

# Our Planet Our Health

Clean our air, water & food

#HealthierTomorrow



یکی از روز شمار های هفته سلامت در سال ۱۴۰۱ به سلامت سفره و تاثیر آن بر سلامت انسانها اشاره می کند.

در راستای حفظ سلامت، یکی از نکات مهمی که همیشه مورد توجه است و بر آن تاکید می شود، داشتن یک رژیم غذایی سالم و مغذی است. رژیم غذایی خوب، طیف گسترده ای از میوه ها و سبزیجات را شامل شده و فواید زیادی برای سلامتی دارد. با این حال، گاهی اوقات ایجاد تغییرات قابل توجه در رژیم غذایی افراد می تواند طاقت فرسا به نظر برسد به خصوص زمانی که اطلاعات زیادی در مورد رژیم های غذایی مختلف و غذاهایی که فرد باید مصرف کند، وجود دارد

**بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار**

**واحد آموزش و ارتقای سلامت**

# بشقاب غذای سالم



برای پخت و پز، روی سالاد و سر سفره از روغنهای سالم (مانند روغن زیتون یا روغن کانولا) استفاده کنید. مصرف کره را کم کنید و چربی ترانس نخورید.



آب، چای یا قهوه بنوشید (بدون شکر یا با کمی شکر) مصرف شیر و لبنیات را به یک یا دو وعده در روز محدود کنید. بیش از یک لیوان کوچک در روز آبمیوه ننوشید. از مصرف نوشابه های قندی بپرهیزید.

سبزیجات، هرچه بیشتر و هرچه متنوع تر بهتر. سیب زمینی و سیب زمینی سرخ کرده جزو این گروه نیستند.

غلات کامل

غلات کامل بخورید (مانند نان گندم کامل و ماکارونی با گندم کامل یا برنج قهوه ای). مصرف غلات تصفیه شده مانند برنج و نان سفید را کم کنید.

سبزیجات

پروتئین سالم

ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل بخورید. مصرف پنیر و گوشت قرمز را کم کنید و از مصرف سوسیس و کالباس و سایر گوشت های فرآوری شده بپرهیزید.

میوه ها

میوه زیاد بخورید و سعی کنید رنگهای مختلفی از میوه ها را انتخاب کنید.





## سعی کنید همیشه نیمی از بشقابتان پر از میوه و سبزیجات باشد.

سعی کنید میوه ها و سبزیهای متنوع و رنگارنگ را انتخاب کنید و به یاد داشته باشید که سیب زمینی جزو این گروه محسوب نمیشود چون مصرف آن باعث افزایش قند خون میشود.

## یک چهارم بشقابتان را با غلات کامل پر کنید.

منظور از غلات کامل این است که غذای شما باید تمامی دانه را داشته باشد نه این که سبوس و جوانه ی آن قبلا جدا شده باشد. برای پر کردن این قسمت از بشقابتان میتوانید گندم کامل یا جو کامل یا برنج قهوه ای یا ماکارونی با آرد گندم کامل مصرف کنید. مصرف این نوع غلات در مقایسه با برنج و نان سفید اثر کمتری بر قند خون و انسولین دارد.



## یک چهارم دیگر بشقاب را با منابع پروتئین پر کنید.

ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل از منابع سالم پروتئین هستند. میتوانید اینها را با سالاد و سبزیجات مخلوط کنید. مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و از مصرف سوسیس و کالباس و سایر گوشتهای فرآوری شده بپرهیزید.





## **روغن گیاهی را به میزان متعادل مصرف کنید.**

از روغنهای گیاهی مثل روغن زیتون، کانولا، سویا، ذرت، آفتابگردان و غیره استفاده کنید و از مصرف روغن جامد و هیدروژنه، که حاوی چربی ترانس هستند، بپرهیزید. به یاد داشته باشید که غذاهای کم چربی لزوماً سالم نیستند.



## **آب، چای یا قهوه بنوشید.**

از مصرف نوشابه های قندی بپرهیزید. مصرف شیر و لبنیات را به یک یا دو وعده در روز محدود کنید و بیش از یک لیوان کوچک در روز آب میوه ننوشید.



## **فعالیت ورزشی را فراموش نکنید.**

آدمک دهنده ای که در کنار بشقاب غذای سالم میبینید یادآور این نکته مهم است که فعالیت ورزشی نقش مهمی در کنترل وزن دارد.

## پیام اصلی بشقاب غذای سالم تمرکز بر کیفیت غذای مصرفی است:

نوع کربوهیدرات (یا نشاسته) در غذا مهمتر از میزان مصرف کربوهیدرات است چون که بعضی از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مانند سبزیجات (غیر از سیب زمینی)، میوه ها، غلات کامل و حبوبات از سایر مواد غذایی حاوی کربوهیدرات سالم ترند. بشقاب غذای سالم توصیه میکند که از مصرف نوشابه های قندی پرهیزید چونکه این نوشابه ها انرژی بسیار زیاد و ارزش غذایی بسیار کمی دارند.

بشقاب غذای سالم توصیه میکند که از روغن های سالم و گیاهی به میزان متعادل استفاده کنید ولی توصیه نمیکند که مصرف روغن های سالم را کم کنید.



## سفره صبحانه :

### ▪ نان و غلات :

استفاده از نان های سبوس دار و یا نان های سنتی (مانند سنگک، تافتون، بربری) به جای انواع نانهای تهیه شده با آرد سفید (مثل باگت، نان تست سفید و .....)، بیسکویت، کیک و شیرینی و .... می توان گاهی اوقات از غلات صبحانه ای (کورن فلکس) با شیر نیز برای صبحانه استفاده کرد.

### ▪ شیر و لبنیات :

استفاده از شیر به جای شیر کاکاو، شیر قهوه و ....، پنیرهای پاستوریزه معمولی و خامه پاستوریزه.

### ▪ گوشت و جانشین های آن :

قرار دادن مغز گردو به جای کره در سفره صبحانه و تخم مرغ آبپز به جای نیمرو.  
می توان از خوراک حبوبات مانند عدسی و خوراک لوبیا چیتی به همراه نان نیز در سفره صبحانه استفاده کرد.

### ▪ سبزی ها :

استفاده از سبزی هایی مانند خیار و گوجه فرنگی یا سبزی خوردن در صبحانه.

### ▪ میوه ها :

می توان در سفره صبحانه از میوه هایی مثل انگور، طالبی، هندوانه و یا پرتقال و لیمو به جای پارچ و لیوان حاوی شربت پرتقال که برای مردم به عنوان آب پرتقال تلقی می گردد، استفاده کرد. همچنین به جای شکرپاش یا قندان در سفره، بشقاب حاوی خرما قرار داد.





## سفره ناهار یا شام :

### ▪ نان و غلات :

استفاده از نان های سنتی برای غذاهایی که با نان خورده می شود، مانند خوراک، انواع کوکو، کتلت، آبگوشت و ...، برای استفاده از برنج، به حجم و مقدار برنج ریخته شده در بشقاب ها توجه شود که در حد معمولی یا کم باشد و در صورت امکان غذاهایی نمایش داده شود که بتوان آنها را با برنج پخته شده با انواع سبزی یا حبوبات مصرف کرد، مانند سبزی پلو یا عدس پلو و ....

می توان از ماکارونی با گوشت نیز به همراه سبزی های پخته مانند هویج، کدو، لوبیا سبز یا نخود فرنگی پخته در سفره غذا با حجم کم در بشقاب ها استفاده کرد.

### ▪ لبنیات :

قرار دادن ظرف ماست به شکل ساده یا بصورت ماست و خیار در سفره و استفاده از دوغ به جای شربت یا نوشابه در کنار غذا.

با توجه به ارزش تغذیه ای کشک، می توان از غذاهایی سنتی که با کشک خورده می شود (مثل کشک بادمجان یا آش) نیز در سفره غذایی استفاده کرد.





## گوشت و جانشین های آن :

انواع گوشتهای سفید و قرمز هر دو می توان در خورش های سنتی استفاده کرد، خورش ها با روغن و چربی کم تهیه شوند تا ظرف خورش در سفره پر روغن و چرب به نظر نرسد.

هنگام استفاده از انواع گوشت سفید مانند ماهی یا مرغ شکل طبخ آنها مهم می باشد، بهتر است که پخت بصورت آبپز، بخارپز یا کبابی باشد. قرار دادن یک ظرف حاوی ماهی که کاملا در روغن سرخ و برشته شده، به هیچ وجه نمایان گر ارزش مصرف ماهی نمی باشد.

با توجه به ارزش تغذیه ای بالای حبوبات و کم رنگ شدن مصرف آن در سفره غذایی، بهتر است که در غذاهای دارای انواع حبوبات مثل آش، آبگوشت یا خوراک حبوبات و ..... در سفره غذایی استفاده شود و یا از حبوبات پخته به عنوان یکی از اجزای سالاد استفاده گردد.

## سبزی ها :

استفاده از انواع سبزی به شکل پخته در کنار بشقاب غذا (مانند اسفناج پخته، برشهای کدو یا هویج پخته، لوبیا سبز، نخود فرنگی و ذرت پخته و ...) و به صورت خام مثل انواع مختلف و رنگارنگ سالادها که با سبزیهای متنوع، تازه و خوشرنگ درست شده اند (به همراه ظرف مخصوص روغن زیتون و برشهای لیمو یا نارنج تازه) و بشقاب حاوی سبزی خوردن تازه، برای ایجاد تمایل و علاقه به مصرف سبزیها در افراد جامعه به همراه غذ، بسیار موثر و ضروری می باشد.



## میوه ها:

- می توان بر سر میز یا سفره غذا از ظرف هایی مانند انگور، خربزه، طالبی و یا انواع دیگر نیز استفاده کرد
- بهترین نوشیدنی برای سفره غذا، آب یا دوغ می باشد.
- از قرار دادن نمکدان و استفاده از آن بر سر سفره غذا خودداری شود.
- استفاده از انواع غذاهای آماده مانند ساندویچ، پیتز، همبرگر، مرغ یا ماهی سوخاری و ... باید محدود گردد.
- از انواع سوس های چرب در سفره کمتر استفاده شود.
- برای سفره شام می توان از انواع غذاهای سبک (مانند سوپ، آش، کوکو، خوراک سبزی های پخته و ....) که یا با نان و یا به تنهایی مصرف می شود، به همراه سالاد یا سبزی خوردن استفاده کرد.

## میان وعده ها :

بهترین میان وعده انواع میوه های خشک، مغزه، لیوان شیر با خرما و یا یکی دو عدد بیسکویت ساده و کوچک و.... می باشد.

