

اصول تنظیم برنامه های غذایی

سیده الهه شریعتی

تلفیق برنامه های گروه های غذایی و فهرست جانشینی

ارزش انرژی	انتخاب بر اساس روش جانشینی (تعداد Exchange)		الگوی راهنمای غذایی روزانه (تعداد Servings)	
۷۲۰	۹	گروه نشاسته	۶-۱۱	غلات
۱۰۰	۴	گروه سبزی ها	۳-۵	سبزی ها
۱۸۰	۳	گروه میوه ها	۲-۴	میوه ها
۱۸۰	۲	گروه شیر	۲-۳	شیر
۳۳۰	۶	گروه گوشت	۲-۳	گوشت
۲۲۵	۵	گروه چربی		
۱۷۳۵	جمع کل			

تلفیق برنامه های گروه های غذایی و فهرست جانشینی

- اگر یک رژیم شناس برنامه گروه های غذایی را همراه با فهرست جانشینی به کار برد، به آسانی می تواند در برنامه غذایی از همه مواد مغذی استفاده کند.
- راهنمای روازنه غذا مطمئن می کند که از هر یک از ۵ گروه غذایی چه واحدهایی انتخاب شده است (ستون اول جدول).
- در ستون دوم تعداد واحدها به واحدهای جانشینی منطبق می شود.
- بیشتر افراد می توانند نیازهای خود را از کلیه مواد مغذی در محدوده یک انرژی قابل قبول فراهم کنند.

الگوی واحد های رژیم برای دریافت سطوح متفاوت انرژی

سطوح انرژی (کیلوکالری)								فهرست جانشینی
۳۲۰۰	۳۰۰۰	۲۶۰۰	۲۲۰۰	۲۰۰۰	۱۸۰۰	۱۵۰۰	۱۲۰۰	
۳	۳	۳	۳	۳	۲	۲	۲	شیر (بدون چربی)
۶	۶	۶	۵	۵	۵	۴	۳	سبزی ها
۶	۶	۵	۴	۴	۴	۳	۲	میوه ها
۱۷	۱۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	نشاسته
۸	۸	۷	۶	۶	۶	۵	۴	گوشت (کم چربی)
۱۳	۱۲	۱۰	۸	۷	۶	۵	۳	چربی

الگوی واحدهای رژیم برای دریافت سطوح متفاوت انرژی

- لازم به ذکر است که آن چه در جدول فوق آمده است به اشکال دیگر نیز تنظیم شود.
- در این جدول تعداد واحدها به نحوی تنظیم شده است که ۶۰ - ۵۵٪ انرژی از کربوهیدرات، ۲۰ - ۱۵٪ انرژی از پروتئین و کمتر از ۳۰٪ انرژی از چربی تشکیل شده باشد.
- گام بعدی در برنامه ریزی غذایی آن است که در وعده ها و میان وعده ها جانشین های مناسب را تعیین نماییم.

الگوی واحدهای رژیم برای دریافت سطوح متفاوت انرژی

نمونه ای از تقسیم واحدهای گروه غذایی در یک رژیم ۲۰۰۰ کیلوکالری برای یک روز

واحدهای جانشین	صبحانه	ساعت ۱۰	ناهار	عصرانه	شام	قبل از خواب
۹ نشاسته	۲	–	۲	۱	۳	۱
۴ سبزی ها	–	–	–	–	۴	–
۳ میوه ها	–	۱	۱	۱	–	–
۳ شیر کم چربی	۱	–	۱	–	–	۱
۶ گوشت کم چربی	–	–	۲	–	۴	–
۵ چربی	–	–	۱	–	۴	–

الگوی واحد های رژیم برای دریافت سطوح متفاوت انرژی

- در نهایت، با استفاده از نام واقعی غذا صورت غذایی روزانه مشخص می شود.
- برای مثال؛ در جدول فوق برای صبحانه دو واحد نشاسته و یک واحد شیر بدون چربی وجود دارد که فرد می تواند یک لیوان برشتوک (غلات صبحانه) و یک لیوان شیر بدون چربی مصرف کند.

مثال؛

- علی یک پسر جوان فعال است، نیاز وی به انرژی ۳۰۰۰ کیلوکالری می باشد، واحدهای جانشین او را تقسیم نمایید.

واحدهای جانشین	صبحانه	ساعت ۱۰	ناهار	عصرانه	شام	قبل از خواب
شیر کم چربی						
سبزی ها						
میوه ها						
نشاسته						
گوشت کم چربی						
چربی						



- نیاز علی به انرژی ۳۰۰۰ کیلوکالری بوده است، بنابراین واحدهای جانشین او به قرار زیر است:

واحدهای جانشین	صبحانه	ساعت ۱۰	ناهار	عصرانه	شام	قبل از خواب
۱۵ نشاسته	۴	۲	۴	۱	۳	۱
۶ سبزی ها	۲	۱	۱	۱	۱	-
۶ میوه ها	-	۲	۱	۲	-	۱
۳ شیر کم چربی	۱	-	۱	-	-	۱
۸ گوشت کم چربی	۲	-	۴	-	۲	-
۱۲ چربی	-	۳	۴	۲	۳	-

مثال؛

- الهام یک دختر نوجوان است، نیاز وی به انرژی ۱۵۰۰ کیلوکالری می باشد، واحدهای جانشین او را تقسیم نمایید.

واحدهای جانشین	صبحانه	ساعت ۱۰	ناهار	عصرانه	شام	قبل از خواب
شیر کم چربی						
سبزی ها						
میوه ها						
نشاسته						
گوشت کم چربی						
چربی						

فهرست نشانه

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
نان و غلات			
نان رژی می	۲ تکه (۴۵ گرم)	جو دوسر	نصف لیوان
نان سفید و سبوس دار	۱ تکه (۳۰ گرم)	ماکارونی پخته	نصف لیوان
نان همبرگری	نصف نان (۳۰ گرم)	غلات بوداده (برنجک)	یک و نیم لیوان
غلات سبوس دار	نصف لیوان	شیر برنج	نصف لیوان
بلغور پخته	نصف لیوان	برنج پخته	یک سوم لیوان
غلات پخته	نصف لیوان	گندم پرک شده	نصف لیوان
آرد	۳ ق غ	جوانه گندم	۳ ق غ

فهرست نشاسته...

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
سبزی های نشاسته ای		کراکر (بیسکویت نمکی) و میان وعده ها	
باقلا سبز	نصف لیوان	پف فیل (بدون چربی)	نصف لیوان
ذرت	نصف لیوان	چوب شور	نصف لیوان
بلال متوسط	۱ عدد (۱۵۰ گرم)	بیسکویت ترد شور	یک و نیم لیوان
نخود سبز	نصف لیوان	چیپس بدون چربی	نصف لیوان
سیب زمینی کوچک	۱ عدد (۹۰ گرم)		
پوره سیب زمینی	نصف لیوان		
کدو تنبل	۱ لیوان		

فهرست نشاسته...

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
حبوبات	غذاهای نشاسته ای آماده شده با چربی (یک واحد نشاسته + یک واحد چربی)		
انواع لوبیا	نصف لیوان	بیسکویت	۳ عدد
لپه	نصف لیوان	نان ذرت	۶۰ گرم
نخود	نصف لیوان	کراکرهاي تهيه شده از غلات و چربی	۶ عدد (۳۰ گرم)
عدس	نصف لیوان	سیب زمینی سرخ شده	۱۶-۲۵ عدد (۹۰ گرم)
ماش	نصف لیوان	پف فیل	۳ لیوان

فهرست میوه

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
سیب، پوست نکنده، کوچک	۱ عدد (۱۲۰ گرم)	گیلاس، تازه	۱۲ عدد (۹۰ گرم)
سس سیب، شیرین نشده	نصف لیوان	گیلاس، کمپوت شده	نصف لیوان
زردآلو، تازه	۴ عدد کامل (۱۶۵ گرم)	انجیر، تازه متوسط	۲ عدد (۱۰۰ گرم)
زردآلو، کمپوت شده	نصف لیوان	گریپ فروت بزرگ	نصف عدد (۳۳۰ گرم)
موز کوچک	۱ عدد (۱۳۰ گرم)	گریپ فروت کنسرو شده	$\frac{3}{4}$ لیوان
توت سیاه (شاه توت)	۱ لیوان	انگور، کوچک	۱۷ عدد (۹۰ گرم)
تمشک	۱ لیوان	خربزه	۱ برش (۳۰۰ گرم)
طالبی کوچک	$\frac{1}{3}$ طالبی (۳۳۰ گرم)	کیوی	۱ عدد (۱۰۰ گرم)

فهرست میوه...

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
پرتقال، کوچک	۱ عدد (۱۹۵ گرم)	خرمالو، متوسط	۲ عدد
هلو، متوسط، تازه	۱ عدد (۱۸۰ گرم)	انار	نصف میوه
هلو، کمپوت شده	نصف لیوان	شلیل	۱ عدد
گلابی، بزرگ، تازه	نیم عدد (۱۲۰ گرم)	آلو، کمپوت شده	نصف لیوان
گلابی، کمپوت شده	نصف لیوان	توت فرنگی	۱ 1/4 لیوان
آناناس، تازه	3/4 لیوان	نارنگی، کوچک	۲ عدد (۲۴۰ گرم)
آناناس، کمپوت شده	نصف لیوان	هندوانه	۱ برش (۴۰۰ گرم)
آلو، کوچک، تازه	۲ عدد (۱۵۰ گرم)	انبه	نصف لیوان (۱۶۵ گرم)

فهرست میوه...

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
آبمیوه (صد در صد طبیعی)		خشکبار	
آبمیوه مخلوط	۱/۳ لیوان	برگه سیب	۴ عدد
آب انگور	۱/۳ لیوان	برگه زردآلو	۴ عدد (۸ نیمه)
آب گریپ فروت	نصف لیوان	برگه آلو	۳ عدد
آب پرتقال	نصف لیوان	خرما	۳ عدد
آب آناناس	نصف لیوان	کشمش	۲ ق غ
آب آلوی بخارا	۱/۳ لیوان	انجیر خشک	۱/۵ عدد
آب سیب	نصف لیوان	لواشک	۲۲ گرم
آب زرشک	۱ لیوان	توت خشک	۱/۴ لیوان

فهرست سبزی

شलगم	تر بچه	هویج	آرتیشو (کنگر فرنگی)
کدو سبز	اسفناج	کرفس	مارچوبه
مخلوط سبزی ها	گوجه فرنگی	خیار سبز	لوبیا سبز
پیاز	سس گوجه فرنگی	بادمجان	جوانه گندم
شलगم	آب گوجه فرنگی	تره فرنگی	چغندر
کاهو	کنسرو گوجه فرنگی	قارچ	انواع کلم
بامیه		سایر فلفل ها	فلفل دلمه ای

- به طور معمول یک واحد سبزی معادل نصف لیوان سبزی های پخته و یا یک لیوان سبزی های خام است.

فهرست شیر و لبنیات

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
شیر خیلی کم چربی یا بدون چربی			
شیر بدون چربی	۱ لیوان	شیر بدون چربی تغلیظ شده	نصف لیوان
شیر ۵/۰٪ چربی	۱ لیوان	شیر خشک بدون چربی	یک سوم لیوان
شیر ۱٪ چربی	۱ لیوان	ماست میوه ای بدون چربی شیرین شده با شیرین کننده های مصنوعی	۱ لیوان
شیر کم چربی			
شیر ۲٪ چربی	۱ لیوان	ماست کم چربی	$\frac{3}{4}$ لیوان
شیر کامل			
شیر کامل	۱ لیوان	شیر بن	۱ لیوان
شیر کامل تغلیظ شده	$\frac{1}{4}$ لیوان	ماست کفیر	۱ لیوان

فهرست سایر کربوهیدرات‌ها

نوع غذا	اندازه واحد	تعداد جانشین در هر واحد
کیک معمولی	۲ برش	۱ کربوهیدرات، ۱ چربی
دونات	۱ عدد متوسط	۱/۵ کربوهیدرات، ۲ چربی
دونات با رویه شکر	۶۰ گرم	۲ کربوهیدرات، ۲ چربی
ژله، معمولی	نصف لیوان	۱ کربوهیدرات
بستنی	نصف لیوان	۱ کربوهیدرات، ۲ چربی
بستنی بدون چربی و بدون شیرینی اضافی	نصف لیوان	۱ کربوهیدرات
مربا، معمولی	۱ ق غ	۱ کربوهیدرات
شیر کاکائو، خیلی چرب	۱ لیوان	۲ کربوهیدرات، ۱ چربی
پای میوه	یک ششم پای	۳ کربوهیدرات، ۲ چربی

فهرست سایر کربوهیدرات ها...

نوع غذا	اندازه واحد	تعداد جانشین در هر واحد
چیپس سیب زمینی	۱۸-۱۲ عدد	۱ کربوهیدرات، ۲ چربی
پودینگ معمولی (تهیه شده با شیر کم چرب)	نصف لیوان	۲ کربوهیدرات
پودینگ بدون قند (تهیه شده با شیر کم چرب)	نصف لیوان	۱ کربوهیدرات
سس ماکارونی، کنسرو	نصف لیوان	۱ کربوهیدرات، ۱ چربی
شربت معمولی	$\frac{1}{4}$ لیوان	۴ کربوهیدرات
چیپس ذرت	۱۲-۶ عدد (۳۰ گرم)	۱ کربوهیدرات، ۲ چربی
ویفر وانیلی	۵ عدد	۱ کربوهیدرات، ۱ چربی
ماست میوه، با چربی کم	۱ لیوان	۳ کربوهیدرات، ۱-۰ چربی
شیرینی خشک	۲ عدد کوچک	۱ کربوهیدرات
کیک یزدی با رویه شکری	۱ عدد	۲ کربوهیدرات، ۱ چربی

فهرست گوشت و جانشین های آن

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
گوشت های بسیار کم چربی و جانشین های آن			
گوشت ماکیان (بدون پوست)	۳۰ گرم	پنیر بدون چربی	۳۰ گرم
ماهی، تازه، یخ زده و ...	۳۰ گرم	هات داگ > ۳۰ گرم چربی در هر ۳۰ گرم	۳۰ گرم
گوشت صدف و میگو	۳۰ گرم	قلوه (غنی از کلسترول)	۳۰ گرم
پنیر کم چربی یا بدون چربی محلی	۳۰ گرم	سوسیس > ۱ گرم چربی در هر ۳۰ گرم	۳۰ گرم
سفیده تخم مرغ	۲ عدد	انواع حبوبات (پخته)	نصف لیوان

فهرست گوشت و جانشین های آن...

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
گوشت های کم چربی و جانشین های آن			
گوشت گوساله و راسته	۳۰ گرم	پنیر	
گوشت گوسفند، ران و راسته	۳۰ گرم	پنیر محلی ۴/۵ درصد چربی	۱/۴ لیوان
ماکیان، مرغ و بوقلمون	۳۰ گرم	پنیرهای کمتر از ۳ گرم چربی در هر ۳۰ گرم (پنیر کم چربی)	۳۰ گرم
تن ماهی	۳۰ گرم	هات داگ با کمتر از ۳ گرم چربی در هر ۳۰ گرم	۴۵ گرم
ماهی تازه	۳۰ گرم	دل و جگر (غنی از کلسترول)	۳۰ گرم

فهرست گوشت و جانشین های آن...

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
گوشت های با چربی متوسط و جانشین های آن			
گوشت گوساله، چرخ کرده و مخلوط	۳۰ گرم	پنیر با کمتر از ۵ گرم چربی در هر ۳۰ گرم، فتا، لیقوان و بلغار	۳۰ گرم
گوشت گوسفند، چرخ کرده و دنده	۳۰ گرم	تخم مرغ	۱ عدد
گوشت گاو، چرخ کرده، دنده و سردست	۳۰ گرم	سوسیس با کمتر از ۵ گرم چربی در هر ۳۰ گرم	۳۰ گرم
ماکیان با گوشت تیره (بدون پوست) و سرخ شده	۳۰ گرم	شیر سویا	۱ لیوان
ماهی، سرخ شده	۳۰ گرم		

فهرست گوشت و جانشین های آن...

اندازه واحد	نوع غذا
گوشت های با چربی زیاد و جانشین های آن	
۳۰ گرم	پنیر، تمام پنیرهای معمولی
۳۰ گرم	تمام ساندویچ های گوشتی، بیشتر از ۸ گرم چربی در هر ۳۰ گرم
۳۰ گرم	سوسیس
۳۰ گرم	هات داگ (بو قلمون یا مرغ)
۳۰ گرم	کره بادام زمینی

فهرست چربی ها

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
چربی های غیر اشباع با یک باند دوگانه (MUFA)			
آواکادو	۱/۸ متوسط (۳۰ گرم)	بادام زمینی	۱۰ عدد
روغن (زیتون، بادام زمینی و دانه کتان)	یک ق م	گردوی آمریکایی (زیتونی شکل)	۸ نیمه
زیتون سیاه	۸ عدد بزرگ	کره بادام زمینی	۲ ق م
زیتون سبز	۱۰ عدد بزرگ	دانه کنجد	۱ ق غ
بادام	۶ عدد	کنجد کوبیده شده	۲ ق م
آجیل مخلوط	۶ عدد		

فهرست چربی ها...

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
چربی های غیر اشباع با چند باند دوگانه (PUFA)			
مارگارین	۱ ق م	گردو	۲ عدد
مارگارین با چربی کم (۳۰-۵۰٪ روغن نباتی)	۱ ق غ	روغن ذرت، آفتابگردان و سویا	۱ ق م
مایونز	۱ ق م	سس سالاد معمولی	۱ ق غ
مایونز کم چربی	۱ ق غ	دانه های روغنی، تخمه کدو و آفتابگردان	۱ ق غ

فهرست چربی ها...

انداژه واحد	نوع غذا
چربی های اشباع	
۱ ق م	کره
۲ ق م	کره محلی
۲ ف غ	خامه
۱ ق غ	پنیر خامه ای معمولی
۱ ق غ	سر شیر
۲ ق غ	خامه ترش (Sour Cream)

فهرست غذاهای آزاد

- هر واحد از غذاهای آزاد شامل کمتر از ۲۰ کیلوکالری می باشد و میزان این غذاها بایستی به ۳ واحد در روز محدود شود.

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
غذاهای بدون قند یا با قند کم		چاشنی ها	
شکلات، بدون قند (رژیمی)	۱ قطعه	خیارشور، بزرگ	۱/۵ عدد
مربا و ژله با قند کم (رژیمی)	۲ ق م	سس فلفل تند	
		آب لیمو	
		سرکه	
		سس گوجه فرنگی	
		قرشی	
		خردل	
شربت بدون قند (رژیمی)	۲ ق غ	۱ ق غ	

فهرست غذاهای آزاد...

نوع غذا	اندازه واحد	نوع غذا	اندازه واحد
نوشیدنی ها		ادویه ها	
نوشیدنی های رژیمی		سبزی های معطر	
قهوه	۱ ق غ	لیمو عمانی	
پودر کاکائو بدون شکر		انواع فلفل	
آب معدنی		پودر سیر	
چای		انواع ادویه (زردچوبه، دارچین)	
نوشیدنی های گازدار رژیمی			

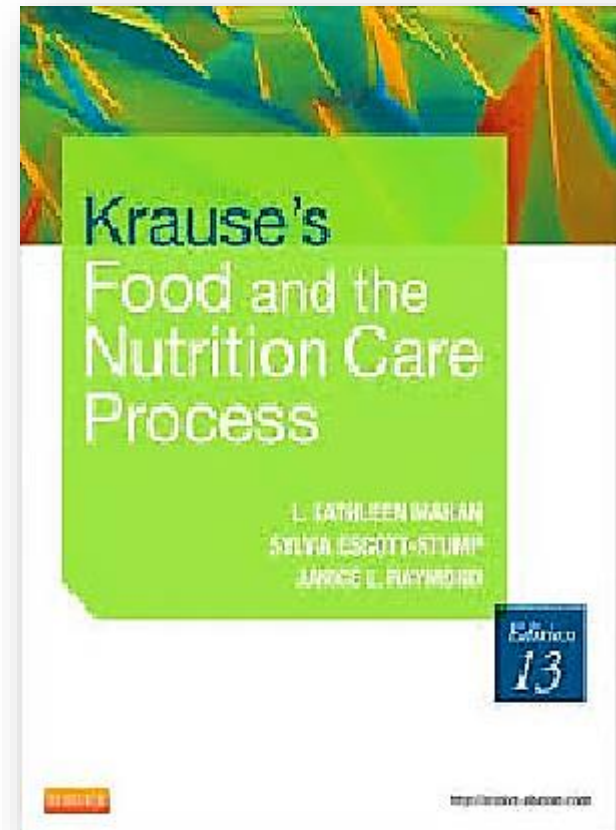
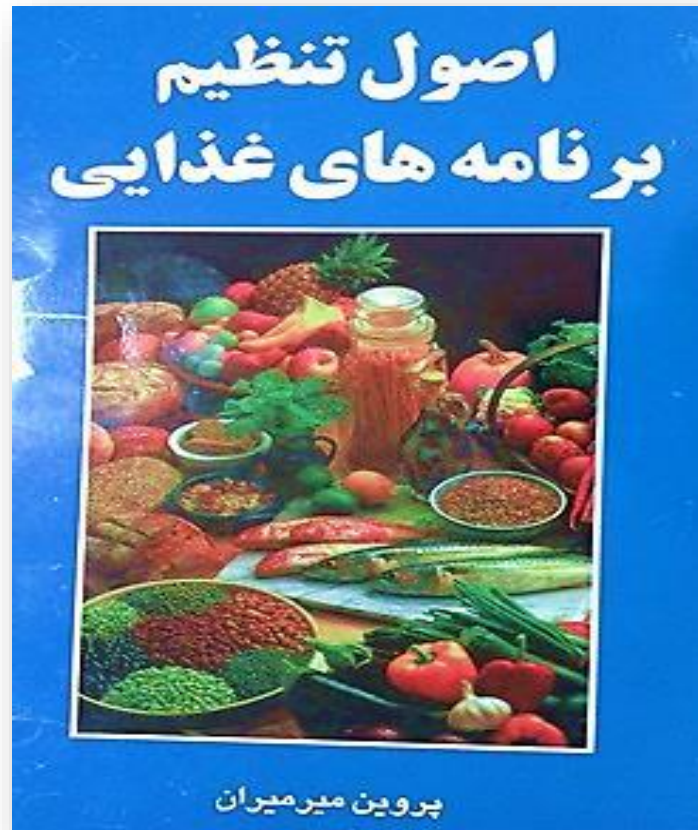
فهرست غذاهای مخلوط

نوع غذا	اندازه واحد	تعداد جانشین در هر واحد
پیتزای پنیر یا گوشت با نان نازک	$\frac{1}{4}$ پیتزا (۱۵۰ گرم)	۲ کربوهیدرات، ۲ چربی، ۲ گوشت با چربی متوسط
پیتزای یک نفره	۱ عدد	۵ کربوهیدرات، ۳ چربی، ۳ گوشت با چربی متوسط
ماکارونی با گوشت	۱ لیوان (۲۴۰ گرم)	۲ کربوهیدرات، ۱ چربی
آب گوشت	۱ لیوان (۲۴۰ گرم)	۱ کربوهیدرات، ۱ گوشت با چربی متوسط، ۱ چربی
سوپ سبزی با گوشت یا مرغ	۱ لیوان (۲۴۰ گرم)	۱ کربوهیدرات، ۱ گوشت کم چرب
سوپ لوبیا	۱ لیوان (۲۴۰ گرم)	۱ کربوهیدرات، ۱ گوشت با چربی خیلی کم
سوپ خامه	۱ لیوان (۲۴۰ گرم)	۱ کربوهیدرات، ۱ چربی
ساندویچ سوسیس	۱ عدد	۱ کربوهیدرات، ۱ چربی، ۱ گوشت پر چربی

فهرست غذاهای مخلوط...

نوع غذا	اندازه واحد	تعداد جانشین در هر واحد
همبرگر معمولی	۱ عدد	۲ کربوهیدرات، ۲ گوشت با چربی متوسط
همبرگر بزرگ	۱ عدد	۲ کربوهیدرات، ۱ چربی، ۳ گوشت با چربی متوسط
مرغ سوخاری، سینه و بال	۱ عدد	۱ کربوهیدرات، ۲ چربی، ۳ گوشت با چربی متوسط
هات داگ	۱ عدد	۱ کربوهیدرات، ۱ چربی، ۱ گوشت با چربی بالا
ساندویچ ماهی با سس مایونز	۱ عدد	۳ کربوهیدرات، ۳ چربی، ۱ گوشت با چربی بالا
سیب زمینی سرخ شده	۲۰-۲۵ عدد	۲ کربوهیدرات، ۲ چربی

References:





خستناشد

