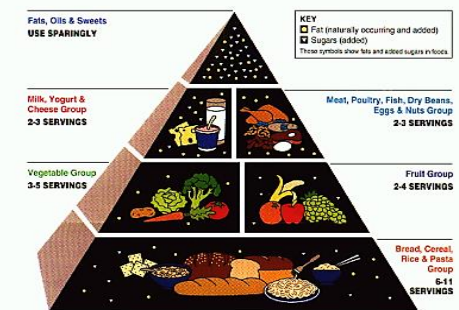
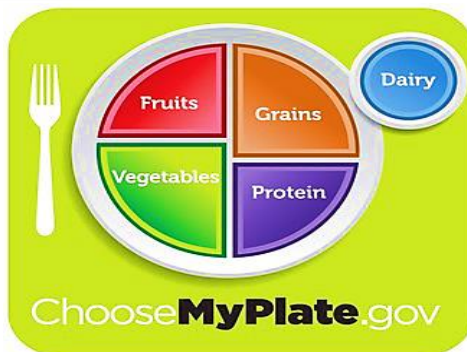
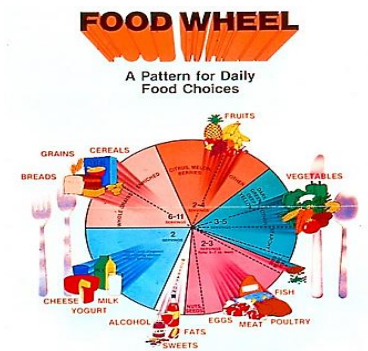
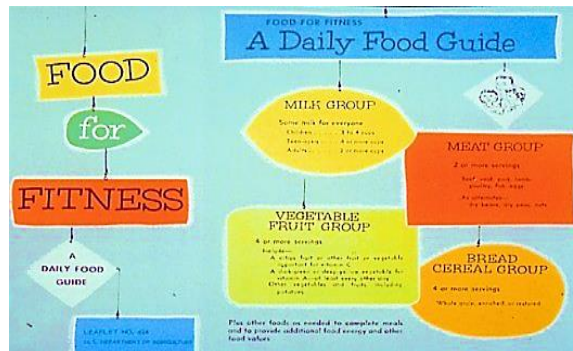


اصول تنظیم برنامه های غذایی



A Brief History of USDA Food Guides



راهنماها برای تنظیم رژیم

- اولین راهنمای سازمان کشاورزی آمریکا در سال ۱۸۹۴ توسط فردی به نام دکتر ولبر پایه گذاری شد.
- در آن زمان، تأکید فراوانی بر رعایت تنوع، تعادل و میانه روی و کنترل کالری در رژیم غذایی بود. علاوه بر این، بر روی دریافت مواد غذایی غنی از مواد مغذی و کم از نظر چربی، شکر و نشاسته تمرکز داشتند.
- در طی این فرآیند، در سال ۱۹۱۰ بررسی ویتامین های مورد نیاز برای هر فرد نیز آغاز شد.

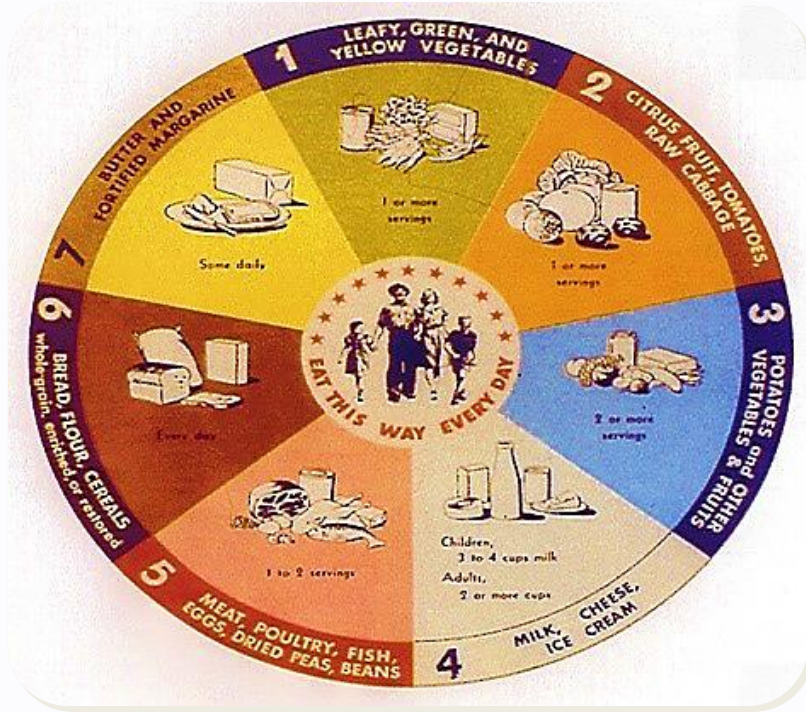
راهنماها برای تنظیم رژیم ...

- “Food for Young Children” in 1916 and “How to Select Food for adults” from 1917 to 1930

گروه های غذایی و اندازه های خانگی پایه گذاری شدند و بیشتر تمرکز بر روی غذاهای محافظت کننده بودند.

راهنماها برای تنظیم رژیم ...

The USDA's "Basic 7" food groups from 1943 to 1956

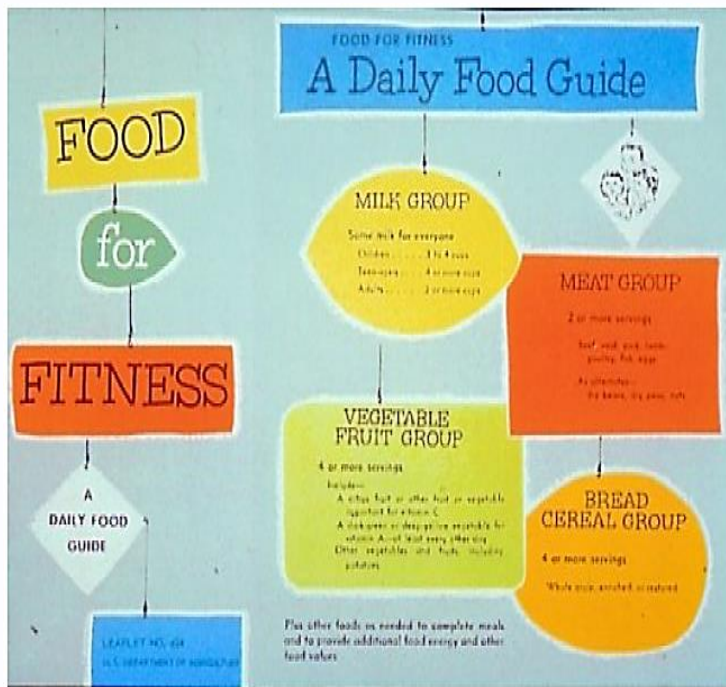


برای سلامتی ... هر روز ... مقداری از هر گروه غذایی مصرف کنید

- گروه ۱: سبزیجات سبز و زرد ...
- گروه ۲: پرتقال، گوجه فرنگی و گریپ فروت ...
- گروه ۳: سیب زمینی و سایر سبزیجات و میوه ها
- گروه ۴: شیر و محصولات لبنی ...
- گروه ۵: گوشت، مرغ، ماهی یا تخم مرغ ...
- گروه ۶: نان و غلات ...
- گروه ۷: کره و مارگارین غنی شده

راهنماها برای تنظیم رژیم ...

The USDA's "Basic 4" food groups from 1956 to 1970



راهنمای غذای روزانه
(غذا برای آمادگی جسمانی)

روزانه استفاده شود

- گروه شیر و محصولات لبنی
- گروه گوشت
- گروه میوه ها و سبزیجات
- گروه نان و غلات

راهنماها برای تنظیم رژیم ...

Hassle-Free Daily Food Guide after 1977



راهنمای غذای روزانه Hassle-Free

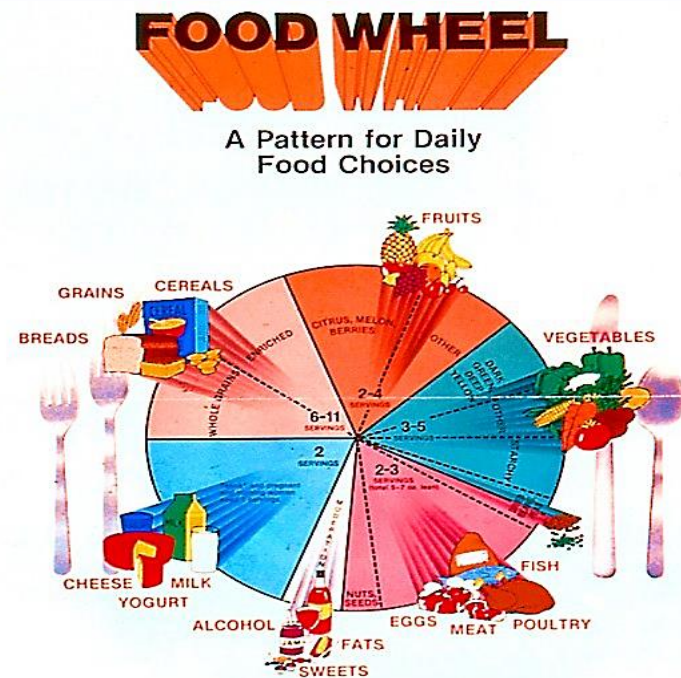
راهنمای غذای روزانه بر پایه ۴ گروه قبلی پایه گذاری شد

اما

یک گروه پنجمی اضافه شد که دریافت متعادلی از چربی ها، شیرینی جات و الکل را شامل می شد.

راهنماها برای تنظیم رژیم ...

Food Wheel: A Pattern for Daily Food Choices in 1984



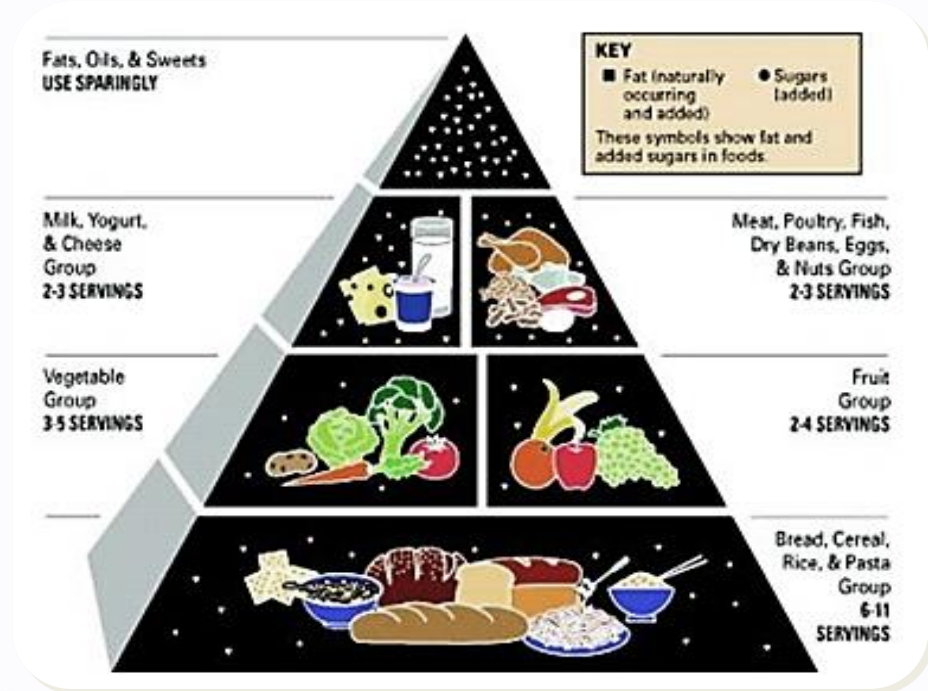
گردونه غذا
(یک الگو برای انتخاب غذای روزانه)

هدف

- رعایت کفایت تغذیه ای و اعتدال
- شامل ۵ گروه غذایی بر اساس هرم غذایی
- اولین بار در سازمان صلیب سرخ مورد استفاده قرار گرفت

راهنماها برای تنظیم رژیم ...

The USDA's 1992 food guide pyramid



گروه های غذایی تعریف شده در هرم:

- گروه نان و غلات (۶-۱۱ سروینگ)
- گروه سبزیجات (۳-۵ سروینگ)
- گروه میوه ها (۲-۴ سروینگ)
- گروه شیر و محصولات لبنی (۲-۳ سروینگ)
- گروه گوشت ها (۲-۳ سروینگ)
- گروه چربی ها و شیرینی جات (به مقدار کم استفاده شود)

راهنماها برای تنظیم رژیم ...

MyPyramid, the revised USDA food pyramid in 2005

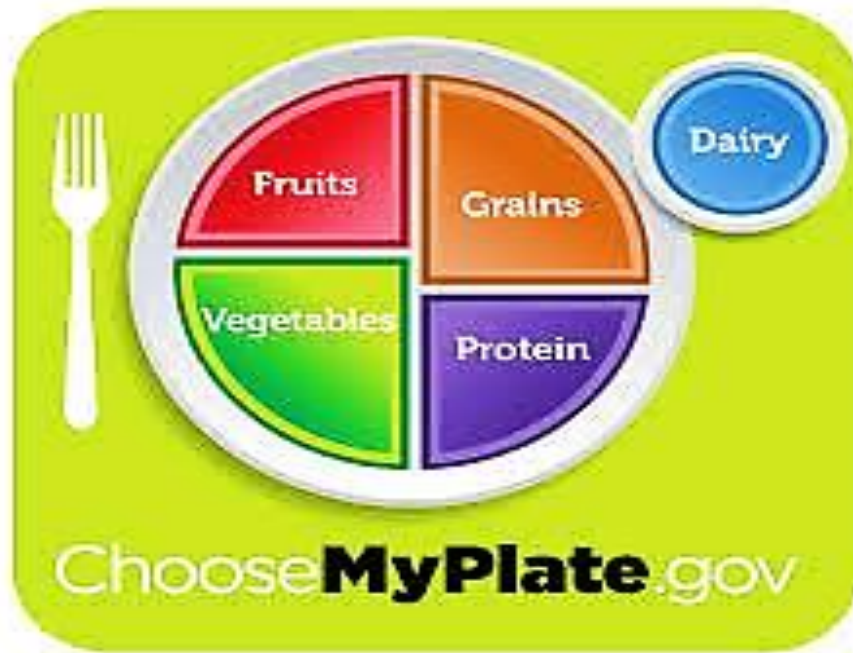


گروه های غذایی در هرم من:

گروه نان و غلات
گروه سبزیجات
گروه میوه ها
گروه شیر و محصولات لبنی
گروه گوشت ها
گروه چربی ها و شیرینی جات (در هرم من تعریف نشده است)

راهنماها برای تنظیم رژیم ...

The MyPlate nutrition guide in 2 June 2011



گروه های غذایی در بشقاب من

سبزیجات
میوه ها
نان و غلات
پروتئین ها

محصولات لبنی (در کنار بشقاب من جای دارد)

راهنمای رژیمی

(Dietary Guidelines)



رعایت تنوع (variety) در خوردن غذا

رعایت تعادل و توازن در دریافت غذا همراه با فعالیت بدنی برای کاهش وزن

انتخاب غذاهای کم چرب با کلسترول و چربی اشباع شده پایین

انتخاب رژیمی با مقادیر زیاد از سبزی ها و میوه و محصولات غله ای کامل

میانہ روی در مصرف شکر

میانہ روی در مصرف نمک و سدیم

میانہ روی در مصرف نوشابه های گازدار و شربت ها

شرح کامل راهنمای رژیم



آموزش	توصیه ویژه	توصیه عمومی
• جایگزین کردن گوشت گاو بدون چربی، مرغ و بوقلمون بدون پوست، ماهی و صدف (به جز میگو) به جای گوشت پرچربی • خوردن حداکثر ۲۰۰ گرم پروتئین حیوانی در روز • مصرف پنیر محلی و سایر پنیرهای کم چرب به جای پنیرهای پرچرب • حداقل مصرف کره، مارگارین و ...	• کاهش دریافت چربی تام به میزان ۳۰٪ کالری یا کمتر • کاهش دریافت چربی اشباع تا کمتر از ۱۰٪ کالری • کاهش دریافت کلسترول تا کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز	کاهش مصرف چربی به ویژه چربی اشباع و کلسترول
• مصرف حداقل ۵ واحد میوه و سبزی در روز • مصرف حداقل ۶ واحد نان و غلات در روز • مصرف کمتر غذاهای سرشار از قند (مربای، شربت ها، شکلات و ...)	• افزایش مصرف کربوهیدرات ها تا حداقل ۵۵٪ کل کالری • محدود نمودن قندهای ساده حداکثر تا ۱۰٪ کل کالری	افزایش مصرف کربوهیدرات به ویژه کربوهیدرات های پیچیده و فیبر

شرح کامل راهنمای رژیمی...



توصیه عمومی	توصیه ویژه	آموزش
دریافت پروتئین در حد اعتدال	عدم مصرف پروتئین بیش از ۱۰۰ گرم برای یک زن بالغ و ۱۲۵ گرم برای یک مرد بالغ	- مصرف غذاهای با پروتئین بالا در حد اعتدال - محدود نمودن مصرف محصولات لبنی به میزان ۳-۴ واحد در روز
محدود نمودن دریافت نمک	محدود نمودن دریافت نمک تا ۶ گرم در روز (یک قاشق مرباخوری)	- در هنگام خوردن غذا (سرسفره) نمک اضافه نکنید. - حداقل مصرف غذاهای نمکی، غذاهای فرآیند شده و غذاهای نگهداری شده با نمک
حفظ دریافت کافی کلسیم	مصرف کلسیم در حد RDA به ویژه برای بالغین و زنان جوان تا ۲۵ سال (روزانه ۱۰۰۰-۱۳۰۰ میلی گرم)	افزایش دریافت روزانه شیر بدون چربی یا کم چرب یا محصولات لبنی حداقل ۲-۳ واحد (۱ لیوان شیر)

شرح کامل راهنمای رژیم...



آموزش	توصیه ویژه	توصیه عمومی
• گنجاندن انواع خانواده کلم به صورت مکرر در برنامه غذایی • اجتناب از مصرف گوشت کباب شده با زغال • کاهش دریافت چربی	• کاهش مصرف چربی تا ۳۰٪ کالری • مصرف غذاهای غنی از میوه و سبزی	تاکید رژیم بر پیشگیری از سرطان
• خوردن گوشت قرمز بدون چربی، ماهی، لوبیا، غلات کامل و مصرف روزانه غلات غنی شده با آهن		کودکان، زنان بالغ و زنان در سنین باروری بایستی غذاهایی را مصرف کنند که غنی از آهن است
• نوشیدن آب فلورایددار • در صورت عدم دسترسی به آب فلورایددار، از خمیردندان های فلوراید دار استفاده شود • در غیر این صورت، از سایر مکمل های فلوئور استفاده گردد		سیستم آب مصرفی بایستی شامل فلوراید در سطوح مطلوب باشد تا از بیماری های دندان پیشگیری کند.

شرح کامل راهنمای رژیم...



توصیه عمومی	توصیه ویژه	آموزش
اجتناب از دریافت مکمل های رژیمی در مقادیر اضافه بر RDA به طور روزانه		در صورت نیاز، مصرف آنها بایستی در حد اعتدال باشد
تبادل در دریافت مواد غذایی و فعالیت فیزیکی	- ترکیب بدنی مناسب شامل ۲۵-۲۰٪ چربی بدنی در مردان و ۳۲-۲۵٪ برای زنان - اضافه وزن شامل ۱۲۰٪ وزن مورد انتظار یا نمایه توده بدنی ۲۵ و بالاتر	کاهش وزن تا سطح مناسب و انجام ورزش های هوازی به میزان حداقل سه بار در هفته

پیش بینی درصد چربی بدن :

$$\frac{5}{4} - (G \times \frac{10}{8}) - (\text{سن به سال} \times \frac{0}{23}) + (BMI \times \frac{1}{2}) = \text{درصد چربی بدن}$$

G برای آقایان = ۱ و برای خانم ها = صفر

راهنمای رژیم...

نکته:

پیروی از این راهنماها مستلزم این نیست که مواد غذایی مورد علاقه خود را کنار گذاشته و غذای غیرعادی مصرف کنید،

زیرا تحقیقات نشان داده اند که لذت بردن از خوردن غذا، برای ارتقای سلامت مفید است.

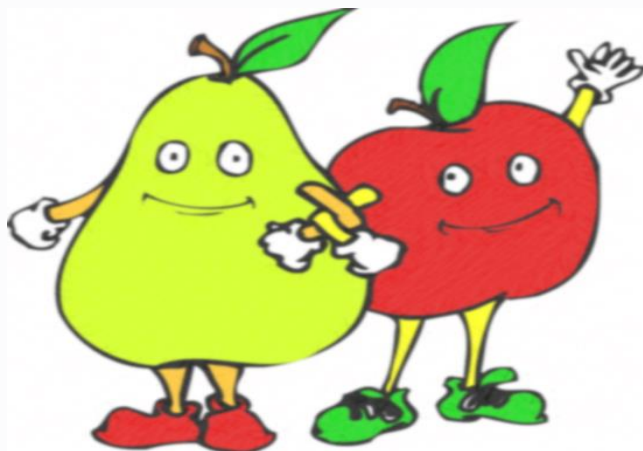


طراحی رژیم غذایی

به منظور طراحی رژیم غذایی دو نوع ابزار طراحی شده است:

۱- طرح گروه های غذایی (Food group plans)

۲- روش جایگزینی (Exchange system)





طرح گروه های غذایی

(Food group plans)

- گروه های غذایی را توصیف می کند.
- تعداد و اندازه های واحدهایی (servings) را که هر روز باید انتخاب شوند، مشخص می کند.



روش جایگزینی

(Exchange system)

- غذاها بر اساس مواد مغذی و مقدار کالری آنها فهرست می شوند.
- به افراد کمک می کند تا مقادیر کربوهیدرات، چربی، پروتئین و کالری حاصل از هر یک از گروه های غذایی را برآورد کنند.
- غذاهایی که در یک سیاهه جانشینی قرار دارند، می توانند با یکدیگر جابه جا شوند.

هرم راهنمای غذایی

(Food Guide Pyramid)

گروه های غذایی هرم عبارتند از:

- ۱- گروه نان، غلات، برنج، انواع
ماکارونی و رشته فرنگی
- ۲- سبزی ها
- ۳- میوه ها
- ۴- گوشت، ماهیان، حبوبات، تخم مرغ
و آجیل
- ۵- شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ

Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

Milk, Yogurt &
Cheese Group
2-3 SERVINGS

Vegetable Group
3-5 SERVINGS

KEY

■ Fat (naturally occurring and added)

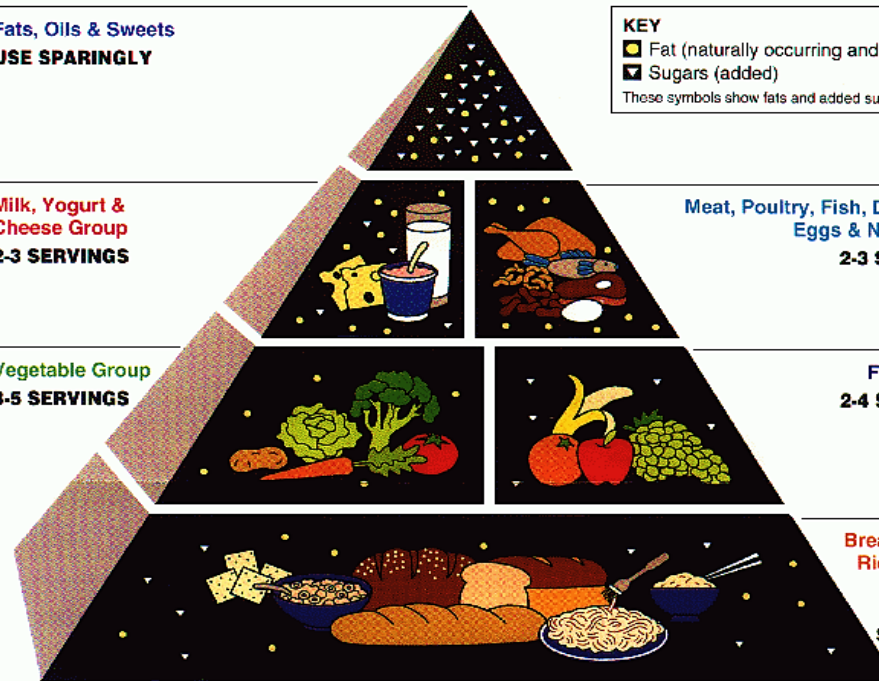
■ Sugars (added)

These symbols show fats and added sugars in foods.

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans,
Eggs & Nuts Group
2-3 SERVINGS

Fruit Group
2-4 SERVINGS

Bread, Cereal,
Rice & Pasta
Group
**6-11
SERVINGS**



تشریح گروه های غذایی مردم



گروه نان و غلات

- شامل غلات کامل (گندم، جو، جودوسر و ارزن)، برنج و انواع ماکارونی (لازانیا، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی)
- این گروه کربوهیدرات پیچیده، فیبر، ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین، آهن، پروتئین و منیزیم را تامین می کند.
- توصیه شده است که روزانه ۱۱-۶ واحد از این گروه مصرف شود.





گروه نان و غلات..

یک واحد از گروه نان و غلات	مقدار!!
نان (تافتون، سنگک و بربری)	یک برش به اندازه کف دست (۳۰ گرم)
نان لواش	۴ کف دست
غلات آماده (برشتوک)	۳۰ گرم یا $\frac{3}{4}$ لیوان
برنج و انواع ماکارونی پخته شده	$\frac{1}{2}$ لیوان
غلات خام (گندم، جو و ...)	$\frac{1}{4}$ لیوان
بیسکوئیت ساده کوچک	۳-۴ عدد

گروه سبزی ها

- این گروه اهمیت زیادی دارد، زیرا فیبر، ویتامین A، ویتامین C، فولات، پتاسیم و منیزیم را تامین می کند و چربی و کلسترول را شامل نمی شود.
- توصیه شده است که روزانه ۵-۳ واحد از این گروه مصرف شود.
- توصیه بیشتر بر روی سبزی های سبز تیره، سبزی های برگدار و نشاسته ای است.



کروه سبزی ها...



یک واحد از گروه سبزی ها	مقدار؟!
سبزی های خام برگدار (اسفناج و کاهو)	یک لیوان
سبزی های پخته یا خام خرد شده	$\frac{1}{2}$ لیوان
نخود سبز، ذرت، لوبیا سبز و....	$\frac{1}{2}$ لیوان
آب سبزی ها	$\frac{3}{4}$ لیوان
گوجه فرنگی	۱ عدد متوسط
سیب زمینی	۱ عدد متوسط پخته شده
سیب زمینی سرخ شده	۱۰ خلال

گروه میوه ها

- این گروه فیبر، ویتامین A، ویتامین C و پتاسیم را تامین می کند و فاقد سدیم، چربی و کلسترول می باشد.
- توصیه شده است که روزانه ۲-۴ واحد از این گروه مصرف شود.



گروه میوه ها...



یک واحد از گروه میوه ها	مقدار!!
سیب، پرتقال، هلو، لیمو شیرین و	یک عدد متوسط
گریپ فروت	$\frac{1}{2}$ عدد
هندوانه	۱ برش
طالبی	$\frac{1}{4}$ طالبی
آب میوه	$\frac{3}{4}$ لیوان
میوه های ریز (توت، انگور، انار)	$\frac{1}{2}$ لیوان
کمپوت	$\frac{1}{2}$ لیوان
خشکبار	$\frac{1}{4}$ لیوان

گروه گوشت

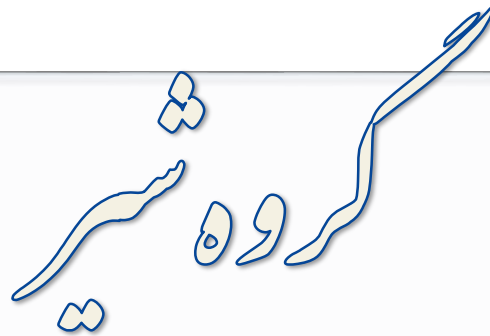
- این گروه شامل گوشت، ماهیان، حبوبات، تخم مرغ و آجیل است.
- تامین کننده پروتئین، فسفر، ویتامین B_6 ، ویتامین B_{12} ، روی، منیزیم، آهن، نیاسین و تیامین می باشد.
- توصیه شده است که روزانه ۲-۳ واحد از این گروه مصرف شود.



کرده گوشت...



مقدار!!	یک واحد از گروه گوشت
۶۰-۹۰ گرم (۲-۳ اونس)	گوشت، ماکیان و ماهی پخته
۱/۲ لیوان	حبوبات پخته
یک عدد	تخم مرغ
۲ قاشق غذاخوری (ق غ)	کره بادام زمینی



- این گروه شامل شیر، ماست و پنیر است.
- بهترین منبع کلسیم بوده و نیز تامین کننده ریبوفلاوین، پروتئین و ویتامین B_{12} می باشند.
- توصیه شده است که روزانه ۲-۳ واحد از این گروه مصرف شود.
- توصیه برای نوجوانان، جوانان، زنان باردار، شیرده و یائسه ۳ واحد می باشد.
- میزان توصیه شده در زنان باردار و شیرده زیر ۲۰ سال ۴ واحد است.





گروه شیر

مقدار؟!	یک واحد از گروه شیر
یک لیوان	شیر یا ماست
۴۵ گرم (۱/۵ اونس)	پنیر معمولی
یک لیوان	بستنی

گروه چربی ها، روغن ها و شیرینی ها

➤ این گروه شامل:

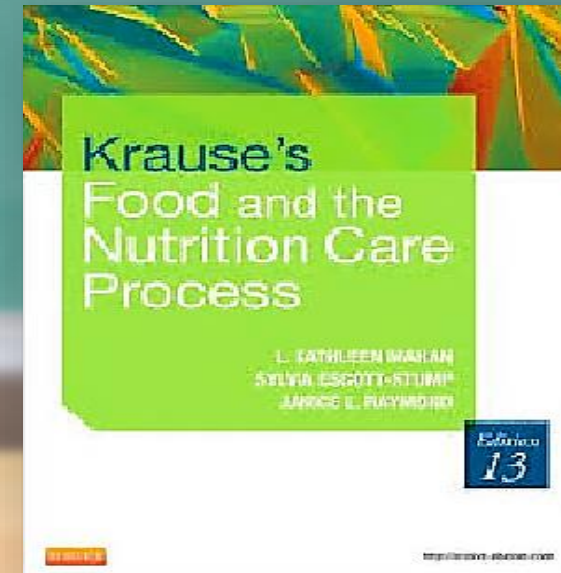
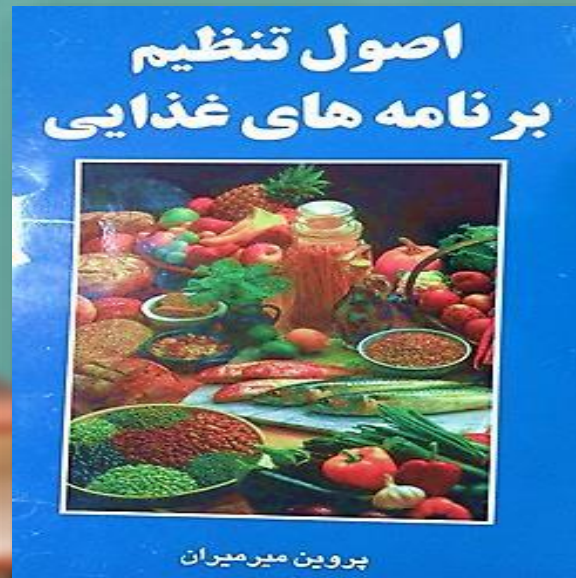
- غذاهای غنی از چربی: کره، مارگارین، سس سالاد، روغن ها، مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر، انواع سس ها و چیپس سیب زمینی
- غذاهای غنی از شکر: آب نبات، شکلات، شیرینی، کیک و نوشابه های گازدار، شربت ها، ژله، انواع دسر، مربا، شکر و عسل



➤ این گروه تنها تامین کننده کالری است.

➤ واحدی برای این گروه پیشنهاد نشده است، زیرا مواد مغذی کمی دارد.

References:





فستق نباشید!