



ماکت روبروی شما رهنمود غذایی ایران است که به عنوان یک ابزار آموزشی با پیشنهاد راهکار مناسب برای کمک به انتخاب درست مواد غذایی و در نهایت اصلاح رفتارهای غذایی می‌تواند به بالا بردن سطح سلامت و همچنین کاهش هزینه‌های ناشی از بیماری‌های مزمن مرتبط با تغذیه کمک نماید.

شما می‌توانید با کمک این رهنمود غذایی متناسب با فرهنگ، عادات و ترجیحات غذایی یک برنامه غذایی سالم داشته باشید.

پیروی از راهنماهای غذایی نیاز به تهیه مواد غذایی خاص یا گران قیمت یا حتی حذف کامل غذاهای مورد علاقه ندارد. به طوری که همه شما می‌توانید با هزینه مناسب و داشتن یک برنامه غذایی مناسب از راهنماهای غذایی پیروی کرده و بدین ترتیب در حفظ سلامتی خود نقش موثری داشته باشید.



همانطور که می بینید این رهنمود شامل ۶ سطح است:

* **گروه شیر و فراورده های آن** شامل شیر، پنیر، ماست، کشک و دودغ می باشد و روزانه ۳ - ۲ واحد بایستی مصرف گردد.

* **گروه گوشت ها** شامل گوشت گاو، گوساله، گوسفند، مرغ، ماهی، کنسرو تن ماهی، میگو و تخم مرغ و تخم ماکیان و حبوبات شامل عدس، انواع لوبیا، نخود، لپه، ماش، لپه و مغزهایی مانند گردو، بادام، پسته، بادام زمینی و فندق می باشد و روزانه ۳ - ۲ واحد بایستی مصرف گردد.

* **گروه متفرقه:** چربی ها و روغن ها، قندهای ساده و شیرینی ها، مواد غذایی نمک سود و شورها باید با احتیاط مصرف شوند.

* **گروه نان و غلات** شامل نان، برنج، ماکارونی، گندم (ترجیحا انواع سبوس دار) می باشد و روزانه ۱۱-۶ واحد بایستی مصرف گردد.

* **گروه سبزی ها** شامل سبزی های برگی شکل انواع سبزی خوردن، سبزی پلو، سبزی های خورشی، کلم، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، هویج، سیب زمینی، لوبیا سبز، نخود سبز، ذرت، قارچ می باشد و روزانه ۵ - ۳ واحد بایستی مصرف گردد.

* **گروه میوه ها** شامل سیب، انواع مرکبات، انگور و سایر میوه ها می باشد و روزانه ۴ - ۲ واحد بایستی مصرف گردد.





رهنمودهای غذایی ایران:

* در انتخاب و مصرف غذا به دو اصل تنوع و تعادل توجه فرمایید:

تعادل: یعنی انواع مختلفی از مواد غذایی را به تناسب با یکدیگر مصرف کنیم؛ به گونه ای که مصرف زیاد یک نوع ماده مغذی به مقدار زیاد سبب حذف سایر مواد مغذی نشود.

تنوع: منظور از تنوع و گوناگونی، انتخاب انواع غذاها از گروه های مختلف غذایی (مانند نان و غلات، میوه ها، سبزی ها...) و همچنین انتخاب مواد غذایی مختلف در داخل هر گروه غذایی (مانند نان، برنج، ذرت و)



وزن خود را در حالت متعادل و مناسب حفظ کنید.

برای داشتن وزن مطلوب و سبک زندگی سالم رعایت ۷ اصل زیر ضروری است:

۱) فعالیت بدنی خود را افزایش دهید

زندگی بی تحرک خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت و چاقی را دو برابر افزایش می دهد. همچنین خطر سرطان، فشار خون بالا، پوکی استخوان، افسردگی و اضطراب را افزایش می دهد.

چند نکته برای برنامه ریزی فعالیت بدنی:

* فعالیت بدنی را می توان همه جا و بدون نیاز به وسیله ای مخصوص انجام داد. پیاده روی به عنوان ساده ترین فعالیتی که بیشتر افراد قادر به انجام آن هستند، توصیه می گردد. نرمش های سبک که در منزل، پارک یا مدرسه قابل انجام است می تواند به سلامت بدن، بدون صرف هزینه کمک نماید.

* حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه می شود. بیشتر فعالیت ها را می توانید در کنار امور روزانه خود انجام دهید. به عنوان مثال ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع، ۳ بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز پیشنهاد می شود.



چگونه فعالیت بدنی خود را بیشتر کنیم؟

- * زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید و به جای آن در اوقات فراغت، فعالیت‌هایی که همراه با حرکت کردن هستند، مانند رسیدگی به باغچه و گل‌کاری یا پیاده‌روی را انجام دهید.
- * اگر با ماشین شخصی خودتان به سر کار یا خرید می‌روید، کمی دورتر از مقصد، ماشین خود را پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- * در صورت امکان به جای استفاده از سرویس مدارس، فرزندان‌تان را پیاده به مدرسه برسانید.
- * در روزهای تعطیل گردش در طبیعت، بازی‌های گروهی، پیاده‌روی و کوه‌پیمایی را در برنامه خود و خانواده تان بگنجانید.
- * تا حد ممکن بجای آسانسور از پله ها استفاده کنید.





۲) دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید

فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان هستند. اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم و جوی سبوس دار)، دانه ها، میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند.

فیبر در بدن ما هضم نمی شود. ولی وجود آن در روده باعث بیشتر کردن حرکات روده می شود. در عین حال جذب موادی مثل قند و چربی را از روده کم می کند. همچنین، موجب انبساط دیواره روده بزرگ می گردد. این اعمال باعث دفع آسان مواد زائد می شود. به دلایل فوق فیبر برای درمان و پیشگیری از دیابت و کلسترول بالای خون و سرطان روده بزرگ مفید می باشد.

چگونه مصرف فیبر دریافتی را افزایش دهیم؟

- * تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید.
- * در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از انواع غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
- * انواع سبزی ها و میوه های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز).
- * تا حد امکان از میوه های تازه به جای آبمیوه استفاده کنید.
- * تا حد امکان مصرف سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی را محدود کنید و سیب زمینی را بصورت بخار پز، آب پز و یا تنوری استفاده کنید.
- * هر روز سبزی های تازه و ضد عفونی شده را بصورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخار پز مصرف کنید.
- چند توصیه برای مصرف بیشتر فیبر:
- * سبزی بیشتری به سوپ، سالاد، خورش و خوراک خود اضافه کنید.
- * حداقل یکبار در هفته یک وعده غذای گیاهی تهیه شده با سبزی ها، غلات و حبوبات میل کنید.
- * برای میان وعده ها به جای مواد شور، شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل کم نمک، خشکبار و غلات سبوس دار استفاده کنید.





۳) مصرف شیر ماست و لبنیات کم چرب را افزایش دهید

شیر و لبنیات دارای مقدار زیادی پروتئین برای رشد و ترمیم بدن و کلسیم برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌باشند. این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان مخصوصاً در زنان و دختران، چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی مفید هستند.



چگونه مصرف شیر و لبنیات کم چربی خود را بیشتر کنید؟

- * هر روز ۲ تا ۳ لیوان ماست یا شیر بدون چربی یا کم چرب (یعنی کمتر از ۲/۵ % چربی) مصرف کنید.
- * دوغ تازه کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب می‌باشد.
- * تا حد امکان از انواع پنیرهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- * برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو و شکر) مصرف کنید.
- * برای جذب بهتر کلسیم موجود در پنیر و لبنیات، علاوه بر مصرف انواع کم چرب، از نوع کم نمک آن‌ها استفاده کنید.
- * در برنامه غذایی خود غذاهای حاوی شیر و فرآورده‌های آن مانند شیر برنج، فرنی، آش، ماست، آش کشک و ... بگنجانید.

چگونه مصرف فیبر دریافتی را افزایش دهیم؟

- * تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید.
- * در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از انواع غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
- * انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز).



* تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای آبمیوه استفاده کنید.

* تا حد امکان مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی را محدود کنید و سیب زمینی را بصورت بخار پز، آب پز و یا تنوری استفاده کنید.

* هر روز سبزی‌های تازه و ضد عفونی شده را بصورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخار پز مصرف کنید.

چند توصیه برای مصرف بیشتر فیبر:

* سبزی بیشتری به سوپ، سالاد، خورش و خوراک خود اضافه کنید.

* حداقل یکبار در هفته یک وعده غذای گیاهی تهیه شده با سبزی‌ها، غلات و حبوبات میل کنید.

* برای میان وعده‌ها به جای مواد شور، شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل کم نمک، خشکبار و غلات سبوس دار استفاده کنید.





۱۴) مصرف روغن و چربی خود را تا حد امکان کم کنید

روغن‌های جامد : شامل چربی‌های حیوانی، پیه و روغن بعضی از مواد گیاهی مانند روغن نخل، روغن نارگیل و کره کاکائو می‌باشند که مصرف این روغن‌ها باعث افزایش کلسترول بد در خون می‌گردد.

روغن‌های مایع : روغن‌های مایع در دانه سویا، مغز دانه‌ها (گردو، بادام و پسته و روغن‌های گیاهی ، آفتاب گردان، زیتون، ذرت و ...) یافت می‌شود. این نوع روغن برعکس روغن جامد، باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد در خون می‌گردد.

امگا ۳ ” یکی از انواع چربی های غیر اشباع است که در بدن ما ساخته نمی‌شود، بنابراین جزو چربی‌های ضروری برای بدن است. امگا ۳ موجب کاهش چربی و فشار خون می‌شود و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. امگا ۳ در انواع ماهی مانند تن، آزاد، ساردین و تخم مرغ و در مغزهایی مانند گردو فراوان یافت می‌شود.

چگونه مصرف روغن و چربی خود را اصلاح کنیم:

* برای طعم دادن به سالاد از چاشنی‌هایی مانند آبلیمو، سرکه و روغن زیتون به عنوان سس سالاد استفاده کنید و از مصرف سس‌های چرب مانند مایونز تا حد ممکن اجتناب کنید.

* برای پخت غذا، می‌توانید روغن زیتون و سایر روغن‌های مایع خوراکی را به جای روغن‌های حیوانی یا روغن‌های جامد استفاده کنید.

* از روغن مایع (روغن زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.

* روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می‌توان برای سرخ کردن استفاده کرد. روغن جامد هیدروژنه حاوی چربی اشباع و اسیدهای چرب ترانس (یک نوع چربی مضر) است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان را افزایش می‌دهد.

* شیر و لبنیات را از نوع کم چرب مصرف کنید.

* در صورت مصرف انواع گوشت (سفید یا قرمز) تمام چربی‌های قابل رویت آن را قبل از طبخ جدا کنید و دور بریزید.

* چربی گوشت پخته را دور بریزید.

* برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، می‌توانید به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات اضافه کنید.

از مصرف چیپس و سیب زمینی سرخ کرده خودداری کنید و سیب زمینی را به صورت پخته، آب پز و یا تنوری مصرف کنید.





* برای پختن غذاها بیشتر از روش‌های بخارپز و آب پز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید.

* تا حد امکان از ظروف نجسب برای طبخ غذا استفاده کنید. تا روغن کمتری استفاده کنید.

* گوشت‌های قرمز و سفید تامین کننده پروتئین و آهن مورد نیاز بدن هستند ولی حاوی مقداری چربی نیز هستند (این میزان در گوشت قرمز بیشتر است) پس در مصرف آن احتیاط کنید.

* مصرف گوشت‌های کم چربی بخصوص گوشت سفید برای کاهش چربی‌های بد خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت، بعضی سرطان‌ها و نقرس توصیه می‌شود.

چگونه مصرف گوشت و فراورده‌های آن را اصلاح کنیم:

* در هفته ۲-۳ بار غذای حاوی گروه گوشت (بیشتر گوشت‌های سفید یا حبوبات) در برنامه خود بگنجانید.

* ماهی سرشار از چربی‌های مفیدی است که در گوشت‌های دیگر وجود ندارند. بنابراین حداقل هفته‌ای ۲ بار ماهی بخارپز، تنوری یا کباب شده مصرف کنید.

* تا حد امکان ماهی‌های چرب مثل ماهی تن را با تن ماهی اشتباه نگیرید و ماهی آزاد را انتخاب کنید.

* هنگام آماده کردن انواع گوشت برای پختن، چربی و پوست آنرا دور بریزید.

* گوشت، مرغ و ماهی را با روش‌های سالم مانند بخارپز کردن، آب پز کردن و تنوری کردن طبخ کنید.

* مصرف گوشت‌های فراوری شده مثل سوسیس، کالباس و کنسروهای گوشت (مثل تن ماهی) را محدود کنید.



۵) مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر و شیرینی و شکلات را محدود کنید

مصرف زیاد قند و شکر، شربت‌ها و نوشابه‌های شیرین علاوه بر افزایش خطر اضافه وزن، چاقی و دیابت، می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها شود.

چگونه مصرف قند و شکر را کم کنیم؟

* در میان وعده از میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سبوس‌دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های ترکه پر چرب و شیرین هستند، استفاده کنید.

* در هنگام تهیه کیک‌ها و شیرینی‌های ساده خانگی به جای شکر از میوه‌های تازه یا بخار پز یا پخته شده، استفاده کنید.

* مصرف نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی را کم کنید و به جای آن آب، دوغ کم نمک و آب میوه‌های تازه بنوشید.

* همراه با جای از چند دانه توت خشک یا کشمش بجای قند و شکر استفاده کنید.





۶) نمک کمتری مصرف کنید

فشار خون بالا مشکل دیگر جامعه ماست که با مصرف نمک ارتباط مستقیم دارد؛ از طرفی بین فشار خون بالا و افزایش خطر انواع سکنه‌های قلبی و مغزی و مرگ و میر ناشی از آنها نیز ارتباط وجود دارد.

چگونه نمک کمتری مصرف کنیم؟

* غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید.

* سر سفره غذا نمکدان را حذف کنید.

* برای طعم دادن به غذاها، به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سرکه، آبلیمو، سیر، پیاز، سبزی‌های معطر و سایر ادویه‌ها استفاده کنید.

* تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک زیادی دارند، خودداری کنید.

* سعی کنید نان‌های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید.

* سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی‌ها را کاهش دهید.

* برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.

* برچسب‌های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی نمک) مواد غذایی، مطالعه کنید.

* آجیل‌ها و مغزها (مانند بادام و پسته) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.

* مهم‌ترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می‌کنید.



۷) روزانه مقدار کافی آب سالم و پاکیزه بنوشید

یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین مواد غذایی مورد نیاز بدن آب است. آب از طرق مختلف به بدن می‌رسد:

* آب آشامیدنی

* انواع نوشیدنی‌ها

* آب موجود در غذاها

* میوه‌ها و سبزی‌ها

باید توجه نمود نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای جایگزین خوبی برای آب نمی‌باشند زیرا مدر بوده و باعث دفع آب بدن نیز می‌شوند

چگونه اب به مقدار کافی و مورد نیاز بدن بنوشیم؟

تا حد امکان به جای هر نوشیدنی دیگر آب سالم و پاکیزه بنوشید. روزانه به مقدار کافی یعنی ۸ - ۶ لیوان آب بنوشید.

برای نوشیدن آب، از پاکیزه و سالم بودن آن، مطمئن شوید.

خطرات کم‌آبی بدن بسیار جدی است و می‌تواند باعث ایجاد یبوست، اختلالات عصبی، دردهای مفصلی و حتی مرگ شود.