



سلامت و ایمنی از حقوق اساسی بشر است.

# مواد غذایی و گروه‌های غذایی



## مواد غذایی

مواد غذایی لازم برای بدن شامل پروتئین‌ها، هیدرات‌های کربن، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد. غذاهایی که به طور روزانه مصرف می‌کنیم، از مواد غذایی که به آن اشاره شد، تشکیل شده‌اند.



**تغذیه صحیح** به معنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از این مواد غذایی می‌باشد. این مقدار لازم و کافی یا همان نیازهای تغذیه‌ای در افراد مختلف با یکدیگر تفاوت دارد. سن، جنس، میزان فعالیت فرد، شرایط محیطی و سلامت یا بیماری از عواملی هستند که موجب بروز این تفاوت‌ها می‌شوند.



**۱. هیدرات‌های کربن:** هیدرات‌های کربن مهم‌ترین منابع تأمین انرژی برای بدن ما هستند و به طور معمول، بالاترین درصد مصرفی را در مجموع غذاهای روزانه دارا می‌باشند. نان و غلات، از شناخته شده‌ترین منابع غذایی هیدرات کربن هستند. جالب است که بدانید که گروه هیدرات‌های کربن فقط شامل موادی چون نان و برنج نیست. انواع قندها مانند ساکاروز یا شکر (هیدرات‌های کربن ساده)، نشاسته (هیدرات کربن پیچیده) و سبزیجات (هیدرات کربن غیرقابل هضم یا فیبر) همگی از دسته هیدرات‌های کربن هستند.



## ۲. پروتئین‌ها: پروتئین‌ها مسؤول رشد و حفظ

ساختار بدن ما هستند. پروتئین‌ها از اجزایی به نام اسید آمینه تشکیل شده‌اند. بدن ما قادر به ساخت برخی از انواع اسیدهای آمینه نیست و لازم است که آن‌ها را از طریق دریافت مواد غذایی پروتئینی دریافت کند (به این اسیدهای آمینه، اسیدهای آمینه ضروری می‌گویند). گوشت قرمز و سفید شناخته شده‌ترین منابع پروتئین می‌باشند.



**۳. چربی‌ها:** چربی‌ها در ساختمان غشای سلول‌ها به کار می‌روند و نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند. به علاوه، چربی‌ها تنها منبع تأمین کنندهٔ دسته‌ای از ویتامین‌ها موسوم به ویتامین‌های محلول در چربی هستند. روغن و کره شناخته‌شده‌ترین منابع چربی هستند. چربی‌ها را برحسب این که چه تعداد از کربن موجود در ساختمان آن‌ها با هیدروژن ترکیب شده باشد، به سه دسته اشباع ( همه کربن‌ها با هیدروژن ترکیب شده)، با یک کربن غیراشباع و با چند کربن غیراشباع تقسیم بندی می‌کنند.

**۴. ویتامین‌ها و مواد معدنی:** وجود ویتامین‌ها و مواد معدنی برای برقراری مسیرهای سوخت و ساز بدن ضروری می‌باشد. مقادیر ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن، کمتر از مقادیر هیدرات کربن، چربی و پروتئین می‌باشد اما همین مقدار اندک برای بدن کاملاً ضروری و غیرقابل حذف می‌باشد. ویتامین‌ها به دو دستهٔ محلول در آب (مانند ویتامین C و ویتامین‌های گروه B) و محلول در چربی (مانند ویتامین A, E, D) تقسیم می‌شوند.



## گروه‌های غذایی

هر یک از غذاهایی که ما مصرف می‌کنیم، دارای مقادیر مختلفی از مواد غذایی **(هیدرات کربن، چربی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی)** هستند اما نسبت این مواد در غذاهای مختلف با هم متفاوت است. از این رو غذاهای مختلف بسته به این که چه نسبتی از کدام یک از مواد غذایی را دارا هستند، نقش خود را در تأمین انرژی، رشد و حفظ سلامت بدن ایفا می‌کنند.





برای سهولت کار، انواع غذاها در ۴ گروه اصلی غذایی طبقه بندی می شوند:

۱. گروه نان و غلات

۲. گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

۳. گروه شیر و لبنیات

۴. گروه میوه‌ها و سبزی‌ها

غذاهایی که داخل یک گروه قرار می‌گیرند، از ارزش غذایی تقریباً مشابهی برخوردارند و می‌توان در صورت لزوم آن‌ها را جایگزین یکدیگر نمود. برای مثال می‌توان برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن از شیر، ماست و یا پنیر به جای یکدیگر استفاده کرد اما باید توجه داشته باشید که هیچ یک از این گروه‌ها را نمی‌توان جایگزین دیگری کرد. یعنی نمی‌توان مصرف سبزیجات را جایگزین مصرف گوشت و تخم مرغ و یا برنج و غلات نمود. چرا که هر کدام از این گروه‌ها فقط قادرند بخشی و نه تمامی نیازهای



غذایی بدن را برآورده سازند. به علاوه نمی‌توان گفت کدام یک از این گروه‌ها مهم‌تر از بقیه است. برای تأمین سلامت کامل، بدن ما به تمام این گروه‌ها نیازمند است. لذا در یک رژیم متعادل روزانه، باید نسبت مناسبی از غذاهای موجود در هر یک از گروه‌های غذایی وجود داشته باشد. هرم غذایی، نسبت تقریبی هریک از گروه‌های غذایی را در یک رژیم متعادل روزانه نشان می‌دهد. بر این اساس بیشترین درصد مواد مصرفی را گروه **نان و غلات** تشکیل می‌دهند. میزان استفاده از **سبزی‌ها و میوه‌ها**



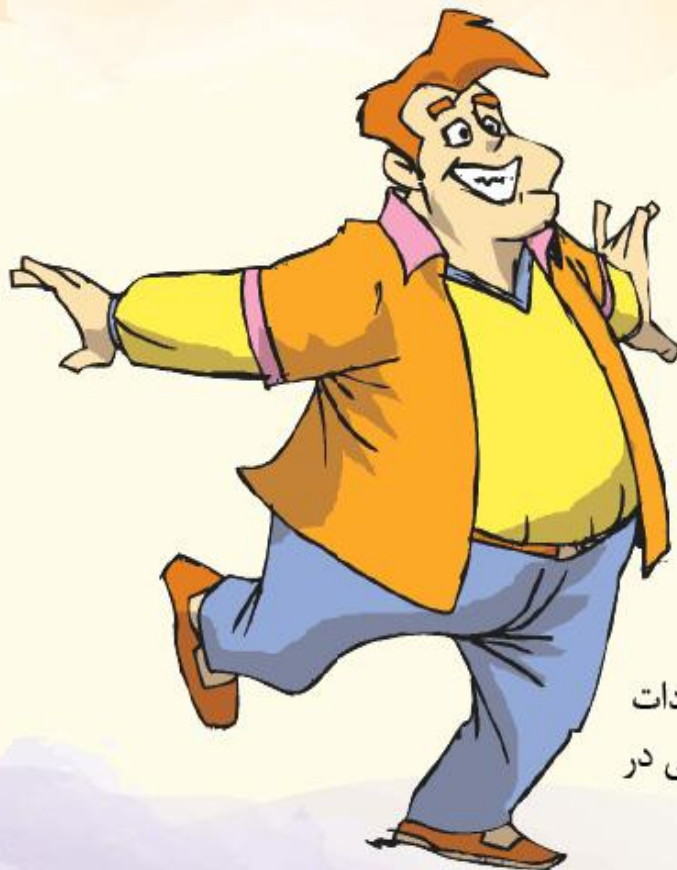
در یک رژیم غذایی مناسب باید به حدی باشد که رتبه دوم را در مجموعه غذاهای دریافتی روزانه تشکیل دهد. لبنیات و گوشت باید تقریباً به میزان مساوی در رژیم غذایی وجود داشته باشند و چربی‌ها و قندها باید سهم کمی را در مجموعه غذاهای مصرفی روزانه به خود اختصاص دهند.

مقیاس سنجش مقدار مورد نیاز مواد غذایی واحد سروینگ



می‌باشد، که دارای اندازه‌ی تعریف شده معینی است. مثلاً ۱ واحد شیر یعنی ۱ لیوان شیر، ۱ واحد گوشت یعنی ۶۰ گرم گوشت (معادل ۲ تکه متوسط خورشتی)، یک واحد نان یعنی ۱ برش ۳۰ گرمی (معادل ۱ کف دست یا یک قطعه ۱۰ × ۱۰ cm از نان های سنگک، بربری و تافتون و ۴ برش به اندازه‌ی فوق از نان لواش)، و یک واحد میوه یعنی یک عدد سیب یا پرتقال متوسط.





## چاقی و کنترل وزن

### علل چاقی



چاقی می تواند محصول یک یا گروهی از عوامل زیر باشد:

**علل ژنتیک:** بروز چاقی در والدین یا فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق، حکایت از زمینه ژنتیکی چاقی دارد؛

**علل محیطی:** نحوه زندگی به ویژه عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در

اضافه وزن و چاقی محسوب می شود؛

**علل روانی:** برخی بیماری های روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلای به چاقی می کنند. به علاوه، برخی افراد در شرایط نامناسب روانی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا می خورند؛

**بیماری های جسمی:** برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیه) موجب بروز چاقی می شوند؛

**داروها:** برخی داروها مثل بعضی داروهای ضد افسردگی و کورتون موجب چاقی می شوند.



## عوارض چاقی

چاقی عوارض گوناگونی را در پی دارد که به اختصار می توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱. بروز فشار خون بالا و خطر سکتة مغزی: افراد چاق ۲ برابر افراد عادی به این عوارض مبتلا می شوند؛
۲. دیابت: این عارضه در افراد میانسال چاق ۴ برابر بیشتر از افراد میانسال با وزن طبیعی است؛





**۳. سکته قلبی:** این عارضه در مردان چاق کمتر از ۴۵ سال ۲ برابر شایع تر از مردان همسال با وزن عادی است؛

**۴. سنگ کیسه صفرا:** بروز سنگ صفرا در زنان میانسال چاق ۳ برابر شایع تر از زنان همسال است؛

**۵. سرطان پستان، کلیه، رحم و روده بزرگ:** در افراد چاق شایع تر است.

## الگوهای چاقی

اگر چربی های اضافی بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و آن را الگوی سیب می گویند که این الگو در بین مردان شایع تر است.

اگر چربی اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه گلابی است و آن را الگوی گلابی می گویند که این الگو در بین زنان شایع تر است. چاقی با الگوی سیب (در مقایسه با الگوی گلابی) خطر ابتلای به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.





## نحوه محاسبه اضافه وزن و چاقی

وزن مطلوب برای هرکس بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت می باشد. فردی که وزنی بیش از حد انتظار دارد ممکن است دچار اضافه وزن یا در موارد شدیدتر چاقی باشد. نظرات و روش های متفاوتی برای محاسبه وزن متناسب افراد پیشنهاد شده و وزن مطلوب، اضافه وزن و چاقی در هریک از این روش ها به صورت متفاوتی تعریف شده است اما پذیرفته شده ترین آن ها که مبنای تصمیم گیری های پزشکی نیز می باشد، شاخص توده بدنی یا BMI است که برابر است با حاصل تقسیم وزن بر قد به توان دو.

افراد بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه های زیر تقسیم بندی می شوند.

وضعیت فرد	BMI
لاغر ( کمبود وزن)	BMI کمتر از ۱۸/۵
معمولی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
دچار اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹
دچار چاقی	۳۰ - ۳۴/۹
دچار چاقی مفرط	$\geq ۳۵$

در افراد کمتر از ۱۸ سال، نسبت سن و **BMI** در دختران و پسران در قالب یک نمودار سه رنگ قابل ارزیابی است. برای استفاده از این نمودار، ابتدا **BMI** فرد را محاسبه کرده و عدد معادل آن را بر روی محور عمودی مشخص کنید، سپس سن فرد را بر روی محور افقی مشخص کرده و این دو نقطه را به هم وصل کنید. اگر این نقطه روی قسمت های سورمه ای قرار گرفت فرد مورد نظر لاغر است. اگر بر روی قسمت های آبی قرار گرفت وزن وی طبیعی است. در صورتی که نقطه تلاقی روی قسمت زرد قرار گیرد فرد اضافه وزن دارد و اگر در قسمت نارنجی قرار گیرد فرد چاق است.

برای افراد بالای ۱۸ سال، می توان از جدول زیر استفاده کرد. این جدول نشان می دهد که افراد با قد‌های مختلف در صورت رسیدن به چه وزنی چاق محسوب می شوند.

وزن (کیلو گرم)	قد (سانتی متر)
۶۵	۱۴۷
۳۶/۷	۱۵۰
۶۹/۵	۱۵۲
۷۲/۳	۱۵۵
۷۴/۵	۱۵۷
۷۶/۸	۱۶۰
۷۹/۵	۱۶۳
۸۱/۸	۱۶۵
۸۴/۵	۱۶۸
۸۶/۸	۱۷۰
۸۹/۳	۱۷۳
۸۹/۵	۱۷۵
۹۵	۱۷۸
۹۷/۷	۱۸۰
۱۰۰	۱۸۳

## چه کسانی باید وزن خود را کاهش دهند؟



اگر با توجه به شاخص توده بدنی (BMI) چاق محسوب می شوید و یا وزن تان ۲۰ درصد بیشتر از وزن مطلوب تان است (مثلاً فردی که باید حداکثر ۶۰ کیلو وزن داشته باشد، ۷۴ کیلو گرم وزن داشته باشد) باید وزن خود را کاهش دهید. اگر میزان اضافه وزن شما کمتر از ۲۰ درصد وزن مطلوب باشد (مثلاً فرد مثال فوق ۶۸ کیلوگرم وزن داشته باشد) اما سابقه خانوادگی فشار خون، دیابت، یا بیماری های



قلبی دارید، میزان چربی خون تان بالاست، یا الگوی چاقی شما الگوی سیب می باشد، بهتر است برای کاهش وزن خود اقدام کنید. اما اگر از نظر BMI در محدوده طبیعی قرار دارید، پس از این که رشد قدی شما کامل شده کمتر از ۲۰ کیلو به وزن تان اضافه شده و نیز از سایر جهات سالم هستید، نیازی ندارید که وزن خود را کاهش دهید.



## اصول کنترل و کاهش وزن



صرف نظر از این که میزان اضافه وزن یا چاقی شما چقدر باشد، باید از یک سری اصول مشخص برای کاهش وزن پیروی کنید. کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی روش صحیح کاهش وزن می باشد. هدف شما باید اجرای یک برنامه غذایی پیوسته و پایدار برای کاهش وزن تدریجی باشد. به علاوه، به خاطر داشته باشید که فعالیت بدنی دومین اصل کاهش وزن بدن بعد از رژیم غذایی است. کاهش وزن مجاز در طول ۱ ماه

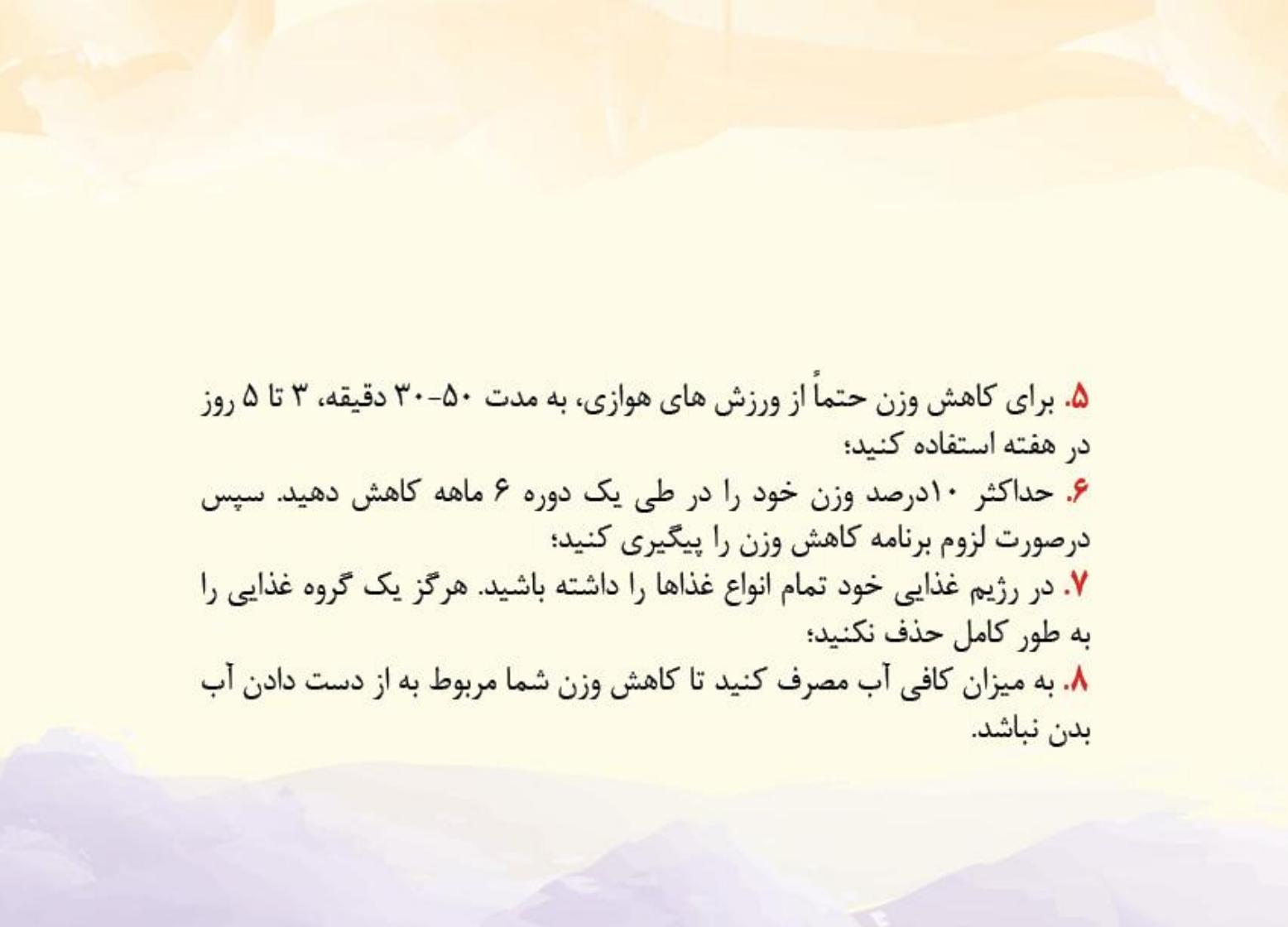


برای افراد چاق ۲ کیلو گرم می باشد. کاهش وزن با سرعت بیشتر از این ممکن است، پایدار نباشد. به علاوه، پس از کاهش وزن سعی کنید با یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و همراه با فعالیت بدنی وزن خود را پایدار نگهدارید.

## نکاتی در مورد کاهش و کنترل وزن:

۱. برای قضاوت در مورد وزن خود شاخص BMI را در نظر بگیرید؛
۲. به اندازه دور کمر خود توجه داشته باشید. با رژیم و ورزش از تجمع بیش از حد چربی در ناحیه شکم اجتناب کنید؛
۳. برای کاهش وزن، از رژیم های غذایی حاوی کربوهیدرات و چربی کم استفاده کنید تا میزان کالری دریافتی شما کاهش پیدا کند؛
۴. برای کاهش وزن از دارو استفاده نکنید مگر پزشک برای شما تجویز کند؛



- 
۵. برای کاهش وزن حتماً از ورزش های هوازی، به مدت ۵۰-۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز در هفته استفاده کنید؛
  ۶. حداکثر ۱۰ درصد وزن خود را در طی یک دوره ۶ ماهه کاهش دهید. سپس در صورت لزوم برنامه کاهش وزن را پیگیری کنید؛
  ۷. در رژیم غذایی خود تمام انواع غذاها را داشته باشید. هرگز یک گروه غذایی را به طور کامل حذف نکنید؛
  ۸. به میزان کافی آب مصرف کنید تا کاهش وزن شما مربوط به از دست دادن آب بدن نباشد.

# رفتارها و عادات‌های تغذیه‌ای



## نکاتی درباره وعده‌های غذایی

۱. هیچ یک از وعده‌های غذایی را از برنامه روزانه خود حذف نکنید؛
۲. خوردن صبحانه را به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی، هرگز فراموش نکنید. نخوردن صبحانه باعث کاهش قند خون می‌شود و در نتیجه، در ساعات اولیه صبح که نیاز به انرژی برای یادگیری و کار کردن بسیار بالاست، با کمبود انرژی، سردرد و افت یادگیری و کارایی مواجه خواهید شد؛



۳. برای وعده صبحانه حتماً از غذاهایی که انرژی زیادی کافی دارند، استفاده کنید. نان و کره و مربا - نان و پنیر- نان و خرما - و نان و تخم مرغ به همراه یک لیوان شیر، صبحانه مناسبی خواهد بود.
۴. در میان وعده‌ها، از تنقلات کم ارزش (مانند چیپس و پفک) استفاده نکنید. میوه‌ها، آجیل‌ها و دانه‌های غلات بو داده (برنجک، گندم برشته و...) میان وعده‌های مناسبی هستند؛
۵. بین وعده شام و زمان خواب تان فاصله کافی داشته باشید؛
۶. سعی کنید شب‌ها به موقع بخوابید و صبح‌ها زمانی از خواب



بیدار شوید که وقت خوردن صبحانه را  
داشته باشید؛

۷. کسانی که تمایل به مصرف غذاهای  
گرم در وعده صبحانه دارند، می‌توانند از این  
غذاها استفاده کنند؛

۸. بسیاری از افراد به علت مشغله کاری در طول روز، وعده ناهار را  
حذف می‌کنند. جزو این دسته از افراد نباشید.



## نکاتی دربارهٔ مصرف فست فود

۱. مصرف اتفاقی این غذاها، ممکن است مشکلی برای شما ایجاد نکند ولی مصرف زیاد آن‌ها در دراز مدت ممکن است باعث بیماری‌های قلبی عروقی و برخی انواع سرطان‌ها گردد؛
۲. مصرف این غذاها را تا حد امکان کاهش دهید؛
۳. این غذاها را از محل‌هایی تهیه کنید که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند؛



۴. هرگز از برخی از انواع این غذاها - مانند چیپس فله‌ای و سالاد الویه آماده - استفاده نکنید؛

دقت کنید که گوشت و یا مرغ مصرف شده در این غذاها به خوبی مغز پخت شده باشد. مصرف گوشت و مرغی که روی آن سرخ شده و داخل آن خام است، احتمال ابتلا به **انواع بیماری‌ها** را افزایش می‌دهد.





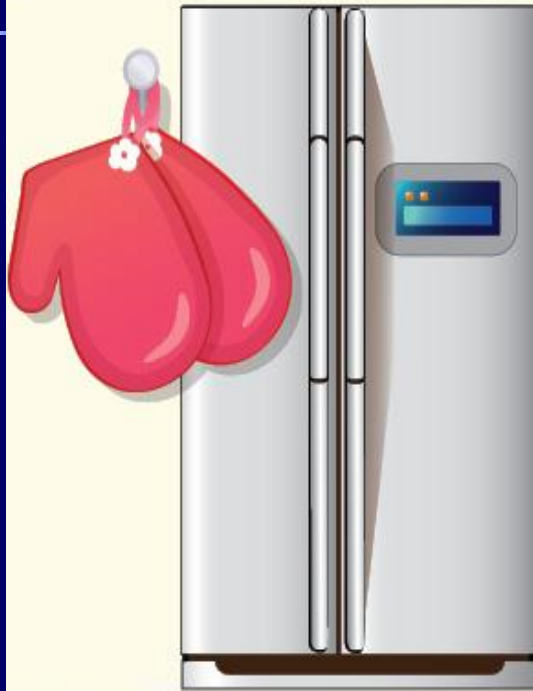
## بهداشت مواد غذایی



### نکاتی در مورد بهداشت مواد غذایی

۱. بهداشت فردی را رعایت کنید. دستان آلوده از عوامل انتقال عوامل بیماری زا به غذاهایی است که ممکن است خودتان یا دیگران از آن استفاده کنید؛
۲. بهداشت آشپزخانه و سایر محل‌های تهیه غذا را رعایت کنید؛

۳. مواد غذایی را تهیه کنید که مجوز ساخت، پروانه بهره‌برداری و نشانه استاندارد داشته باشند؛
۴. به تاریخ مصرف درج شده روی بسته‌ها توجه کنید؛
۵. به نحوه نگهداری مواد غذایی که روی بسته آن‌ها ذکر شده توجه کنید؛
۶. از محصولات لبنی پاستوریزه استفاده کنید؛
۷. کنسروها را حتماً پیش از مصرف ۲۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید؛
۸. سبزیجات و میوه‌ها را به خوبی شسته و ضد عفونی کنید؛
۹. گوشت، مرغ و ماهی را به نحوی بپزید یا کباب کنید که داخل آن خام نماند؛



۱۰. مواد غذایی را پس از پختن در ظرف دربسته و یا روکش دار، داخل یخچال قرار دهید؛
۱۱. غذاهای خام و پخته را بدون پوشش در کنار هم قرار ندهید؛
۱۲. برای مصرف مجدد غذاهای پخته شده، حتماً آن ها را مجدداً داغ کنید، به نحوی که همه قسمت های غذا کاملاً داغ شده باشد. گرم کردن غذا به تنهایی کافی نیست؛
۱۳. به مدت زمان نگهداری غذاها در فریزر و یخچال توجه نمایید.



### دما و مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال

مدت زمان	دما (درجه سانتیگراد)	ماده غذایی
۱۲ ساعت	۰ - ۴	گوشت چرخ کرده
۲ - ۳ روز	۰ - ۲	گوشت تکه‌ای بسته‌بندی شده
۶ - ۸ روز	۰ - ۲	گوشت مرغ تازه
۲ - ۶ روز	۰ - ۶	تخم مرغ
۲ - ۳ روز	۰ - ۴	شیر پاستوریزه



مدت زمان نگهداری مواد غذایی در فریزر با دمای ۱۸- درجه سانتیگراد

مدت زمان	ماده غذایی
۳ ماه	گوشت چرخ کرده
۷ - ۱۲ ماه	گوشت پرنده
۹ - ۱۸ ماه	گوشت گاو
۳ - ۵ ماه	ماهی