مغزها
۳-۵	۲-۳	۲	۱	سبزی ها
۳-۵	۲	۱	۱	میوه ها

راهنمای
برنامه غذایی روزانه و تعداد سهم
غذای کودکان

بیست و یکمین سالگرد ملی تغذیه سالم

جایگزین های غذایی

بیسیج ملی تغذیه سالم

شعار سال ۹۸ :

ترویج الگوی غذایی سالم
با جایگزین های غذایی سالم

بسیع ملی تغذیه سالم

چرا باید با جایگزین های غذایی آشنا باشیم ؟

- برخی مواد غذایی معرفی شده در هرم غذایی ایران به لحاظ مالی **گران قیمت** هستند و ممکن است بسیاری از اقشار جامعه نتوانند از آن ها استفاده کنند.

- برخی افراد به بعضی از مواد غذایی موجود در ۶ گروه اصلی ، عدم تحمل یا حساسیت دارند و نمی توانند از آن ها استفاده کنند .

مثل : لبنیات ، نان و فرآورده های آرد گندم (گلوتن) ، تخم مرغ ، بادام زمینی ، ماهی و

- برخی افراد هم از رژیم های غذایی خاص تبعیت می کنند ، مثل گیاهخواران مطلق و خام گیاهخواران که از فرآورده های دامی استفاده نمی کنند.

بسیج ملی تغذیه سالم

* گروه هایی که ذکر شد ممکن است مبتلا به کمبود :

- درشت مغذی ها

- ریز مغذی ها

شوند و این کمبود ها، مشکلاتی را در سلامتی شان ایجاد می کند .

* اگر این گروه ها اطلاعات تغذیه ای کافی داشته باشند و از جایگزین های غذایی بدرستی استفاده کنند ، می توانند از سوء تغذیه و کمبود مواد غذایی جلوگیری کرده و سلامتی شان را در بهترین شرایط حفظ کنند .

* وقتی یک ماده غذایی را به هر دلیل استفاده نمی کنیم ، باید بررسی کنیم که آن ماده غذایی چه مواد مغذی را برای بدن ما تامین می کند

و حالا که از آن محروم شده ایم ، با مصرف کدام مواد غذایی دیگر که علاقه داریم و در سبد غذایی خانواده هست ، می توانیم آن مواد مغذی را بدست آوریم .

بسیج ملی تغذیه سالم

سوال

درآمد من کم هست و نمی توانم گوشت قرمز (گوسفند ، گاو و ...) بخرم . چه کنم تا سلامتی من دچار مشکل نشود ؟

بررسی :

گوشت چه ترکیباتی دارد ؟

- گوشت پروتئین خوبی دارد
- ویتامین B12 از گوشت تامین می شود
- آهن دارد و آهن گوشت جذب بسیار خوبی دارد
- املاح و ویتامین های دیگری هم دارد
- چربی بالایی دارد که برای افراد با تحرک کم مضر هست .

* من با درآمد کم ، از چه مواد غذایی می توانم استفاده کنم که :

- پروتئین ، - ویتامین B12 ، - آهن ، - روی - و ... را به بدنم برسانم ؟

بسیج ملی تغذیه سالم

- شیر و لبنیات نیم چرب

- تخم مرغ

- پروتئین بسیار عالی و خوبی دارند و ارزانتر از گوشت هستند
- ویتامین های متعدد محلول در چربی و محلول در آب دارند
- چربی بالایی ندارند و لذا کم ضرر تر از چربی گوشت هست
- آهن کافی و از نوع « هم » دارند که جذب بالایی دارد

- می توانیم از گوشت مرغ استفاده کنیم که از گوشت های سفید بوده و مضرات آن کمتر است.

• قیمت گوشت مرغ یک سوم قیمت گوشت گاو و یک چهارم قیمت گوشت گوسفند است.

• پس می توانم هر هفته یک بار و یا حداقل هر ماه یکبار گوشت مرغ خریده و مصرف کنم.

• کیفیت آن هم در مواد مغذی کمتر از گوشت قرمز نیست.

بسیج ملی تغذیه سالم

سوال

من به شیر حساسیت دارم و نمی توانم از آن استفاده کنم .
از چه غذاهایی بعنوان جایگزین می توانم استفاده کنم ؟

بررسی :

شیر چه ترکیباتی دارد ؟

- شیر پروتئین قابل جذب خوبی دارد
- ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب را دارد
- منبع خوب کلسیم هست و برای اسکلت ، دندان ها و ناخن ها مفید و ضروری است
- املاح و ویتامین های مفید دیگری هم دارد

* من از چه مواد غذایی می توانم استفاده کنم که :

- پروتئین ، - ویتامین های محلول در چربی ،
- آهن ، - کلسیم - و ... را به بدنم برسانم ؟

بسیج ملی تغذیه سالم

- پروتئین و ویتامین ها را از تخم مرغ
 - پروتئین ، کلسیم و ... را از سایر لبنیات مثل ماست ، کشک ، دوغ ، پنیر
 - پروتئین را از حبوبات
 - کلسیم ، املاح و ویتامین های محلول در آب را از میوه ها و سبزی ها
- تامین می کنم .
- * اگر هنوز نگران دریافت کلسیم هستم ، از پودر **سنجد** هم روزی چند قاشق استفاده می کنم

بسیج ملی تغذیه سالم

سوال

من گیاهخوار هستم ، آیا امکان بروز کمبود ریز مغذی در من وجود دارد ؟ در اینصورت برای رفع کمبودها چه پیشنهادی دارید ؟

* بررسی :

* در گیاهخواری مطلق ، احتمال کمبود :

- ویتامین **B12** و بروز کمخونی ناشی از آن وجود دارد
- احتمال کمبود آهن ، البته محدود وجود دارد
- ویتامین های محلول در چربی ممکن است دچار کمبود شود
- روی و امگا ۳ باید چک شود
- کفایت پروتئین دریافتی باید مد نظر باشد
- کلسیم باید چک شود . بدلیل وجود فیتات و اگزالات که می تواند مانع جذب آن شود

* من از چه مواد غذایی می توانم استفاده کنم که :

- ویتامین **B12** ، - پروتئین
- ویتامین های محلول در چربی ،
- آهن ، کلسیم ، روی ... را به بدنم برسانم ؟

بسیج ملی تغذیه سالم

پرواضح است که :

افزایش میزان غذاهای گیاهی در سبد غذایی ما از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند و حتی در صورت ابتلا به بیماری ، در درمان آن موثر است .

افراد زیادی هستند که برای درمان بیماری به گیاهخواری روی می آورند و شرایطشان بسیار مطلوب می شود.

* اما گیاهخواری هم انواع مختلف دارد که برخی معقول تر است و برخی ممکن است با کمبود مواد مغذی و بروز مشکلات جدید همراه باشد .

پس در ابتدا نوع گیاهخواری را بررسی می کنیم و بعد توصیه هایمان را ارائه می کنیم .

بسیج ملی تغذیه سالم

انواع رژیم های گیاهخواری

* در یک گروه گیاهخوار:

OvoLactovegetarian

- تخم مرغ و محصولات آن

- لبنیات و محصولات آن

مصرف می شود /

این سبک تغذیه مقبول و درمانی است و احتمال بروز کمبود مواد مغذی و بیماری جدید وجود ندارد یا بسیار کم است.

* در یک گروه گیاهخوار:

Lactovegetarian

علاوه بر مواد غذایی گیاهی ، از:

- لبنیات و محصولات آن

نیز استفاده می شود.

این گروه نسبت به گروه قبلی ، احتمال مواجهه با کمبود را بیشتر دارند.

انواع رژیم های گیاهخواری

* در یک گروه گیاهخوار: **vegan**

علاوه بر مواد غذایی گیاهی ، از:

- فقط و فقط مواد غذایی گیاهی استفاده می شود .

- میوه ها

- سبزی ها

- دانه های روغنی

- غلات

- حبوبات

نیز استفاده می شود .

این گروه نسبت به گروه قبلی ، احتمال مواجهه با کمبود را بیشتر دارند.

* این رژیم غذایی بدلیل بالا رفتن احتمال مواجهه با کمبود مواد مغذی ، سلامت فرد را می تواند بیشتر تحت تاثیر منفی قرار دهد.

انواع رژیم های گیاهخواری

• در یک گروه گیاهخوار:

Semivegetarian/flexirian

- علاوه بر مواد گیاهی ،
- گاهی و بصورت موردی مواد غذایی با منبع حیوانی نیز مصرف می شود.
- مصرف مواد حیوانی ، می تواند از بروز برخی کمبودها جلوگیری کند .

پس ، در صورت کمبود برخی ریز مغذی ها ،

* به علاقمندان رژیم های گیاهخواری توصیه می کنیم که از :

- لبنیات و تخم مرغ و فرآورده های آن استفاده کنند
- در صورت عدم علاقه ، حداقل باید از مکمل های دارویی استفاده نمایند
- از ترکیب غلات و حبوبات با هم استفاده کنند تا دچار کمبود پروتئین نشوند
- در این اصلاحات ، سایر ریز مغذی ها هم تامین می شود.

پسیخ ملی تغذیه سالم

جانشین های غذایی

غذاهای بومی - محلی

غذاهای
ارزان و مغذی

غذاهای بومی - مملی



نام غذا: خورششت تخم مرغ

مواد تشکیل دهنده:

تخم مرغ: ۴ عدد

رب گوجه: ۲ قاشق

ادویه و نمک ، فلفل : به میزان کافی

گشنیز: ۲۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری

مواد تشکیل دهنده:

باقلا: ۱ کیلو

برنج: ۱ کیلو

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

شوید: ۳ قاشق غذاخوری

زیره، فلفل و نمک : به میزان کافی



نام غذا: بت باتکلینک (باقلا پلو)



نام غذا: گندم شیر

مواد تشکیل دهنده:

بلغورگندم: یک فنجان

شیر: دو فنجان

پیاز: یک عدد متوسط

روغن مایع: دو قاشق غذاخوری

نمک و زردچوبه: به میزان لازم

غذاهای بومی - مملی



مواد تشکیل دهنده:

سوزی پخته شده: دولیوان

آرد: دولیوان

آب: سه لیوان

روغن: ۵ قاشق غذاخوری

نام غذا: بورک

مواد تشکیل دهنده:

دال (عدس قرمز): ۲۰۰ گرم

پیاز: یک عدد متوسط

روغن مایع: دو قاشق غذاخوری

رب گوجه: یک قاشق غذاخوری

زردچوبه، نمک، ادویه: به میزان لازم

آب: سه لیوان



نام غذا: اشکنه دال

مواد تشکیل دهنده:

سوزی: یک لیوان

پیاز: یک عدد

روغن مایع: دو قاشق غذاخوری

سیب زمینی: یک عدد متوسط

سیر: ۵ حبه

نمک و ادویه: به میزان لازم

تخم مرغ: یک عدد



نام غذا: سوزی

غذاهای بومی - محلی

مواد تشکیل دهنده:

گوشت مرغ محلی: پنج قطعه
روغن محلی: ۲ قاشق غذاخوری
پیاز: یک عدد متوسط
ادویه، نمک: به میزان لازم
آب: ۳ لیوان



نام غذا: شوربا

مواد تشکیل دهنده:

خرمای خشک شده کوبیده: ۱۵۰ گرم
روغن: ۳ قاشق غذاخوری
آرد: ۷۵ گرم
آب یا شیر: ۱ لیوان



نام غذا: آرتوک

برنج: ۱۰۰ گرم
سبزی گشنیز، جعفری وتره:
۵۰۰ گرم
گوشت: ۴۰۰ گرم
زیره، نمک: به مقدار لازم
روغن: ۲ قاشق غذاخوری



نام غذا: آش محلی

غذاهای بومی - محلی

مواد تشکیل دهنده:
جوانه گندم آسیاب شده: ۳۰۰ گرم
پیاز متوسط: ۱ عدد متوسط
نمک، زردچوبه و فلفل:
به مقدار لازم
روغن: ۳ قاشق غذاخوری



نام غذا: مش (آش محلی)



نام غذا: بریان ماهی

مواد تشکیل دهنده:
ماهی تن: ۵۰۰ گرم
پیاز: ۱ عدد
سیر: ۳ حبه
برنج: ۴ لیوان
گوجه فرنگی: ۴ عدد
روغن مایع: به مقدار لازم

لیه: ۴ لیوان
فلفل سبز: ۲ عدد متوسط
پیاز: ۱ عدد متوسط
گشنیز خرد شده: ۴ قاشق غذاخوری
نعناع، فلفل قرمز، نمک: به مقدار
مورد نیاز
روغن: ۸ قاشق غذاخوری



نام غذا: بجیا

غذاهای بومی - مملی



مواد تشکیل دهنده:

گوشت گوساله: ۳۰۰ گرم

ماست: ۱/۵ لیوان

فلفل چیلی سبز: ۴ عدد

سیر خرد شده: نصف قاشق غذاخوری

زنجبیل خرد شده: نصف قاشق غذاخوری

آب لیمو: ۱/۵ قاشق غذاخوری

فلفل چیلی قرمز خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری

تخم رازیانه: نصف قاشق چایخوری

زیره: نصف قاشق چایخوری

تخم خردل: نصف قاشق چایخوری

روغن: نصف پیمانه

سیاه دانه و نمک و برگ گشنیز و تخم شنبلیله :

به مقدار لازم

غذاهای بومی - مملی

مواد تشکیل دهنده:

نخود: ۱ لیوان

گوشت: ۱۰۰ گرم

برنج: ۴ لیوان

گوجه فرنگی: ۳ عدد متوسط

پیاز: ۲ عدد متوسط

روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری

ادویه گوشت ، نمک ، فلفل و

زردچوبه: به مقدار نیاز



نام غذا: دنگو

مواد تشکیل دهنده:

پودر کشک زرد : ۴ قاشق غذا

خوری

روغن: ۲ قاشق غذاخوری

آب: ۳ لیوان



نام غذا: کشک زرد

مواد تشکیل دهنده:

پیاز متوسط: یک عدد

گوشت: ۲۵۰ گرم

گوجه فرنگی: ۴ عدد (یا رب گوجه فرنگی):

۲ قاشق غذاخوری)

آچار (ادویه زابلی): ۲ قاشق غذا خوری

نمک و زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: ۳-۴ قاشق غذاخوری

آب: ۴ لیوان

لیه: ۳ قاشق غذاخوری



نام غذا: آبگوشت زابلی (قاتق)

غذاهای بومی - مملی



نام غذا: اشکنه تخم مرغ

مواد تشکیل دهنده:

پیاز متوسط: یک عدد

گوجه فرنگی: ۲ عدد (یا رب گوجه فرنگی: ۱

قاشق غذاخوری)

نمک و زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: ۲ قاشق غذاخوری

آب: ۴ لیوان

سیب زمینی متوسط: ۲ عدد

تخم مرغ: ۴ عدد

مرزه خشک: ۱ قاشق چایخوری

مواد تشکیل دهنده:

بنه: ۵۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

رب انار: ۱ قاشق غذاخوری

روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: به میزان کافی



نام غذا: اشکنه بنه

مواد تشکیل دهنده:

پیاز: ۱ عدد متوسط

فلفل سبز: ۲ عدد متوسط

روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری

گوجه فرنگی: ۱ کیلوگرم

آچار: ۱ قاشق چای خوری

گشنیز: ۵۰ گرم

ادویه: ۱ قاشق چای خوری

نمک: به میزان کافی



خوراک گوجه فرنگی

غذاهای بومی - محلی



کوهلی

مواد تشکیل دهنده:

گندم: ۱ لیوان

دوغ محلی: ۲ لیوان

روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری

شکر: ۲ قاشق غذاخوری

مواد تشکیل دهنده:

کشک مایع: ۲ لیوان

نعناع خشک: ۱ قاشق غذاخوری

مغزگردو: ۴ عدد

پیاز: ۱ عدد متوسط

روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و زردچوبه: به میزان لازم



شیلانچ

کدوسبز: ۸ عدد

پیاز متوسط: ۲ عدد

گوشت سینه مرغ: ۲۵۰ گرم

هویج: ۲ عدد بزرگ

گوجه فرنگی: ۴ عدد

روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری

فلفل، زردچوبه، زعفران و نمک: به

مقدار لازم

غوره: ۲ خوشه.



خوراک کدو سبز

غذاهای بومی - مملی



کدوپلو

مواد تشکیل دهنده:

- کدو: ۵۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری
- گوشت خورشتی: ۵۰۰ گرم
- شوید تازه: ۱۰۰ گرم
- برنج: ۴۰۰ گرم (۴ پیمانه)
- کشمش: ۵۰ گرم (نصف پیمانه)
- ادویه (نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه): به میزان کافی

مواد تشکیل دهنده:

- بلغور گندم: ۵۰۰ گرم
- گوشت مرغ یا گوسفند: ۲۵۰ گرم
- پیاز: ۱ عدد
- گشنیز: ۲۰۰ گرم
- روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری
- فلفل، رب انار، ادویه، نمک: به
- میزان کافی



دلکی

غذاهای بومی - مملی



مواد تشکیل دهنده:

باقلا : یک کیلو
روغن مایع : ۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به میزان کافی

پونت

مواد تشکیل دهنده:

آرد نخود: ۳۰۰ گرم
سیب زمینی: ۱ عدد متوسط
پیاز: ۱ عدد
گشنیز: ۵۰-۱۰۰ گرم
فلفل سبز: مقداری
نمک و آب: به میزان لازم
روغن: ۵ قاشق غذاخوری



پکوره

مواد تشکیل دهنده:

شنبلیله: ۱ کیلو
مرغ: یک عدد متوسط
روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری
نمک، گل خشت، فلفل، دارچین: به
میزان کافی



آمباگی - انباگ

غذاهای بومی - محلی



شولکی ماش

مواد تشکیل دهنده:

ماش: ۲۰۰ گرم

برنج: ۴۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل و ادویه: به مقدار کافی

لوبیای سبز محلی



مواد تشکیل دهنده:

لوبیا سبز: ۵۰۰ گرم

گوجه: ۴ عدد

رب گوجه: ۱ قاشق غذاخوری

روغن مایع: به میزان لازم

سیر: ۳ حبه

تمبر هندی، فلفل، پیاز و نمک و ادویه:

به میزان نیاز

غذاهای یومی - مملی

کوکو سبزی

کوکو سیب زمینی

دوپپاز

سیب زمینی + گوجه + پیاز

آبگوشت سنگدان مرغ

کوکو عدیس

شوربا

..... 9

بسیج ملی تغذیه سالم-۹۸

آثار منفی .

کاهش یا اضافه دریافت

مواد غذایی .

بد غذایی و کاهش دریافت مواد غذایی

کمبود پروتئین

عوارض کمبود پروتئین برای بدن :

اشکال در تولید آنزیم ها	اشکال در تولید هورمون ها
بی حالی و ضعف	ریزش مو
زخم و خارش پوست	تاخیر در بهبود زخم ها
تحلیل و گرفتگی عضلات	سخت خواب رفتن
ادم یا ورم بدن	سردرد و تهوع
افسردگی و اضطراب	نوسانات خلقی
شکنندگی استخوان ها	ایجاد خطوط روی ناخن ها
فشار خون پایین	کاهش وزن/گاه بدلیل ارسال پیام نیاز به پروتئین، باعث افزایش وزن می شود
کندی ضربان قلب	سوء جذب آهن ، روی ، کلسیم ، نیاسین ، ب ۱۲ ، اسید فولیک
ماراسموس در کودکان	کواشیورکور در کودکان

بد غذایی و کاهش دریافت مواد غذایی

دریافت کم کربوهیدرات

عوارض کمبود کربوهیدرات برای بدن :

حالت تهوع	کج خلقی
از دست دادن توده عضلانی	بوی بد دهان
خستگی و فرسودگی بیش از حد	گرفتگی عضلات
افزایش درصد چربی بدن	عملکرد ضعیف مغز
اسهال یا یبوست	از دست دادن سدیم
از دست دادن آب بدن	سررد مکرر

مغز انرژی خود را از قند گلوکز که از مصرف مواد حاوی کربوهیدرات حاصل می شود، تامین می کند تا بتواند فعالیت کند .

وقتی مغز با کمبود مواد کربوهیدراتی مواجه شود، دچار:

- از دست دادن حافظه
- فقدان قدرت تمرکز
- کاهش توانایی یادگیری می شود .

بد غذایی و کاهش دریافت مواد غذایی

دریافت زیاد چربی ها

عوارض چربی بالا برای بدن :	
نگهداشت سدیم در بدن	افزایش فشار خون
بالا رفتن چربی و کلسترول خون	تصلب شرایین
بالا رفتن احتمال ابتلا به سرطان	اضافه وزن و چاقی
دیابت نوع ۲	بیماری های قلبی-عروقی

مصرف چربی های با زنجیر کوتاه در حد ۳۰٪ انرژی روزانه برای یک فرد سالم برای تامین انرژی لازم است.

- چربی در اطراف اندام ها برای محافظت و گرم نگه داشتن آن ها وجود دارد . مثلا در اطراف قلب ، ریه ، کبد ، لگن ، شکم ، قفسه سینه ، دستگاه گوارش
- در زیر جلد و بیشتر در نواحی ران، باسن و شکم نیز وجود دارد.
- برخی ویتامین های مهم ، محلول در چربی هستند . مثل:

، K ، E ، D ، A

عوارض کمبود مواد مغذی

بد غذایی و کمبود ویتامین E

عوارض کمبود ویتامین E در بدن :

ضعف ماهیچه	بهم خوردن تعادل در حرکت
مشکل در سیستم عصبی	خستگی
مشکل در سیستم ایمنی	مشکل در سیستم ایمنی
ضعف بینایی	

منابع غذایی ویتامین E :

شیر	گردو
ماهی	آجیل ها
روغن های گیاهی	دانه ها و تخمه ها
تخم کتان	

عوارض اضافه دریافت ویتامین E :

خونریزی غیر طبیعی	اسهال
درد عضلانی	استفراغ
خطر سکته مغزی	مرگ زودرس

عوارض کمبود مواد مغذی

بد غذایی و کمبود ویتامین D

عوارض کمبود ویتامین D در بدن :

عرق بیش از حد	ضعف سیستم ایمنی
فشار خون بالا	ضعف استخوان ها، دندان ها ، ناخن ها
احساس افسردگی	ریزش مو

منابع غذایی ویتامین D :

مواد غذایی غنی شده با ویتامین D	۲۰-۱۵ دقیقه قرار گرفتن در برابر نور ملایم خورشید
تخم مرغ	ماهی
غذاهای دریایی	

توصیه :

مصرف پرل ۵۰۰۰۰ واحدی ویتامین D - هر ماه ۱ عدد	

عوارض کمبود مواد مغذی

بد غذایی و کمبود ویتامین B12

عوارض کمبود ویتامین B 12 در بدن

ایجاد حالت گیجی و کاهش هوشیاری در سالمندان	کمخونی
مشکلات روانی مثل زوال عقل، افسردگی، هذیان گویی	کاهش حافظه
خستگی شدید	سوزن سوزن شدن دست و پا
زود رنجی	ضعف

منابع غذایی ویتامین B 12

تخم مرغ	جگر
گوشت	شیر
پنیر	ماهی

- به تنظیم عملکرد دستگاه عصبی کمک می کند
- در تشکیل و رشد گلبول های قرمز خون موثر است.

عوارض کمبود مواد مغذی

بد غذایی و کمبود ویتامین B6

عوارض کمبود ویتامین B6 در بدن

افسردگی	کمخونی
مشکلات پوستی مثل جوش	جنون
افسردگی	ترک خوردگی در اطراف دهان
تهوع	حساسیت پوستی

منابع غذایی ویتامین B6

نخود	ماهی
حبوبات	غلات
سیب زمینی	جگر
اسفناج	هندوانه

- در تبدیل مواد مغذی به انرژی نقش دارد
- در مبارزه با عفونت ها موثر است
- مصرف در دوران بارداری و شیردهی باعث رشد طبیعی مغز نوزاد می شود.

عوارض کمبود مواد مغذی

بد غذایی و کمبود کلسیم

عوارض کمبود ملح کلسیم در بدن :

مشکلات اسکلتی	مشکلات دندان‌دانی و پوکی و شکنندگی دندان‌ها
مشکلات ناخن و شکنندگی ناخن‌ها	ریزش مو
خشکی پوست	بی خوابی
پوکی استخوان و شکنندگی استخوان‌ها	

منابع غذایی ملح کلسیم :

لبنیات	ماهی
تخم مرغ	آجیل‌ها
مکمل	

نقش ملح کلسیم در سایر موارد :

انعقاد خون	کنترل ضربان قلب
انقباض عضلانی	مشکلات مفصلی
فشار خون بالا	دردهای قاعدگی
اضطراب و افسردگی	ورم شکم و ادم

عوارض کمبود مواد مغذی

بد غذایی و کمبود آهن

عوارض کمبود ملح آهن در بدن :

کمخونی	اختلال در اکسیژن رسانی به مغزو سیستم عصبی
پرخاشگری	سرگیجه
مشکلات عصبی-روانی	کاهش ایمنی
احساس سرما در هوای گرم	پوست رنگ پریده

منابع غذایی ملح آهن :

سبزیجات رنگی	گوشت
میوه های قرمز مثل انار	غلات

عوارض کمبود مواد مغذی

بد غذایی و کمبود روی

عوارض کمبود ملح روی در بدن :

آسیب به چشم و پوست	عقب افتادن بلوغ جنسی
احساس بیحالی	اشکال در حس چشایی
ریزش مو	تاخیر در بهبود زخم
کاهش غیر قابل توضیح وزن	بی اشتیایی
ضعف عصبی	اسهال
آلرژی و حساسیت	آکنه و جوش
ضعف سیستم ایمنی	کاهش رشد و نمو

منابع غذایی ملح روی :

جگر گوساله	گوشت گاو
عدس	زرده تخم مرغ
جو دوسر	ماهی (شاه ماهی و ماهی زرد)
اسفناج	حبوبات
تخم کتان	تخمه ها
نخود	شکلات تلخ
قارچ	کنجد

مضرات چاقی :

- افزایش فشار خون
- بیماری های قلبی - عروقی
- سنگ های صفراوی
- واریس
- بواسیر
- افزایش چربی خون
- بیماری های کبد و صفرا
- نقرص
- آرتروز
- کمر درد
- تنگی نفس
- سرطان ها ، بخصوص سرطان کولون و رکتوم
- از علل ناباروری

با تشکر از توجه شما

