

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تاثیر بر اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد.

### برنامه غذایی سالم

برنامه غذایی سالم، برنامه ای است که به حفظ و بهبودی سلامت عمومی بدن کمک میکند و مواد مغذی لازم، مایعات کافی، آمینو اسید و اسیدهای چرب لازم، ویتامین ها و مواد معدنی کافی و همچنین کالری لازم را برای بدن فراهم آورده و خطر ابتلا به بیماریهای وابسته از جمله چاقی، دیابت، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی عروقی، و سرطان ها را کاهش می دهد. بر خلاف آنچه خیلی از افراد تصور میکنند بهره مندی از یک برنامه غذایی سالم میتواند بسیار ساده و آسان باشد.



### در یک تغذیه سالم موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:

\_ به کالری و انرژی مورد نیاز روزانه خود توجه نمایید.

\_ میوه ها و سبزی ها، حبوبات و غلات سبوس دار و آجیل به میزان کافی در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

\_ مصرف قند و شکر را بسیار محدود کنید.

\_ میزان نمک و سدیم دریافتی را بسیار محدود نموده و از نمک یددار تصفیه شده استفاده نمایید.

\_ برای دریافت پروتئین کافی از منابعی مانند ماکیان و ماهی و به صورت محدود گوشت قرمز استفاده نمایید.

**نکته:** مخلوط غلات و حبوبات، غلات و (پنیر، شیر، تخم مرغ، ماست) نیز علاوه بر گوشت ماهی و پرندگان منابع کاملی از پروتئین هستند.



\_ حتما یک برنامه غذایی پرفیبر شامل میوه ها و سبزی ها را مد نظر داشته باشید.

\_ هر چه میوه و سبزی رنگارنگ تر و متنوع تر باشند، مفیدتر است.

\_ در رژیم غذایی خود از روغن های سالم (روغن زیتون ، کلزا ، ذرت ، سویا و آفتابگردان و مغزها) استفاده کنید. از مصرف روغن ها و چربی های ترانس و اشباع شده (روغنهای حیوانی، روغنهای نباتی، کره و مارگارین) پرهیز نمایید.

\_ اسیدهای چرب امگا 3 به علت دارا بودن خاصیت ضدالتهابی می توانند نقش محافظتی در برابر برخی انواع سرطان، بیماری های قلبی و التهاب مفاصل داشته باشند. غذاهای دریایی مثل ماهی های چرب، و همینطور روغن سویا ، بذر کتان و مغزگردو از منابع این چربی می باشند.



\_ سعی کنید بیشتر از لبنیات کم چرب در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

\_ جهت دریافت ویتامین D، قرار گرفتن در معرض اشعه خورشید، صبح یا اواخر تابش خورشید در بعد از ظهر به مدت 15 دقیقه و 3 بار در هفته بدون محافظ، مصرف یک مکمل مولتی ویتامین که حاوی ویتامین د باشد یا دریافت یک عدد مکمل ویتامین د 50000 واحد، بصورت ماهانه توصیه می شود.



مرکز ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماریها

بیمارستان برکت امام خمینی

## ارتقاء سلامت کارکنان در حیطه تغذیه سالم



BAREKAT-C-PAM

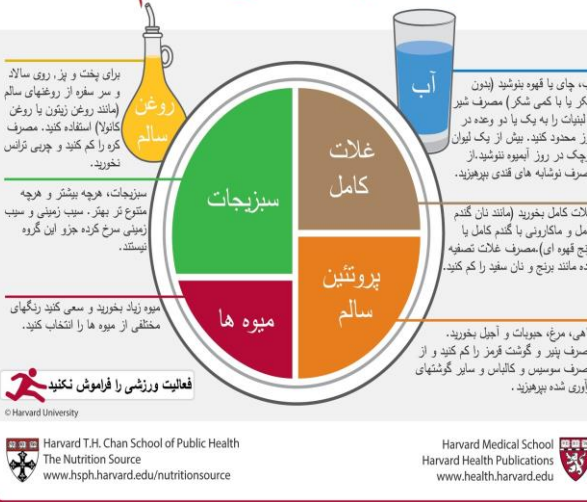
تهیه و تنظیم: سیده فریبا محفوظی

تحصیلات: کارشناس تغذیه

زمستان 1400

سلامت و پایدار باشید

## بشقاب غذای سالم



روزانه از یک بشقاب غذای سالم، با حفظ اصول تعادل، تناسب و تنوع بر حسب گروههای غذایی مختلف استفاده نمایید. در بشقاب غذایی سالم اندازه هر قسمت با میزان مصرف آن تناسب دارد.

بهترین منبع تامین مایعات بدن آب است.

از مصرف نوشیدنی های شکر دار و انواع نوشابه ها و کولا ها خودداری کنید.

از تمام گروههای غذایی شامل نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات، مواد پروتئینی و چربی ها به تناسب در برنامه غذایی خود استفاده نمایید.

در حقیقت در برنامه غذایی سالم، مجموعه ای از گروههای غذایی بصورت محدود و توصیه شده می باشد و افزایش یا کاهش هر کدام می تواند مضر باشد.

ورزش منظم در کنار برنامه غذایی سالم می تواند اثر بسیار مطلوب و مناسبی در حفظ تناسب اندام و سلامت داشته باشد.

حتما غذا در حجم کم و وعده های بیشتر صرف گردد.  
(3 وعده اصلی و 3 میان وعده)

