تغذیه مناسب

ممکن است در مورد تغذیه و انواع خوراکیها از منابع متفاوت، اطلاعات مختلفی به دست آورید. نباید جذب آگهیهایی شوید که در آن به نوعی تغذیهی نامناسب تبلیغ میشوند.

به جای آنکه با دیدن هر نوع تبلیغات جاذبی تشویق به خوردن خوراکیهای رنگارنگ ناسالم و نامناسب شوید، برای خود در زمینهی تغذیه، اهدافی در جهت سلامتی خود تعیین نمایید و سپس برای رسیدن به آن اهداف، تغییرات لازم را ایجاد کنید.

اهداف شما

وقتی خرید میکنید، این اهداف اصلی را به خاطر داشته باشید. برچسبهای روی بستهبندی خوراکیها، اطلاعات خوبی به شما میدهند که میتوانید براساس آن، انتخابهایی عاقلانه و درست داشته باشید.

مجموع کالری	تغذیهی درست را با ورزش همراه کنید تا وزن مطلوبی داشته باشید!
چربی	25 – 35 ٪ از کل کالری
چربی اشباع	کمتر از 7٪ از کل کالری
اسیدهای چرب ترانس	کمتر از 1٪ از کل کالری
چربیهای غیراشباع پُلی	تا 10٪ از کل کالری
چربیهای غیراشباع مونو	تا 20٪ از کل کالری
کلسترول	کمتر از 200 میلیگرم در روز
کربوهیدراتها	50٪ – 60 از کل کالری
فیبر	20 – 30 گرم در روز
پروتئین	حدود 15٪ از کل کالری

سدیم	کمتر از 2300 میلیگرم در روز – برای افراد مسن یا افراد مبتلا به فشارخون بالا؛ کمتر از 1500 میلیگرم در روز

رژیم غذایی شما

بیست نکته برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و لذتبخش

1. از انواع مختلف خوراکیها استفاده کنید! استفاده از یک نوع غذا درست نیست، شما به ترکیبی متعادل از انواع خوراکیها

(کربوهیدرات، پروتئین، چربی و فیبر) نیاز دارید.

2. بیشتر خوراکیهای گیاهی بخورید تا غذاهای حیوانی!

3. غذاهای خانگی و تازه مصرف کنید. از مصرف زیاد غذاهای رستورانی، خوراکیهای نیمهآماده و فست فودها اجتناب

نمایید.

4. منبع پروتئین مورد نیاز خود را با دقت انتخاب نمایید. مصرف گوشت قرمز، پوست مرغ، لبنیات پرچرب و کامل، انواع

کره، غذاهای سرخ شده، تنقلات ناسالم و خوراکیهای حاوی اسیدهای چرب ترانس را کاهش دهید.

5. روزانه سه لیوان متوسط شیر کم چرب یا شیر بدون چربی و یا میزان معادل آن، محصولات لبنی کم چرب مصرف کنید.

6. پروتئین را به میزان متعادل مصرف کنید. بیشتر ماهی و گوشت مرغ بدون پوست بخورید. هدفتان این باشد که روزانه

160 -150 گرم پروتئین خالص مصرف کنید؛ مثلاً این مقدار میتواند از ترکیبی از 30 گرم ماهی ،یک چهارم فنجان لوبیای

پخته، نیم فنجان دانههای خوراکی، یک عدد تخم مرغ یا 30 گرم گوشت مرغ پخته شده، تأمین شود.

7. کربوهیدراتها را با دقت انتخاب کنید. مصرف قندهای ساده (قند، شکر، شکلات، شیرینی، آبنبات، نبات و ...) را کاهش

دهید. از غلات کامل و سبوسدار استفاده نمایید. بیاموزید که از خوردن میوهها، سبزیجات، آجیل و دانههای خوراکی لذت

ببرید.

8. از خوراکیهای دارای پتاسیم بالا را بیشتر استفاده کنید. مرکبات، موز و برخی دیگر از سبزیجات و میوهجات، دارای

میزان مطلوبی از پتاسیم هستند. از خوراکیهای غنی از کلسیم مانند لبنیات (کم چرب)، کلم بروکلی، اسفناج و ... استفاده

نمایید.

9. **سبزیجات و لوبیا بیشتر بخورید. به خصوص سبزیجاتی که سبز تیره و زرد- نارنجی هستند را بیشتر مدنظر داشته باشید.**

حداقل روزی 5 **وعده میوه و سبزیجات بخورید. هر وعده میتواند به اندازهی یک فنجان سبزی خام، نیم فنجان سبزی**

پخته یا نیم فنجان آب سبزیجات باشد.

10. **دریافت سدیم را با محدود کردن مصرف نمک و غذاهای آماده کاهش دهید.**

11. از غلات و حبوبات بیشتر استفاده کنید. هدفتان این باشد که روزانه حداقل 170 گرم از این خوراکیها بخورید. این

میزان معادل نیم فنجان غلات پخته شده، برنج، پاستا، یا یک تکه نان در حد 30 گرم است. غلات کامل باید حداقل نیمی از

این 170 گرم را تأمین کند.

12. میوه بیشتر بخورید. هدفتان این باشد که روزانه چهار وعده میوه مصرف کنید. هر وعده میوه میتواند یک میوه با

اندازهی متوسط، نیم فنجان میوهی تازهی خرد شده یا نیم فنجان آب میوه باشد.

13. ماهی بیشتر مصرف کنید. هدفتان این باشد که هفتهای دوبار و هربار حداقل 115 گرم ماهی بخورید. یادتان باشد

ماهی را آبپز، کبابی یا گریل شده بخورید و نه سرخ شده!

14. مصرف گوشت قرمز را تا حد هفتهای دوبار و هر بار حداکثر 115 گرم، کاهش دهید. از خوردن گوشتهای چرب و

فرآوری شده و جگر اجتناب نمایید. به سمت مصرف مرغ و گوشت سفید بروید و پوست مرغ را نخورید. مطمئن شوید که

گوشت سفید یا قرمزی که می خورید، به خوبی پخته شده باشد.

15. در مصرف تخم مرغ محتاط باشید. در یک روز بیش از یک زردهی خم مرغ نخورید.

16. دانههای خوراکی و آجیل بدون نمک میل کنید.

17. از روغنهایی استفاده کنید که دوست قلب و عروق هستند. مانند روغن زیتون و کانولا. از مصرف روغنهای جامد

بپرهیزید.

18. از مصرف الکل بپرهیزید.

19. بین تغذیه و تحرک بدنی خود تعادلی برقرار کنید تا به وزن مناسب خود برسید. اگر میخواهید وزن کم کنید، باید آن

را به تدریج و با کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی و ورزش انجام دهید.

20. از پیروی از رژیمهای غذایی غیراستاندارد و بسیار سختگیرانه بپرهیزید.

پیشنهادها را کارآمـــد نمایید

با پختن غذاها و خوراکیهای جدید و متنوع، از رژیم غذایی سالم خود لذت ببرید. اعضای خانواده را در تغییرات شرکت

دهید و این تغییرات را به تدریج ایجاد کنید. تغذیهی هوشمندانه شما را سالمتر و خوب خوردن، شما را شادتر نگه میدارد.

به جای ترس از تغییر، از ایجاد تغییرات مثبت لذت ببرید!

هر فنجان چقدر است؟

این بستگی به آن دارد که چه چیزی در فنجان ریخته باشید. در مورد مایعات، هر فنجان 225 **میلیلیتر محسوب میشود. که**

معادل با یک لیوان کوچک است . چنانچه دارای پیمانه مدرج هستید میتوانید لیوان های خود را با حجم 225 **میلی لیتر**

تست کنید تا سایز فنجان مورد نظر ما را در بین آنها بیابید . اندازه گیری غذاهای مایع و خشک از این طریق بسیار آسان تر

از وزن کردن آنهاست . در مورد وزن به طور مثال، هر فنجان برنج پخته شده، 175 گرم، است. یک عدد سیب متوسط

یک فنجان محسوب میشود.