



گروه سبزیجات :

تامین کننده فیبر، ویتامینهای مختلف از جمله (آ) ، (ث) و فولات ، پتاسیم و منیزیوم بوده و شامل انواع سبزیجات برگی مانند کاهو ، اسفناج ، انواع کلم ، گوجه فرنگی ، خیار، هویج ، فلفل دلمه و... می باشد و مصرف روزانه ۳ تا ۵ سهم از این گروه (هر سهم معادل یک لیوان سبزی خام یا سالاد ، نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده ، ۱ عدد گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ، هویج یا خیار متوسط) توصیه می شود . مصرف سبزیجات حاوی ویتامین (ث) مثل گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای همراه با غذا مفید است ، منابع ویتامین (آ) نظیر سبزیجات سبز و زرد تیره یا نارنجی در سلامت پوست و چشم و همچنین افزایش مقاومت بدن در برابر عفونتها موثرند.



لیوان برنج پخته یا ماکارونی پخته ، ۳۰ گرم انواع نان ، سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن مثل برشتوک و گندمک) مصرف شود . مصرف غلات کامل و سبوس دار (آرد کامل) بر انواع سبوس گرفته (آرد سفید) ارجحیت دارد . بهتر است برنج به صورت کته مصرف شده و برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات آن ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کرد (مثلاً عدس پلو ، باقالپلو ، عدسی با نان).



گروه میوه جات :

تامین کننده فیبر، ویتامینهای مختلف از جمله (آ) ، (ث) و پتاسیم بوده و شامل انواع مرکبات و توتها می باشد که در ترمیم زخمها و افزایش جذب آهن نقش داشته و مصرف آنها بعد از غذاهای گوشتی و حبوبات توصیه می شود . طالبی ، خرمالو ، شلیل و هلو نیز که غنی از ویتامین (آ) هستند ، در این گروه قرار می گیرند . ۲ تا ۴ سهم از این گروه (هر سهم معادل ۱ عدد میوه متوسط مانند پرتقال ، سیب ، هلو ، موز ، لیمو شیرین و... ربع طالبی ، نصف لیوان حبه انگور یا انار، نصف تا سه چهارم لیوان آب میوه طبیعی ، نصف لیوان کمپوت ، ربع لیوان خشکبار) باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود .

تغذیه سالم :

تغذیه سالم یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه ، تعادل به معنی دریافت مقادیر کافی از مواد مغذی مختلف نظیر ویتامینها ، مواد معدنی ، پروتئین ، چربی و کربوهیدرات جهت رفع نیازهای غذایی بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۵ گروه اصلی غذایی معرفی می شوند .

روزانه از چه گروه های غذایی باید استفاده نمایم ؟

جهت اطمینان از تامین نیازهای غذایی بدن می توان از هرم راهنمای غذایی استفاده کرد .



هرم راهنمای غذایی شامل ۵ گروه اصلی مواد غذایی است:

گروه نان و غلات :

تامین کننده انرژی، فیبر، ویتامین های گروه (ب)، پروتئین، آهن و منیزیوم بوده و شامل غلات کامل نظیر گندم ، جو دوسر، برنج ، حبوبات ، انواع ماکارونی و نان می باشد و روزانه باید ۶ تا ۱۱ سهم از این گروه (هر سهم معادل نصف



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی خلیلی

تغذیه سالم



کد سند: f-1/3/3-15

واحد تغذیه

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲



گروه متفرقه :

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است که در عین حال که بسیار انرژی زا هستند اما به علت محتوای کم مواد مغذی سهم روزانه ای برای آنها در نظر گرفته نشده و به عنوان گروه غذایی تلقی نمی شوند. کره، مارگارین، انواع روغن‌ها و چربیها، خامه، مایونز، انواع سسها، چیپس سیب زمینی، سرشیر، پنیر خامه ای، آبنبات، شکلات، انواع شیرینیها، شربت‌ها، مربا، شکر، عسل، انواع ژله، ترشحات و شوربجات، نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده جز این دسته اند. مصرف این مواد غذایی به ویژه در افراد کم تحرک و یا دچار اضافه وزن به دلیل افزایش خطر بیماریهای مزمن نظیر مشکلات قلبی- عروقی باید محدود شود.

منبع :

- Krause and Mahan's Food & Nutrition Care Process, 15th edition 2020.

– بازنگری: ۱۴۰۲

گروه شیر و لبنیات :

منبع عمده پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامینهای (آ)، (ب۲)، (ب۱۲) بوده که در رشد و استحکام استخوان و دندانها و همچنین سلامت پوست حائز اهمیت هستند. این گروه شامل شیر، ماست، دوغ، کشک و بستنی می باشد و به ۳ نوع کم چرب، یا چربی متوسط و پرچرب تقسیم می شوند، انواع با چربی بیشتر، انرژی و ویتامین (آ) بیشتری دارند. مقادیر توصیه شده عبارت است از ۲ تا ۳ سهم (هر سهم معادل ۱ لیوان شیر یا ماست یا کشک، ۲ لیون دوغ) در روز. البته در سنین رشد و زمان بارداری و شیردهی ۳ سهم و برای زنان باردار یا شیرده با کمتر از ۲۰ سال سن ۴ سهم یا بیشتر از این گروه توصیه می شود.



گروه گوشت :

تامین کننده پروتئین، فسفر، ویتامینهای (ب۱۲) و (ب۶)، روی، منیزیم و آهن بوده و در رشد، خونسازی و سلامت دستگاه عصبی مهمند. این گروه شامل انواع گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی، تخم مرغ، پنیر، سویا می باشد. از این گروه باید روزانه ۲ تا ۳ سهم (هر سهم معادل ۳۰ تا ۶۰ گرم انواع گوشت پخته یا چرخ کرده، ۱ عدد تخم مرغ، ۴۵ گرم پنیر، نصف لیوان حبوبات پخته) مصرف نمود.