



هفته سلامت ۱۴۰۲

سلامت برای همه با پزشکی خانواده ؛ مشاور تغذیه در طرح تحول سلامت.



شبکه بهداشت و درمان منطقه

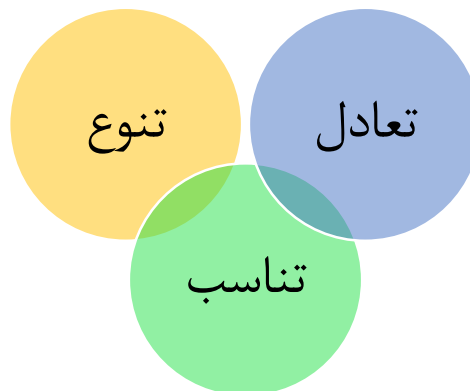
قادرآباد

واحد بهبود تغذیه



کارشناس تغذیه در مراکز خدمات جامع سلامت مستقر گشته است تا به افراد ارجاع شده از سوی پزشکان، خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی مورد نظر را ارائه دهد. با توجه به روند رو به افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر در کشور، تمرکز اصلی خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی طرح تحول نظام سلامت در بخش بهداشت علاوه بر مراقبت تغذیه ای و مشاوره برای مادران باردار و کودکان مبتلا به سوءتغذیه ارجاع داده شده، بر روی پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی ، دیابت نوع ۲ ، هایپرلیپیدمی ، بیماری های قلبی- عروقی و پرفشاری خون می باشد.

اصول کلی تغذیه صحیح

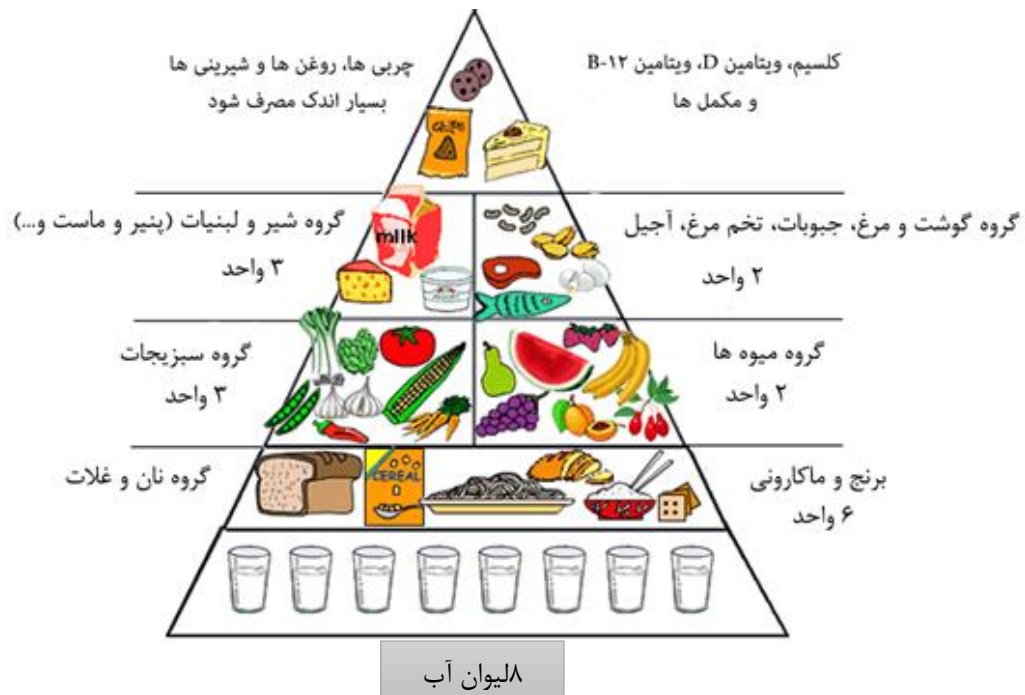


تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است .

تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی هرم غذایی معرفی می شوند.

تناسب در تغذیه به معنی انتخاب غذاها از هر گروه با توجه به سن و وضعیت سلامتی و بیماری ها می باشد.

هرم غذایی ایران



گروه غذایی	نمونه
نان و غلات	انواع نان بخصوص نوع سبوس دار(سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید(لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات .
سبزی ها	سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی .
میوه ها	انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار)
لبنیات	شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ
گوشت و تخم مرغ	گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ
حبوبات و مغز دانه ها	انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و مغزها (گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی
متفرقه	مواد قندی و چربی ها و تنقلات شور

گروه متفرقه

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها و تنقلات شور است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود. انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سر شیر و سس های چرب مثل مایونز)

ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، کیک، کلوچه و بیسکویت های کرم دار، ویفر، آب نبات و شکلات)

پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره)

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار یا بدون گاز حاوی قند افزوده، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال، انواع شربت ها و نوشیدنی های میوه ای دارای قند افزوده).

رهنمودهای غذایی ایران

۱. برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی (روزانه ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی) داشت.
۲. هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید.
۳. هر روز حداقل ۳ واحد میوه بخورید.
۴. حبوبات و غذاهای پخته شده با حبوبات را روزانه یک بار بخورید.
۵. هر روز شیر، ماست و پنیر بخورید.
۶. برای پخت غذا فقط از روغن مایع و به مقدار کم مصرف کنید. از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید.
۷. در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحا ماهی، مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ مصرف کنید.
۸. مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید.
۹. مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید.
۱۰. در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید.
۱۱. بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد.
۱۲. رعایت اصول بهداشتی در آماده سازی، تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است.

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان منطقه قادرآباد

زینب آزاده، اردی بهشت ۱۴۰۲