

اصول تنظیم برنامه های غذایی

فهرست جانشینی مواد غذایی

➤ اولین لیست جانشینی در سال ۱۹۵۰ برای بیماران دیابتی تدوین شد.

➤ آخرین لیست جانشینی در سال ۱۹۸۶ پس از تجدید نظر منتشر گردید.



Diabetes Diet Foods And Exchange List

Learn what to eat and how to exchange food of your choice in the correct quantity

Home » Diabetes Type And Diet | Diabetes Symptoms | Diabetes Weight Loss Diet | Diabetes Food Pyramid | Diabetes Food Exchange List | Carbohydrate Counting | Diabetes Diet Chart | Diabetes Management | Diabetes Diet Plan

Diabetes Food Exchange

Below is the table of the foods the diabetic should take. These foods are different from each other depending upon the calories they contain, so they should be taken accordingly. There should be three to five servings of vegetables, two to three servings of milk, and two to four servings of fruits in your daily diet. You can take meat, poultry, and nuts two times in a day. Grains, breads, and rice can be taken with 0 to 11 servings daily.

Vegetables	Fruits	Proteins	Milk with very low fat	Fats	Starches
Each contains 25 calories	Each contains 60 calories	Each contains 75 calories	Each contains 90 calories	Each contains 45 calories	Each contains 90 calories
Cornish, Broccoli, Zucchini, Cabbage	Small banana or Apple	1 Egg	1 Cup plain milk fat or low fat	1 teaspoon of butter or vegetable oil	1 Slice of whole wheat or whole bread
If cooked then take 1/2 cup	Or	Or	Or	Or	Or
For low	1 Cup Strawberries	1 Ounce beef, Pork chop, Muzzarella cheese	1 Cup milk, 100% or very low fat	1 Slice of Bacon	2 Slices of low calorie bread
1 cup	Or	Or		Or	

تفاوت هرم غذایی و فهرست جانشینی مواد غذایی

- در فهرست جانشینی مواد غذایی، غذاها از نظر میزان کالری دسته بندی شده اند اما در هرم غذایی، غذاها بر اساس پروتئین، ویتامین و املاح طبقه بندی شده اند.
- اگر بخواهیم کفایت، تنوع و تعادل و سالم بودن رژیم خود را ارزیابی کنیم بایستی از هرم غذایی استفاده کنیم اما اگر بخواهیم مقدار کالری مناسب تامین شود بایستی از لیست جانشینی استفاده نماییم.



تفاوت برخی از واحدهای هرم غذایی و فهرست جانشینی مواد غذایی

غذاها	هرم غذایی	لیست جانشینی
گوشت	۶۰-۹۰ گرم	۳۰ گرم
پنیر	در گروه شیر و لبنیات ۴۵ گرم	در گروه گوشت ۳۰ گرم
حبوبات	در گروه گوشت و سبزیجات	در گروه گوشت خیلی کم چربی و نشاسته ($۱۱۵ = ۸۰ + ۳۵$ کیلوکالری)
چربی و روغن ها	-	یک ق م = ۵ گرم (۴۵ کیلوکالری)
آجیل و مغزها	در گروه گوشت	در گروه چربی ۲ ق غ یا $\frac{1}{3}$ لیوان

گروه های غذایی فهرست جانشینی

سه گروه اصلی غذا که بر اساس درشت مغذی ها و برآورد کالری تقسیم شده اند:

➤ گروه گوشت و جانشین های آن

➤ گروه چربی ها و روغن ها

➤ گروه کربوهیدرات

➤ فهرست نشاسته

➤ فهرست شیر

➤ فهرست میوه

➤ فهرست سبزی



چربی و روغن

گوشت و جانشین های آن

کربوهیدرات

شیر

میوه

سبزیجات

نشاسته

فهرست نشاسته

➤ این فهرست حاوی غلات، غلات آماده، انواع نان و ماکارونی، کراکر و بیسکویت، سبزی های نشاسته ای و حبوبات پخته شده است.

➤ هر واحد نشاسته شامل:

➤ 1/2 لیوان از غلات، ماکارونی و سبزی های نشاسته ای

➤ ۳۰ گرم نان یا یک برش نان

➤ حدود ۳۰ گرم از انواع بیسکویت، کراکر، چیپس بدون چربی





نکات تغذیه‌ای

➤ اغلب واحدهای نشاسته منبع خوبی از ویتامین های گروه B هستند.

➤ غلات کامل (سبوس دار) منابع خوبی از فیبر هستند.

➤ حبوبات منبع خوبی از پروتئین و فیبر هستند.

هر واحد از فهرست نشاسته معادل ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم پروتئین و صفر تا یک گرم چربی است که بایکدیگر ۸۰ کیلوکالری ایجاد می کنند.



فهرست شیر

➤ انواع لبنیات و محصولات شیری در این فهرست جایگزین شده اند به جز پنیر که در گروه گوشت قرار دارد.

➤ فهرست شیر بر اساس محتوای میزان چربی به سه گروه تقسیم می شوند:

➤ بدون چربی (خیلی کم چربی)

➤ کم چربی

➤ پرچربی



نکات تغذیه‌ای

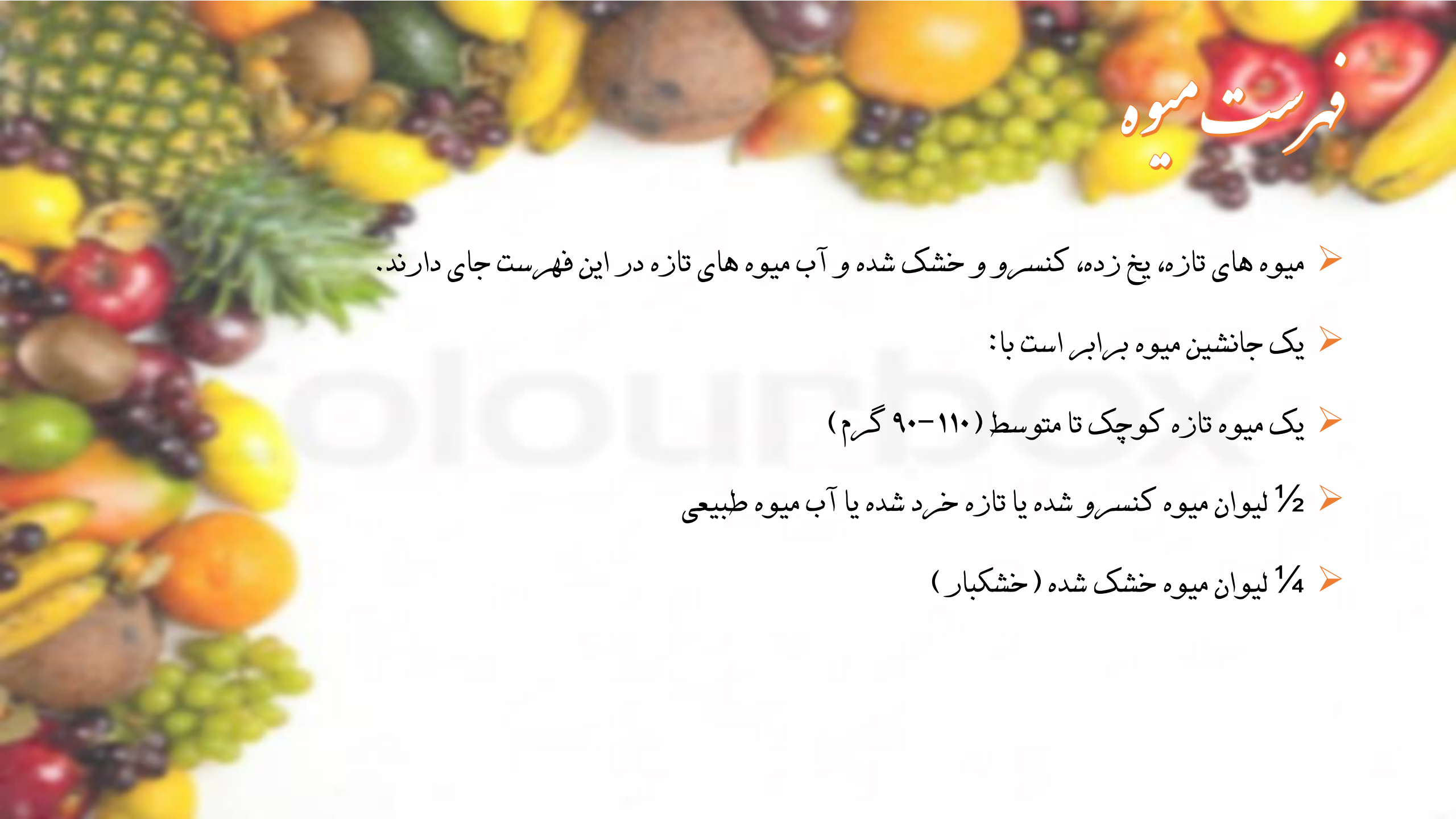
- شیر و ماست منبع بسیار خوبی از کلسیم و پروتئین هستند.
- شیر و ماست با چربی بالا، دریافت بیشتر اسیدهای اشباع و کلسترول را به دنبال دارند.
- افرادی که عدم تحمل به لاکتوز دارند، می‌توانند از انواع شیر بدون لاکتوز یا کم لاکتوز استفاده نمایند.

فهرست شیر

کالری (kcal)	چربی (گرم)	پروتئین (گرم)	کربوهیدرات (گرم)	فهرست شیر
۹۰	۰-۳	۸	۱۲	بدون چربی یا خیلی کم چربی ($> 1\%$)
۱۲۰	۵	۸	۱۲	کم چربی ($1-2\%$)
۱۵۰	۸	۸	۱۲	پرچربی ($\leq 5/2\%$)

➤ نکته ها:

- هر لیوان شیر برابر با ۲۴۰ گرم (۸ اونس) می باشد.
- شیر کائو و بستنی در گروه سایر کربوهیدرات ها قرار دارند.
- شیر سویا در گروه گوشت ها با چربی متوسط قرار دارد.



فهرست میوه

➤ میوه های تازه، یخ زده، کنسرو و خشک شده و آب میوه های تازه در این فهرست جای دارند.

➤ یک جانشین میوه برابر است با:

➤ یک میوه تازه کوچک تا متوسط (۹۰-۱۱۰ گرم)

➤ ۱/۲ لیوان میوه کنسرو شده یا تازه خرد شده یا آب میوه طبیعی

➤ ۱/۴ لیوان میوه خشک شده (خشکبار)



نکات تغذیه‌ای

- میوه های تازه، یخ زده و خشک شده در هر واحد حدود ۲ گرم فیبر دارند درحالیکه آب میوه فیبر بسیار کمتری دارد.
- مرکبات، خربزه و انواع توت ها منبع بسیار خوب ویتامین C هستند.

هر واحد از فهرست میوه معادل ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری است



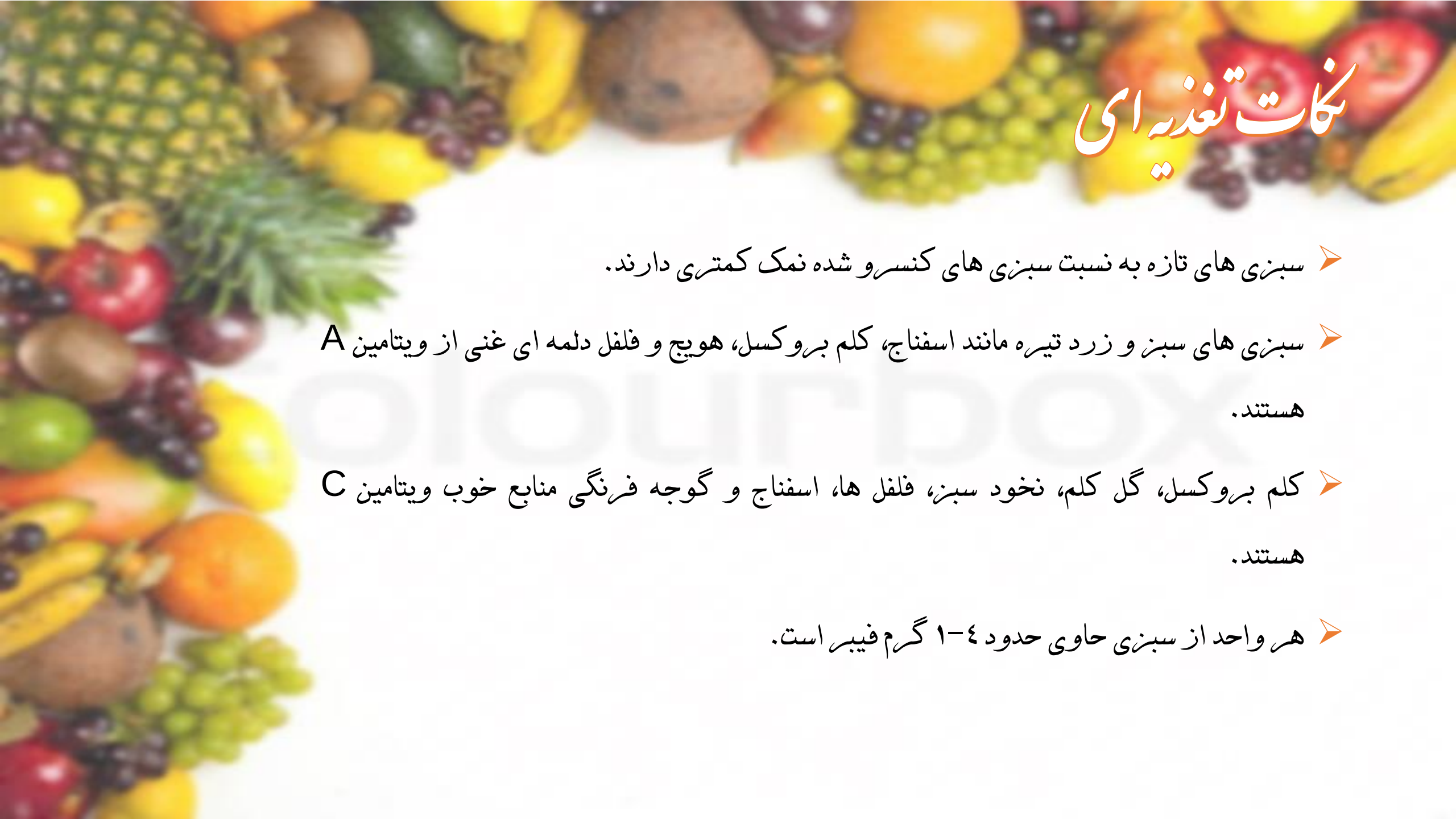
فهرست سبزیجات

➤ سبزیجات مقادیر کمی کربوهیدرات و کالری دارند ولی دارای ویتامین ها و مواد ریز مغذی مهمی هستند.

➤ یک جانشین سبزی معادل است با:

➤ $\frac{1}{2}$ لیوان سبزی پخته یا آب سبزی

➤ یک لیوان سبزی های خام



نکات تغذیه‌ای

- سبزی‌های تازه به نسبت سبزی‌های کنسرو شده نمک کمتری دارند.
- سبزی‌های سبز و زرد تیره مانند اسفناج، کلم بروکسل، هویج و فلفل دلمه‌ای غنی از ویتامین A هستند.
- کلم بروکسل، گل کلم، نخود سبز، فلفل‌ها، اسفناج و گوجه‌فرنگی منابع خوب ویتامین C هستند.
- هر واحد از سبزی حاوی حدود ۴-۱ گرم فیبر است.

فهرست سبزیجات

هر واحد از فهرست سبزی معادل ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و بدون چربی و ۲۵ کیلوکالری است

➤ نکته ها:

➤ سبزی های نشاسته ای (مانند، ذرت، نخودفرنگی، کدو زمستانی و سیب زمینی) حاوی کربوهیدرات و کالری هستند، بنابراین در فهرست نشاسته نیز جای دارند.



چربی و روغن

گوشت و جانشین های آن

کربوهیدرات

شیر

میوه

سبزیجات

نشاسته

فهرست گوشت و جانشین های آن

➤ در این فهرست گوشت و جانشین های آن حاوی پروتئین و چربی هستند.

➤ گروه گوشت ها بر اساس میزان چربی، به سه گروه تقسیم می شوند:

➤ خیلی کم چربی

➤ کم چربی

➤ با چربی متوسط

➤ با چربی فراوان



نکات تغذیه‌ای

- گوشت‌های پرچربی حاوی مقادیر بالای چربی‌های اشباع، کلسترول و کالری می‌باشند و باعث افزایش کلسترول خون می‌گردند.
- گوشت هیچ فیبری ندارد اما حبوبات منبع خوبی از فیبر هستند.
- هر واحد گوشت شامل:
- یک اونس (۳۰ گرم) گوشت، ماهی، ماکیان و پنیر
- ۱/۲ لیوان حبوبات پخته

فهرست گوشت و جانشین های آن

فهرست گوشت	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	کالری (kcal)
بسیار کم چرب	۰	۷	۰-۱	۳۵
کم چرب	۰	۷	۳	۵۵
با چربی متوسط	۰	۷	۵	۷۵
پر چرب	۰	۷	۸	۱۰۰

فهرست گوشت و جان‌شین‌های آن

➤ نکته‌ها:

➤ ۲ اونس گوشت (۶۰ گرم) برابر است با یک ران یا یک پای کوچک مرغ پخته یا $\frac{1}{2}$ لیوان پنیر محلی

یا $\frac{1}{2}$ لیوان تن ماهی

➤ ۳ اونس گوشت (۹۰ گرم) = یک همبرگر کوچک یا $\frac{1}{2}$ سینه کامل مرغ

➤ حتما سعی شود گوشت‌ها به صورت بخارپز یا آب‌پز یا پخته شده در فر شوند.



چربی و روغن

گوشت و جانشین های آن

کربوهیدرات

شیر

میوه

سبزیجات

نشاسته



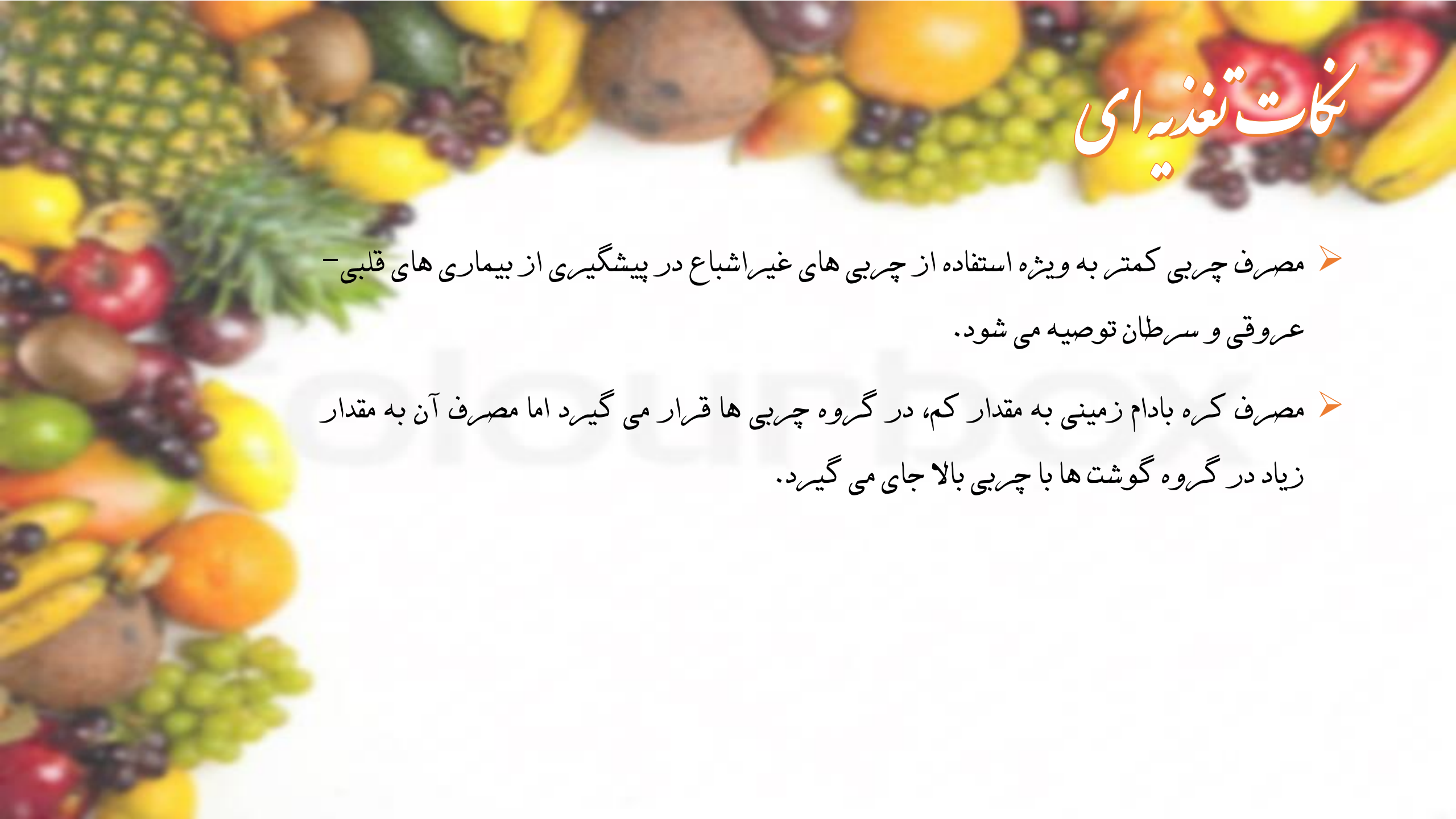
فهرست چربی

➤ چربی ها بر اساس نوع چربی آن ها به سه گروه تقسیم شده اند:

➤ چربی های اشباع (SFA: Saturated Fatty Acids)

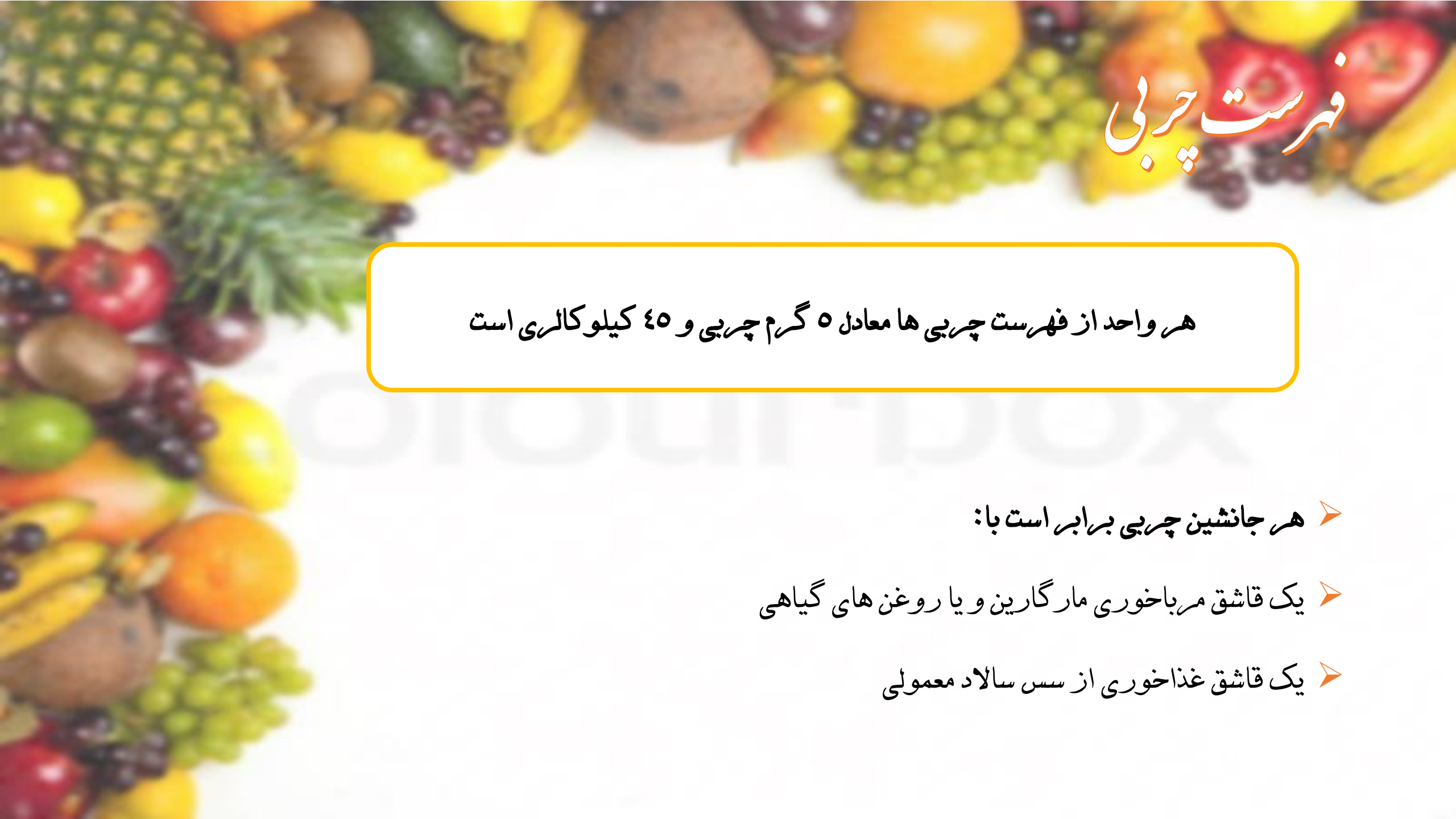
➤ چربی های با یک باند مضاعف (MUFA: Monounsaturated Fatty Acids)

➤ چربی های با چند باند مضاعف (PUFA: Polyunsaturated Fatty Acids)



نکات تغذیه‌ای

- مصرف چربی کمتر به ویژه استفاده از چربی های غیراشباع در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی و سرطان توصیه می شود.
- مصرف کره بادام زمینی به مقدار کم، در گروه چربی ها قرار می گیرد اما مصرف آن به مقدار زیاد در گروه گوشت ها با چربی بالا جای می گیرد.



فهرست چربی

هر واحد از فهرست چربی ها معادل ۵ گرم چربی و ۴۵ کیلوکالری است

➤ هر جانشین چربی برابر است با:

➤ یک قاشق مرباخوری مارگارین و یا روغن های گیاهی

➤ یک قاشق غذاخوری از سس سالاد معمولی



مزایای فهرست جانشینی

- برای تنظیم برنامه غذایی و محاسبه کالری دریافتی مورد استفاده قرار می گیرد.
- بر اساس بیماری مورد نظر می توانیم فهرستی تهیه کنیم.
- برای گروه های سنی مختلف می توانیم برنامه غذایی در خور سن مورد نظر تهیه کنیم.
- محاسبه ارزش غذایی و مقایسه آن با RDA را تسهیل می سازد.
- پاسخ به پرسش های تغذیه ای را تسهیل می سازد.



محدودیت های فهرست جانشینی

➤ حدود مقادیر را بیان می کند.

➤ امکان خطای اندازه گیری وجود دارد.

➤ میزان جذب در افراد متفاوت است.



کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم غذایی

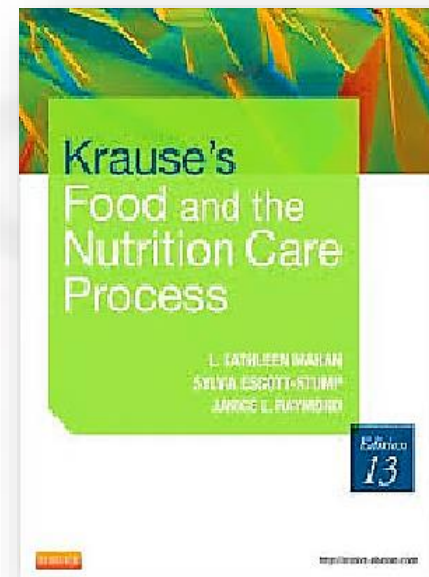
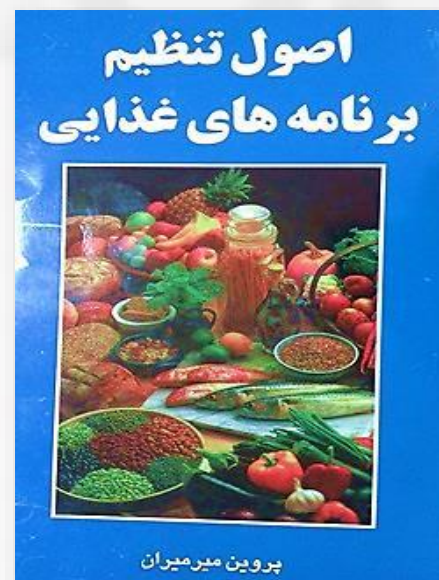
➤ همه غذاهایی که در یک فهرست قرار می گیرند، از نظر میزان کربوهیدرات، پروتئین، چربی و کالری مشابه هستند.

➤ لیست جانشینی برای کنترل چربی و کالری بسیار موفق است اما نمی تواند میزان دریافت کافی ویتامین ها و املاح را تضمین کند.

فهرست	اندازه واحد	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	انرژی (کیلوکالری)
➤ گروه کربوهیدرات					
نشاسته	۱ برش؛ ۱/۲ لیوان	۱۵	۳	۱ یا کمتر	۸۰
شیر					
• بی چربی	۱ لیوان	۱۲	۸	۰-۳	۹۰
• کم چرب	۱ لیوان	۱۲	۸	۵	۱۲۰
• پرچرب	۱ لیوان	۱۲	۸	۸	۱۵۰
سایر کربوهیدرات ها	مختلف	۱۵	متفاوت	متفاوت	متفاوت
میوه	مختلف	۱۵	-	-	۶۰
سبزی	۱/۲ لیوان پخته یا ۱ لیوان خام	۵	۲	-	۲۵
➤ گروه گوشت و جانشین های آن					
• بسیار کم چرب	۳۰ گرم	-	۷	۰-۱	۳۵
• کم چرب	۳۰ گرم	-	۷	۳	۵۵
• با چربی متوسط	۳۰ گرم	-	۷	۵	۷۵
• پرچرب	۳۰ گرم	-	۷	۸	۱۰۰
➤ گروه چربی	۱ ق م چربی خالص	-	-	۵	۴۵

اندازه واحد
و میزان
کربوهیدرات
، پروتئین،
چربی و
انرژی
فهرست
جانشینی

References:





خستیا