

## تغذیه و سلامت

"بگذار غذای تو داروی تو باشد و داروی تو غذای تو... " -سقراط -

بدون شک یکی از مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت انسان ، نوع و میزان مواد غذایی مصرفی اوست . مواد غذایی مختلف ، تاثیرات کاملا متفاوتی می توانند بر سلامت و عملکرد بدن انسان داشته باشند . و چه بهتر که با آگاهی بر علم تغذیه ، جهت ارتقا و حفظ سلامتی کوشا باشیم.

● حفظ تعادل و تنوع دو اصل مهم در یک رژیم غذایی سالم هستند

منظور از تنوع استفاده از همه گروه های مواد غذایی سالم و منظور از تعادل استفاده به مقدار و درصد توصیه شده هر کدام از گروه های مواد غذایی در رژیم غذایی است.

هر کدام از این گروه های مواد غذایی دارای اهمیت و عملکرد بخصوص خود هستند. هیچ غذایی به تنهایی تامین کننده مواد مغذی مورد نیاز شما نیستند پس اصل تنوع و تعادل را رعایت کنید !

### ● گروه میوه و سبزیجات

مواد مغذی : انواع ویتامین ها - انواع املاح معدنی - فیبر

مصرف میوه و سبزیجات به خصوص به شکل خام فراهم کننده سطح بالایی از ویتامین ها و املاح معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند که میتوانند به سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از سرطان همچنین دیابت کمک ویژه ای بکنند، به صورتی که مصرف ۲ الی ۴ میوه در روز و به مقدار آزاد سبزیجات توصیه می شود !



همچنین فیبر موجود در این دسته مواد غذایی موجب جلوگیری از اکثر مشکلات و بیماری های گوارشی همچنین پایین آوردن کلسترول خون می شوند.

### ● گروه نان و غلات

نان و غلات عمده ترین منبع انرژی مصرفی ما هستند و باید بیشترین سهم را در مواد غذایی ما داشته باشند . آنها فراهم کننده بخش عمده ای از ویتامین های گروه ب برای بدن هستند . سعی کنید نان مصرفی شما سبوس دار باشد . همچنین در پخت برنج از بجای آبکش کردن از روش کته استفاده کنید

### ● گروه لبنیات

مواد مغذی : پروتئین - کلسیم - ویتامین دی بهترین منابع غذایی کلسیم لبنیات هستند که برای سلامت استخوان و دندان ها خصوصا در سنین میانسالی و کهن سالی ضروری هستند . همچنین لبنیات حاوی مقدار بالایی از اسیدهای آمینه ضروری بدن هستند که نقش مهمی در رشد کودک و نوجوان ایفا میکنند.

اگر یک لیوان شیر و سه چهارم لیوان ماست را یک واحد در نظر بگیریم ، روزانه ۲-۳ واحد لبنیات در روز توصیه میشود. پس آن را در وعده های غذایی خود بگنجانید!!



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

۰۷۶۳۵۴۲۵۰۴۶

## سلامت و تغذیه

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=119	
عنوان	تغذیه و سلامت
تهیه کننده	عماد اذرنگ
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	کارشناس تغذیه

## پیام های سلامتی

- برای پیشگیری از بیماری های قلبی روغن جامد را از غذای خود حذف کنید
- اگر فشار خون بالا دارید مصرف نمک را بسیار کاهش دهید
- برای هضم مناسب غذا ، لقمه هایتان را خوب بجوید و بین هر لقمه فاصله بی اندازید
- از نوشابه و نوشیدنی های قندی تا حد امکان پرهیز کنید زیرا حاوی قند های مضر و فاقد ارزش تغذیه ای هستند.
- تنقلاتی که در سوپرمارکت ها یافت می شوند حاوی رنگ های غذایی نامناسب همچنین اسید های چرب ترانس بالا می باشند که بشدت برای سلامتی مضر هستند



## • گروه گوشت و تخم مرغ

مواد مغذی : پروتئین – آهن – ویتامین ب ۱۲  
 بدن انسان برای عملکرد صحیح روزانه به مقدار خاصی پروتئین نیاز دارد که این گروه از مواد غذایی بهترین تامین کننده پروتئین بدن هستند .

همچنین به دلیل داشتن آهن و ویتامین ب ۱۲ که از فاکتور های اساسی تولید گلبول های خونی هستند می توانند نیاز بدن را از این مواد تامین نمایند .

بهترین نوع گوشت برای سلامت انسان خصوصا در بیماران قلبی گوشت ماهی است . ماهی و سایر مواد غذایی دریایی حاوی مقادیر بالایی از امگا ۳ هستند.



مصرف ۳ الی ۴ عدد تخم مرغ در هفته به افرادی که مشکل کلسترول خون بالا ندارند توصیه می شود . در مصرف تخم مرغ افراط نکنید