

۲۴ مهر ماه، روز جهانی غذا

"غذا برای همه، هیچکس نباید فراموش شود"

اصول تغذیه سالم:

تغذیه سالم شرط اساسی سلامت انسان است.

تغذیه صحیح در حقیقت رعایت دو اصل **تعادل و تنوع** در برنامه غذایی روزانه است.

• **تعادل:** به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن می باشد.

• **تنوع:** یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می گردند.

همه مواد مغذی برای سلامت بدن لازم هستند و هیچ ماده مغذی را نمیتوان جانشین ماده مغذی دیگری کرد. بعلاوه هیچ ماده مغذی را نباید بیشتر یا کمتر از مورد نیاز مصرف کرد. کم یا زیاد مصرف کردن مواد مغذی فرد را با عوارض کمبود یا زیادی آن ماده مغذی مواجه می سازد.

هرم غذایی:

هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم دارند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها). هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد. شناسایی گروه های غذایی به عنوان راهنمایی برای تغذیه کلیه گروه های سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه ریزی غذایی است که البته در گروه های سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه می باشد.

در هرم غذایی مواد غذایی به ۶ گروه اصلی تقسیم می شوند که عبارتند از:

واحد بهبود تغذیه

مرکز بهداشت شهرستان دزفول

گروه نان و غلات: توصیه می شود ترجیحا از نان و غلات سبوس دار استفاده شود. این گروه شامل نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها می باشد. گروه نان و غلات منبع انرژی و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین، منیزیوم و کلسیم می باشد. میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات ۶-۱۱ واحد است.

گروه سبزی ها: مواد غذایی این گروه شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، شلغم، کدو حلوائی، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کدو سبز، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، سیب زمینی و.... می باشد. گروه سبزی ها دارای انواع ویتامین های A، B و C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیوم و مقدار قابل توجهی فیبر است میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۵-۲ واحد است.

گروه میوه ها: این گروه شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، انواع توت، طالبی، خربزه، هندوانه، خرمالو، شلیل، هلو، زردالو، انگور، سیب، انبه، گلابی، انار و... و انواع آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. میوه های غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات (مانند پرتغال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) و انواع توت ها می باشد که در ترمیم زخمها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند میوه های غنی از ویتامین A عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند. میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است.

گروه شیر و لبنیات: این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ می باشد. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12 و B2 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است. میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۳-۲ واحد است.

گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه شامل گوشت، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک و تخم مرغ می باشد. این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند. پروتئین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می کنند. آنها هم چنین به عنوان واحد های سازنده آنزیم ها، هورمون ها و ویتامین ها عمل می کنند. علاوه بر پروتئین این گروه منبع خوبی از آهن وروی نیز هست. میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر ۳-۲ واحد است.

گروه حبوبات و مغز دانه ها: این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش، سویا و... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و... می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها هستند. پروتئین های گیاهی به طور معمول تمام اسید آمینه های ضروری را ندارند بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثل عدس پلو، لوبیاپلو، باقلاپلو، ماش پلو. بجای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود.

نیازهای تغذیه ای:

۱. درشت مغذی ها: درشت مغذی ها شامل کربوهیدرات، پروتئین و چربی موجود در رژیم غذایی هستند که در بدن تولید انرژی می کنند. انرژی موجود در مواد غذایی در فرآیند متابولیسم غذا آزاد شده و ما را قادر به انجام کار حفظ گرمای بدن و در نهایت ادامه حیات می سازد. انرژی مورد نیاز هر فرد عبارت است از انرژی غذایی که برای رشد یا نگهداری بدن در یک فرد با جنس، وزن، قد و سطح فعالیت جسمی مشخص مورد نیاز است. باید توجه داشت که وزن بدن شاخص خوبی برای کفایت یا عدم کفایت انرژی است.

❖ پروتئین: پروتئین در رشد، نگهداری و ترمیم بافتهای بدن دخالت دارد. ۱۰ - ۱۵٪ از کالری دریافتی باید از پروتئین ها تامین گردد. منابع اصلی پروتئین شامل گروه شیر و لبنیات (شیر، ماست، پنیر، کش و دوغ)، تخم مرغ و انواع گوشتها (قرمز و سفید) و حبوبات می باشند و لازم است که حتما از این مواد غذایی در غذای جوانان استفاده شود. ترکیب غلات و حبوبات میتواند پروتئین مناسب را برای بدن تامین کند. استفاده از یک رژیم متعادل نیازهای پروتئینی را تأمین میکند و نیازی به مکملهای پروتئینی وجود ندارد. مصرف زیاد پروتئین میتواند با افزایش ازت، اوره و آمونیوم موجب ضعف شدید و اختلال در کار کبد و کلیه گردد. در افرادی که فرآورده های گوشتی و لبنی را مصرف نمیکنند یا رژیم های گیاهخواری دارند ممکن است نیاز به پروتئین تأمین نشود. به هر حال همیشه باید این نکته را مدنظر قرار داد که رشد عضلانی با خوردن غذاهای پر پروتئین افزایش نمی یابد بلکه فعالیت های فیزیکی است که باعث بزرگی عضلات میگردد.

❖ کربوهیدرات: کربوهیدراتها بهترین منبع سوخت در فعالیت های فیزیکی به شمار می آیند. چرا که در مقایسه با چربی و پروتئین برای سوخت نیاز به اکسیژن کمتری دارند. هر فرد ۶۰ - ۵۰ درصد از کالری مصرفی خود را از کربوهیدراتها تامین میکند.

❖ چربی: چربی یک ماده مغذی ضروری است و نقش های حیاتی زیادی را ایفا می کند:

- چربی پوست و هم چنین بافت چربی بدن را تشکیل می دهد.
- از طریق ساخت برخی از هورمون ها بدن را تنظیم می کند.
- به حالت عایق و محافظ برای احشای داخلی عمل می کند.
- به ترمیم بافت های آسیب دیده و مقابله با عفونت ها کم می کند.
- منبع تولید انرژی است، بطوری که هر گرم چربی ۹ کیلوکالری (دوبرابر کربوهیدرات) انرژی تولید می کند. چربی ها نقش ذخیره انرژی در بدن را ایفا می کنند.

۲. ریزمغذی ها: ریزمغذی ها مجموعه ویتامین ها و املاح معدنی هستند که نقش مهمی در تنظیم متابولیسم و فعالیت های حیاتی سلول های بدن به عهده دارند. کمبود برخی از ریزمغذی ها از جمله آهن، روی، ید، ویتامین A و ویتامین D در جهان شایع است.

- ید: کمبود ید یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در جهان و کشور ما بشمار می رود و در حال حاضر با اقداماتی که در کشور انجام شده و مهمترین آن افزودن ید به نمک های خوراکی است، تحت کنترل قرار گرفته است. هر گونه تعلل در دریافت روزانه ید منجر به برگشت دوباره مشکل اختلالات ناشی از کمبود ید در کشور می شود. بهترین روش تامین ید بدن و پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید استفاده از نمک های یددار تصفیه شده است. طعم و بوی نمک یددار تصفیه شده مشابه نمک معمولی است و به همان طریق هم مصرف می شود. با مصرف روزانه نمک یددار میتوان از گواتر و سایر اختلالات ناشی از کمبود ید جلوگیری کرد. هر فرد، جوان یا پیر، بیمار یا سالم به طور روزانه به ید نیاز دارد. باید نمک یددار را در ظروف شیشه ای رنگی تیره یا پلاستیکی نگهداری کرد. باید توجه داشت که برای پیشگیری از فشار خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی باید نمک کم مصرف شود اما همان مقدار کم نیز باید یددار و تصفیه شده باشد.

- روی: براساس نتایج بررسی های ملی وضعیت ریزمغذی ها در کشور، کمبود روی یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در همه گروه های سنی است. روی برای ساخت پروتئین ضروری است. بنابراین در رشد و تکامل طبیعی، تولید مثل، بلوغ جنسی، حس چشایی، سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی بدن لازم است. کمبود روی باعث از دست دادن حس چشایی، بی اشتها و تأخیر در التیام زخم های پوستی میشود. ارتباط بین کوتاه قدی و کمبود روی به اثبات رسیده است. منابع خوب روی عبارتند از جگر، گوشت قرمز،

مرغ، ماکیان و ماهی، شیر و لبنیات (ماست، دوغ، پنیر، کشک و بستنی)، دانه کامل غلات، حبوبات و مغزها (آجیل). به طور کلی قابلیت جذب روی از منابع غذایی حیوانی بیشتر است.

- آهن: کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن از شایع ترین مشکلات تغذیه ای در جهان و در کشور ما بشمار می رود. آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات است. آهن برای حفظ سلامت، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب برای یادگیری، در ساختار هموگلوبین به منظور حمل اکسیژن، در ساختار میوگلوبین به منظور منبع ذخیره اکسیژن در عضلات ضروری است. باید توجه داشت علائم کمبود آهن و به تبع آن کم خونی ناشی از فقر آهن منجر به تغییرات رفتاری به صورت بی حوصلگی و بی تفاوتی، خستگی، اختلال در تمرکز حواس، رنگپریدگی، ضعف عمومی، تنفس سریع می شود. کمخونی فقر آهن به علت تأثیر بر قدرت یادگیری و کاهش آن، باعث افت تحصیلی و کاهش حافظه می شود. افراد زیادی بدون اینکه علائم واضح کمخونی را داشته باشند از عوارض زیان بار کمبود آهن رنج میبرند.

بهترین منابع غذایی آهن شامل جگر، گوشت قرمز (گاو و گوسفند) مرغ و ماکیان و ماهی است. سایر منابع غذایی خوب آهن شامل حبوبات و مغز دانه ها، سبزیجات دارای برگ سبز تیره مثل جعفری، اسفناج و برگ های تیره کاهو، انواع میوه های خشک مثل برگه هلو و زردآلو، توت خشک، انجیر خشک، خرما و ... می باشد.

- کلسیم: در کشور ما براساس نتایج بررسی های مصرف غذایی خانوار های شهری و روستایی، دریافت کلسیم در حدود نصف مقدار توصیه شده است. از این رو کمبود کلسیم هم از مشکلات تغذیه ای شایع در ایران بشمار می رود. کلسیم بیشترین ماده معدنی موجود در بدن میباشد که نقش مهمی در سلامت دندان ها و استخوان دارد. دیگر عملکردهای کلسیم شامل تنظیم انقباض ماهیچه ها، برانگیختن و انتقال پیام های عصبی، انعقاد خون، فعالیت غدد درون ریز و فعالیت آنزیم های گوارشی می باشد. از علائم هشدار دهنده کمبود کلسیم میتوان به گرفتگی عضلات، مور مور شدن ساعد و ساق، کند شدن تپش قلب و نبض، درد مفاصل، خرابی دندان ها، بی خوابی، بیقراری، اختلال در رشد و نرمی استخوان ها اشاره نمود. گروه شیر و لبنیات (شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ) بهترین منبع تامین کلسیم به شمار می رود. زیرا کمتر ماده غذایی یافت میشود که میزان کلسیم موجود در آن به اندازه لبنیات بوده و یا فراهمی کلسیم در آن ماده غذایی بالا باشد. سبزی های برگدار سبزه تیره مثل کلم، کاهو و شلغم و انواع کلم منابع خوب کلسیم با قابلیت جذب خوب هستند. حبوبات، کنجد، تخم شربتی، بادام، انجیر خشک نیز حاوی کلسیم هستند اما مقدار کلسیم جذب شده از منابع گیاهی به دلیل وجود اسید فیتیک و فیبر کمتر از منابع حیوانی است.

- ویتامین D: کمبود ویتامین D یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در جهان و کشور ما بشمار می رود و بررسی ملی "پژوهشی در وضعیت ریزمغذی های ایران- ۲" در سال ۱۳۹۱ نشان داده است که شیوع کمبود ویتامین D از ۲۴ درصد در کودکان زیر ۲ سال تا ۷۶ درصد در افراد بزرگسال شایع است و در برخی از مناطق کشور این رقم به ۹۰ درصد هم می رسد. ویتامین D برای جذب کلسیم لازم است و در صورت کمبود ویتامین D، کمبود کلسیم نیز ایجاد می شود. کمبود ویتامین D علاوه بر افزایش خطر پوکی استخوان، با پیامد های زیانباری از جمله افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها، بیماری های خودایمنی مثل روماتیسم و بیماری های تنفسی از جمله آنفلونزا و کووید ۱۹ همراه است. بیشتر افراد از طریق تابش نور خورشید بر پوست مقدار کافی ویتامین D بدست می آورند. لباس، دود، گرد و غبار، شیشه پنجره، هوای ابری، هوای آلوده و کرمهای ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماوراءبنفش به بدن و تبدیل پیش ساز به ویتامین D میشوند. در افراد دارای پوست تیره در مقایسه با کسانی که پوست روشن دارند ویتامین D کمتری ساخته میشوند. افرادی که شبکار هستند و روزها می خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی میکنند و مجبورند داخل منزل بمانند و اشخاصی که تمام بدن خود را با لباس می پوشانند بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند. به طور طبیعی ویتامین D در محصولات حیوانی مثل زرده تخم مرغ، خامه، جگر و کره به مقدار کمی وجود دارد. با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه، به منظور پیشگیری از کمبود این ویتامین، نیاز هست افراد بالای ۱۲ سال ماهانه یک عدد قرص ۵۰۰۰۰ واحدی مکمل ویتامین D، طبق پروتکل وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی مصرف نمایند.

- ویتامین A: کمبود ویتامین A نیز یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در جهان می باشد و در ایران نیز نتایج بررسی های مصرف غذایی خانوارهای شهری و روستایی نشان داده است که کمبود دریافت ویتامین A در درصد قابل ملاحظه ای در کشور وجود دارد. ویتامین A از ویتامین های محلول در چربی است که در منابع حیوانی و گیاهی یافت می شود. بتاکاروتن که پیش ساز ویتامین A است در تمام گیاهان زرد مثل زردک، هویج، فلفل زرد، نارنجی و قرمز، کدو تنبل، کدو حلوائی و میوه هایی مثل هلو، آلو، زردآلو، انبه، موز، طالبی، خرمالو، نارنگی وجود دارد. ویتامین A برای بینایی، قدرت دید در تاریکی، رشد، نمو و سلامت پوست لازم است و کمبود آن موجب شب کوری، اختلال در رشد و کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها میشود. کمبود ویتامین A هم چنین در بروز کم خونی نیز موثر است و مطالعات نشان داده است که مکمل یاری آهن همراه با ویتامین A در افرادی که با کمبود دریافت این ویتامین مواجه هستند، نقش موثرتری در اصلاح کم خونی دارد.