

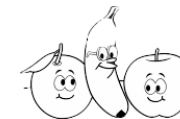
بسمه تعالی

باید ها

۱. غلات



غلات باید حداقل نیمی از هر وعده غذایی ما را تشکیل دهند. غلات در بسیاری از کشورها مانند کشور ما اصلی ترین منبع تأمین انرژی برای افراد است. اصلی ترین شکلی که ما غلات را مصرف می کنیم به صورت نان و برنج است. پس فراموش نشود که اصلی ترین منبع انرژی ما غلات هستند گندم ، جو ، برنج ، ذرت و ... جز دسته ی غلات هستند.



۲. میوه ها

میوه ها نقش بسیار مهمی در تأمین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز ما دارند و باید حداقل یک وعده در روز میوه مصرف شود. میوه ها دارای ویتامین هایی هستند که به بدن ما کمک می کنند تا بهتر و بیشتر انرژی تولید کنند. بهتر است در روز یک عدد سیب یا پرتقال یا موز و دیگر میوه هارا مصرف کنیم



۳. سبزیجات

سبزیجات هم مانند میوه ها دارای ویتامین ها و مواد معدنی هستند که به رشد و تأمین انرژی ما کمک می کنند. مثلاً هویج دارای ویتامین A می باشد که برای سلامتی چشم ما مفید است. یا مثلاً کاهو و کلم دارای ویتامین B می باشند که برای تولید

و تأمین انرژی در بدن ما نیاز است. روزانه می بایست ۳ الی ۴ واحد از سبزیجات استفاده کنیم.



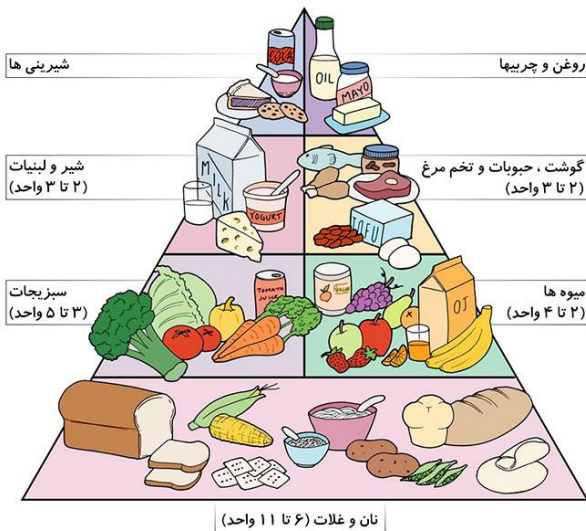
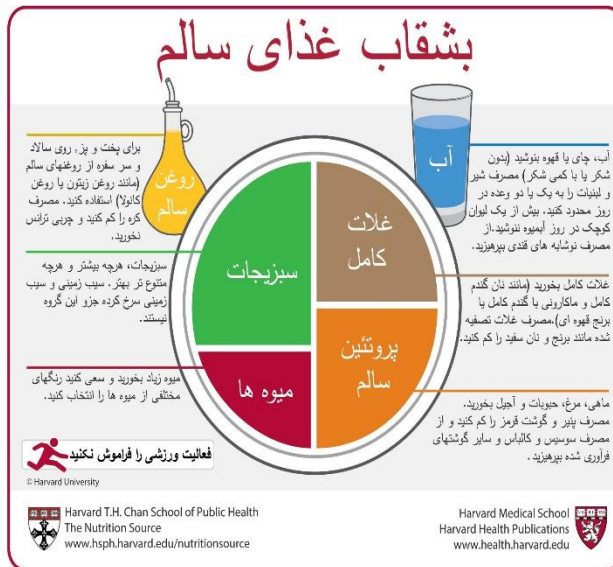
۴. گوشت و حبوبات

گوشت و حبوبات منبع تأمین کننده یکی از اصلی ترین از مواد مورد نیاز بدن ما یعنی پروتئین می باشند و باید حتما مصرف شوند. همچنین این مواد غذایی منبع یک ماده معدنی بسیار مهم به نام آهن می باشند که برای خون سازی و انتقال اکسیژن به سلول های بدن ما بسیار ضروری است.



۵. شیر و لبنیات

یکی از مواد معدنی بسیار مهم برای بدن ما کلسیم است. شیر و لبنیات منبع بسیار مناسب و خوب کلسیم و فسفر هستند. کلسیم و فسفر نقش بسیار مهمی برای محکم کردن استخوان ها و دندان ها دارند و در اثر کمبود کلسیم ممکن است فرد دچار پوکی و شکنندگی استخوان ها شود.



نباید ها

۱. با نوشابه ها قهر کنیم



نوشابه های گازدار به دلیل داشتن قند زیاد ممانعت در جذب کلسیم و وابستگی که ایجاد می کنند زیان آورند.

۲. نان سفید استفاده نکنیم



نان ها اگر سبوس دار باشند هم بهتر ما را سیر میکنند و هم اینکه تا حدودی مانع جذب کلسترول می شوند. نان های سفید قند خون را سریع بالا میبرند و زمینه ابتلا به بیماری دیابت را مهیا می کنند.

۳. با کالباس و سوسیس سرسنگین باشیم



کالباس و سوسیس حاوی مواد افزودنی به ویژه ترکیبات نیترات هستند که در بدن تبدیل به ماده سرطان زای نیتروز آمین میشوند. سعی کنیم از آن ها به ندرت استفاده کنیم.

۴. برنجمان را آبکش نکنیم

آبکش کردن برنج به تصور آنکه نشاسته آن از بین می رود اشتباه است چون بیش از ۸۰ درصد برنج را نشاسته تشکیل میدهد و با آبکش کردن چیزی از آن از دست نمیرود در این میان فقط ویتامین های برنج هدر میروند.



۵. چای داغ ممنوع



چای داغ برای حنجره خوب نیست و هم سبب میشود ما قند زیادی با هر فنجان یا استکان یا لیوان چای بخوریم.

۶. نمکدانه ها را در ویتترین بگذاریم



نمک به خاطر بالا بردن فشار خون و افزایش احتمال ایجاد بیماریهای مزمن باید تا حد ممکن محدود شود. استفاده از آب لیمو و چاشنی های مفید دیگر در این زمینه به ما کمک می کند.

۷. فست فود ها را کنار بگذاریم

فست فودها چون حجم کم و انرژی زیادی دارند باعث پرخوری می شوند و همین سبب چاقی و بدشکلی بدن ما مضر بوده و چند بار استفاده می شوند که این خود باعث ایجاد سرطان می شود. همچنین این روغن ها و چربی ها در دیواره رگهای ما رسوب کرده و سبب بیماریهای قلبی میشود. فست فودها سبب ایجاد مشکل در دستگاه گوارش ما و همچنین اختلال در سیستم ایمنی ما می شوند.

بهتر است با توجه به این مشکلات مصرف فست فودها را کنار گذاشته و به جای آنها از مواد طبیعی و غذاهای خانگی استفاده کرد.

منبع: وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

چه باید بخوریم



چه نباید بخوریم



سیده سارا جعفری / کارشناس
تغذیه

گروه هدف : عموم مردم

تولید: پاییز ۱۴۰۱

آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴

تغذیه سالم

