



عاداتهای صحیح غذایی



تهیه کننده: علی راشکی قلعه نو

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده: خانم دکتر مرجان شمس پور

(روان پزشک)

عاداتهای صحیح غذایی :

رژیم های غذایی سالم ، رژیمی است که به حفظ و بهبود سلامت عمومی بدن کمک می کند رژیم غذایی سالم مواد مغذی لازم ، مایعات کافی ، آمینو اسیدهای چرب لازم ، ویتامین ها و مواد معدنی کافی و همچنین کالری لازم را برای بدن فراهم می آورد رژیم غذایی سالم نیازهای اساسی بدن را بدون اینکه شما را دچار اضافه وزن و بیماری کند ، برای شما فراهم می نماید .

اساس و پایه رژیم غذایی سالم : رژیمی شامل مواد غذایی نشاسته دار همچون سیب زمینی ، برنج ، و ماکارونی به علاوه میزان زیادی از انواع میوه جات و سبزیجات به همراه مقداری مواد مغذی پروتئین دار مثل گوشت ، ماهی و همچنین کمی لبنیات به علاوه مقدار کمی چربی ، نمک و شکر تمام مواد مغذی ای که بدن شما به آن احتیاج دارد را تأمین می کند .



سازمان بهداشت جهانی (WHO) چند نکته را در رابطه با رژیم غذایی اعلام می کند .

- تقریباً به اندازه ای که بدنتان کالری مصرف می کند ، کالری و انرژی دریافت کنید .
- مصرف غذاهای گیاهی ، از جمله میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات ، غلات سبوس دار و آجیل را افزایش دهید .
- مصرف قند و شکر رادر برنامه غذایی خود محدود نمایید
- میزان نمک و سدیم دریافتی بدنتان را محدود کرده و هنگام مصرف نمک از یددار بودن آن اطمینان حاصل نمایید .

گروه ها و مواد غذایی تشکیل دهنده رژیم غذایی سالم

همه مواد غذایی که ما مصرف می کنیم را می توان به پنج دسته تقسیم کرد برای داشتن رژیم غذایی سالم ، سعی به انتخاب طیفی متنوع از غذاها از 4 گروه اول نمائید

- میوه و سبزیجات
- مواد غذایی نشاسته دار ، مثل نان ، برنج ، سیب زمینی و ماکارونی تا آنجا که می توانید از غلات کامل استفاده نمائید و سیب زمینی را برای جذب فیبر بیشتر با پوست میل کنید .
- گوشت ، ماهی ، تخم مرغ و حبوبات
- شیره لبنیات
- غذاهای حاوی شکر و چربی

معمولاً افراد میزان زیادی چربی ، شکر و نمک مصرف کرده و میزان کمی سبزی و میوه و فیبر می خورند هر چند وجود چربی و قند برای تأمین انرژی در بدن حیاتی است ، اما برای تأمین نیاز آن نیاز به مصرف خوردنی ها و نوشیدنی های پر از چربی و قند نیست .

میوه ها و سبزیجات : خطر بیمار یهای قلبی ، سکتة مغزی و بعضی از انواع سرطان ها را کاهش می دهند .
خوراکی های نشاسته دار: جزء مواد اساسی رژیم غذایی سالم ما هستند .

گوشت منبعی غنی از ویتامین ها و مواد معدنی مثل روی ، ویتامین های گروه B و آهن است .
شیره لبنیات : غنی از پروتئین و کلسیم هستند.

منبع : کتاب پرورش عادات غذایی صحیح در فرزندان راهنمای والدین ، ناشر رویان پژوه ، نویسنده جین اوگدن