

## تغذیه سالم

تغذیه سالم یعنی انتخاب غذاهای متنوع از گروه‌های غذایی مختلف. برای تغذیه سالم مجبور نیستید یک رژیم محدود و سخت داشته باشید. تغذیه سالم یعنی ایجاد تغییراتی، که بتوانید برای همیشه آنها را پیروی کنید.

البته به این سادگی‌ها که گفتیم نیست! و دریافت مواد مغذی مورد نیاز آسان نیست. چون ممکن است در روز چندین بار تنقلات مورد علاقه‌تان را بخورید و از دیگر گروه‌های غذایی غافل شوید و یا شاید هنگام گرسنگی هر چه دم دستتان باشد بخورید و به کیفیت چیزی که می‌خورید اصلاً اهمیت ندهید.

تغذیه سالم، نیازمند برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری برای مصرف متنوع گروه‌های مختلف غذایی است.

### **الف - چرا داشتن تغذیه سالم مهم است؟**

تغذیه سالم مهم است به چند دلیل:

- ۱- غذاهای سالم تأمین‌کننده مواد مغذی مورد نیاز بدن است. مواد مغذی علاوه بر تأمین انرژی بدن، در حفظ عملکرد مغز، قلب و ماهیچه نیز اهمیت دارد.
- ۲- تغذیه سالم ریسک ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.
- الف. مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات ریسک ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و برخی از انواع سرطان را کاهش می‌دهد.
- ب. مصرف کمتر چربی‌های اشباع (روغن‌های جامد) ریسک افزایش کلسترول خون را کاهش می‌دهد.
- ج. مصرف کافی کلسیم و ویتامین D از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند.
- ۳- تغذیه سالم، در کنترل و بهبود علائم بعضی از بیماری‌های مهم نیز کمک کننده است. رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشار خون بالا نقش دارد.

### **ب- اصول یک تغذیه سالم و متعادل چیست؟**

در تنظیم یک برنامه غذایی سالم، سه نکته زیر را در ذهن داشته باشید:

- تعادل: یک رژیم غذایی متعادل (استفاده از حداقل تعداد واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی) تضمین‌کننده دریافت مواد مغذی مورد نیاز است.
- تنوع: طیف وسیعی از غذاهای متنوع را مصرف کنید. هیچ غذایی به تنهایی تأمین‌کننده مواد مغذی مورد نیازتان نیست. از هر گروه غذایی، انواع غذاهای متنوع را انتخاب کنید.

**میان‌روی:** میان‌روی در هر کاری کلید موفقیت است. پس با رعایت میان‌روی در مصرف شیرینی‌جات، چربی‌ها و نمک‌ها می‌توانید از همه غذاهای دلخواه خود بهره‌مند شوید.

برای داشتن تغذیه سالم، در قدم اول باید بدانید، یک رژیم متعادل چیست! راهنماها و هرم‌های غذایی مقدار واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی را نشان می‌دهند اما بیشتر مردم در هر روز نیاز دارند به:

**- شش تا یازده واحد از غلات:**

توصیه: حداقل نصف غلات مورد نیازتان را از غلات سبوس‌دار (مانند نانهای سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، ماکارونی‌های سبوس‌دار ...) انتخاب کنید. یک واحد غلات برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از نانها (یک و نیم برش ده در ده نان سنگک = ۲ برش ده در ده نان تافتون = ۴ برش ده در ده نان لواش = یک و نیم عدد نان تست = ۱ برش ده در ده نان بربری) یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته.

**- دو تا چهار واحد میوه:**

یک واحد میوه برابر است با یک سیب، موز یا پرتقال متوسط، نصف لیوان قطعات میوه (به شکل پخته یا خام) یا سه چهارم لیوان آب میوه.

**- سه تا پنج لیوان سبزیجات:**

هر واحد سبزیجات شامل یک لیوان سبزیجات برگ‌دار یا نصف لیوان سبزیجات دیگر (به شکل پخته یا خام)، یا سه چهارم لیوان آب سبزیجات است.

**- دو تا سه واحد لبنیات کم چرب:**

هر واحد لبنیات برابر است با یک لیوان ماست یا شیر یا یک و نیم قوطی کبریت پنیر.

**- دو تا سه واحد غذای پروتئینی:**

یک واحد غذای پروتئینی برابر است با شصت تا نود گرم گوشت قرمز بدون چربی یا گوشت مرغ یا ماهی، در ضمن نصف لیوان حبوبات پخته، یک تخم مرغ و دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، معادل سی گرم گوشت بدون چربی به حساب می‌آیند.

**پ- آیا من تغذیه سالم دارم؟**

برای ارزیابی خود، دفتر یادداشتی تهیه کنید و یک هفته کامل، تمام چیزهایی که می‌خورید و می‌نوشید را در آن با مقدارش یادداشت کنید. سپس با ارزیابی آن، توجه کنید آیا از همه گروه‌های غذایی با تنوع می‌خورید یا نه؟ و آیا برنامه غذایی شما یکنواخت است و یا متنوع! با این ارزیابی متوجه می‌شوید آیا تغذیه سالم دارید یا نه؟ وگرنه لازم است با تغییر برنامه غذایی خود و ایجاد تغییرات مورد نیاز، سلامت خود را بیمه کنید.

پس چرا منتظرید، دنبال دفتر یادداشت و قلم خود بروید و هر چه از امروز صبح خورده‌اید را تا یک هفته یادداشت کنید!

در دفتر یادداشت خود به حجم‌های مصرفی خود نیز دقت کنید. ممکن است متوجه شوید فقط در صبحانه خود حجم زیادی نان می‌خورید ولی از دیگر گروه‌های غذایی خبری نیست بنابراین می‌توانید با کاهش مصرف آن، میوه‌ها و سبزیجات را نیز وارد صبحانه خود کنید و به این ترتیب به طرف تغذیه سالم حرکت کنید.

و یا اگر متوجه شدید، در روز از محصولات پرچرب استفاده می‌کنید، می‌توانید انواع کم‌چرب آن را جایگزین کنید. همچنین اگر متوجه شدید در طول روز به ندرت میوه‌ها و سبزیجات می‌خورید، وارد کردن میوه‌ها و سبزیجات رنگارگ را جزو اهداف خود قرار دهید.

مثلاً گوجه فرنگی، کاهو، خیار و... را می‌توانید در سالاد خود در هر وعده غذایی داشته باشید. همه چیز به سلیقه و علاقه شما بستگی دارد. پس دست به کار شوید و سلیقه خود را در انتخاب میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ نشان دهید. تغذیه سالم یعنی همین!

مطمئناً قبول دارید که برای پیشرفت مداوم باید ارزیابی شوید!

پس بعد از هفته اول، و تصمیم‌گیری برای ایجاد تغییرات و اجرای آن، دفتر یادداشت خود را همچنان بنویسید تا در هفته‌های بعد با مرور آن هدف‌های دیگری برای دستیابی به تغذیه سالم تعیین کنید. پس فراموش نکنید و با مرور دفتر یادداشت خود به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- آیا حداقل مقدار واحدهای مورد نیاز را از هر گروه غذایی دریافت می‌کنید؟

- آیا به مقدار فراوان در طول روز میوه و سبزی می‌خورید؟

- آیا مقدار قند، نمک و چربی غذاهایتان پایین است؟

- آیا غذاهایتان را خودتان در منزل تهیه می‌کنید یا غذاهای حاضری و فست فودها را مصرف می‌کنید؟

- آیا نوشابه‌های سرشار از قند می‌خورید؟

- آیا به مقدار فراوان آب می‌خورید؟

و هر هفته این سوالات را از خود بپرسید و بر موفقیت‌های خود در داشتن تغذیه سالم بیافزایید.

منتظر چه هستید؟ از همین حالا شروع کنید!