



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

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

07635421578-07635422168



شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=31

عنوان	تغذیه سالم
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	کارشناس تغذیه

- از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- با اینکه بستنی در گروه شیر و فرآورده های آن قرار دارد ولی مقدار قند آن بالاست بنابراین در مصرف آن زیاده روی نکنید تا دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.
- مغز، زبان و کله پاچه چربی و کلسترول بالایی دارند در مصرف اینگونه مواد غذایی افراط نکنید.
- از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- از انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) به عنوان میان وعده استفاده کنید زیرا برای تامین پروتئین، انرژی و برخی مواد مغذی مانند آهن و روی مناسب هستند.
- ماهی منبع و بی از امگا 3 می باشد، حداقل هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید.
- روغن جامد را به کلی از غذای خود حذف کنید.
- از حرارت دادن زیاد روغن ها خودداری کنید و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور امکان ابتلا به فشارخون را تشدید می کند مصرف نمک را کاهش دهید.

منبع:

راهنمای رژیم درمانی/انجمن تغذیه ایران؛ زیر نظر فریبا

شیخ

هر واحد از این گروه برابر است با 60 گرم گوشت پخته شده، نصف ران یا ریف سینه متوسط، یک عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته شده یا یک سوم لیوان از مغزها می باشد.

گروه متفرقه: شامل قندها و چربی ها می باشد که در راس هرم قرار گرفته اند این گروه شامل انواع روغن ها، سس ها، شیرینی و شکلات، انواع نوشابه های گاز دار و آب میوه های صنعتی می باشد.

توصیه می شود افراد در برنامه غذایی روزانه از این گروه محدود استفاده کنند

توصیه های مهم:

- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنیم (مثل عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان)
- در وعده صبحانه و میان وعده از میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.

- آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های صنعتی پرهیز کنید.

- حتما قبل از مصرف هر نوع کاشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل 10-5 دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید، از انواع کاشک کم نمک استفاده کنید.

مقدمه:

شرط اصلی سالم زیستن داشتن تغذیه صحیح است . با رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه می توان از دریافت مواد مغذی به میزان کافی اطمینان پیدا کرد.

یکی از بهترین راه ها برای اطمینان از تامین نیازهای غذایی استفاده از 5 گروه اصلی غذایی است که این 5 گروه در هرم یا مثلث غذایی گنجانده می شوند و توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه های غذایی استفاده شود

گروه های اصلی غذایی عبارتند از:

1) نان و غلات (2) میوه ها (3) سبزی ها
4) گوشت و حبوبات (5) شیر و لبنیات
مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند دارای ارزش غذایی تقریباً مشابه هستند و می توانند جانشین یکدیگر شوند.
گروه نان و غلات: شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو می باشد.

این گروه به علت داشتن مواد نشاسته ای به عنوان مواد غذایی تامین کننده انرژی محسوب می شود، علاوه بر آن فیبر، انواع ویتامین های گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیم را تامین می کنند.

برای افراد بزرگسال سالم روزانه 6-11 واحد از این گروه توصیه می شود.

هر واحد از این گروه برابر است با 30 گرم نان یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا یک چهارم لیوان غلات خام

گروه سبزی ها : شامل انواع سبزی های برگ دار

،خیار، گوجه فرنگی، هویج و ... سبزی ها برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت ها ترمیم زخم و سلامت پوست ضروری می باشند.

برای افراد بزرگسال سالم روزانه 3-5 واحد از این گروه توصیه می شود . هر واحد از گروه سبزیجات شامل یک لیوان سبزی برگی شکل مثل کاهو، نصف لیوان سبزی پخته، یک عدد گوجه فرنگی یا خیار متوسط می باشد.
گروه میوه ها : شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی و میوه خشک می باشد . میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها، املاح و فیبر می باشند مصرف این گروه در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها و سلامت چشم موثر است.

میوه ها دارای آنتی اکسیدان های طبیعی هستند شادابی و سلامت پوست و کاهش فرایند پیری، مبارزه با عوامل سرطان را از مهم ترین خواص آنتی اکسیدان هاست.
برای افراد بزرگسال سالم روزانه 2-4 واحد از این گروه توصیه می شود.

هر واحد از این گروه شامل یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال یا نصف لیوان آب میوه طبیعی یا نصف لیوان توت ، انگور، آلبالو و ... می باشد.

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، کشک، دوغ و بستنی می باشد.

مواد مغذی این گروه شامل پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین آ و بعضی از انواع ویتامین های گروه ب است.

این گروه در رشد و استحکام استخوان ها، دندان ها و سلامت پوست نقش مهمی دارد.

برای افراد بزرگسال روزانه 2-4 واحد از این گروه توصیه می شود

