

غذایی متنوع از تمامی گروه‌های غذایی باشد و به مقدار کافی هم خورده شود. انسان برای دستیابی به سلامت کامل به تمام گروه‌های غذایی نیاز دارد، غذاها به ۵ گروه اصلی تقسیم می‌شوند:

- گروه نان و غلات
- گروه سبزی‌ها
- گروه میوه‌ها
- گروه شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن
- گروه گوشت و جانسپین‌های آن



### توصیه‌هایی برای داشتن رژیم غذایی سالم

۱. **تنوع غذایی** داشته باشید.
۲. بین غذای دریافتی و میزان فعالیت بدنی خود تعادل برقرار کنید.
۳. وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.
۴. هرروز حدود ۵۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در برنامه غذایی خود بگنجانید.
۵. مصرف قند و شکر و نمک را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

### نقش تغذیه در سلامتی و رشد بدن

رشد و سلامت بدن با **تغذیه سالم** ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق‌وخو و رفتار ما نیز مؤثر است. اهمیت وجود برخی مواد مغذی برای بدن به‌ویژه ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها، آن اندازه ضروری است که در تغذیه و سلامت سلول‌های مغز دخالت دارند و بر این اساس می‌توان با استفاده از تغذیه مناسب، از بروز برخی نارسایی‌های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد.

تغذیه کامل و کافی، باعث شادابی و تندرستی می‌شود، بر طول عمر مفید انسان می‌افزاید، ناتوانی و بیماری را کاهش می‌دهد، زندگی را در نظر انسان خوشایند، سعادت‌آمیز و رضایت‌بخش جلوه می‌دهد و از پیری زودرس پیشگیری می‌کند. برعکس سوءتغذیه که امروزه، به‌ویژه در میان کشورهای توسعه‌نیافته شایع است، عامل اصلی مرگ‌ومیرها است و بیشتر قربانیان خود را از میان کودکان برمی‌گزیند. گروه وسیعی از مردم جهان نیز باوجود آنکه به غذای نسبتاً کافی دسترسی دارند به دلیل ناآگاهی تغذیه‌ای، به‌نوعی گرفتار سوءتغذیه هستند.

### تغذیه متعادل چیست؟

تغذیه متعادل به رژیم غذایی گفته می‌شود که کلیه نیازهای فرد به مواد مغذی را در شرایط مختلف فیزیولوژیکی تأمین کند؛ یعنی رژیم غذایی حاوی مواد

بسمه تعالی



بیمارستان بنت الهدی بجنورد

۱۴۰۰

تهیه کننده :

خانم وطن دوست

۶. نان و غلات سبوس‌دار را جایگزین انواع سفید و تصفیه‌شده آن کنید.
۷. شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن را مصرف کنید.
۸. تا حد امکان از گوشت‌های کم‌چرب در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
۹. از مغزها مانند بادام، پسته و فندق در حد تعادل به‌عنوان میان وعده استفاده کنید.
۱۰. روزانه به میزان کافی آب سالم و بهداشتی بنوشید.
۱۱. از مصرف نوشیدنی‌های صنعتی به‌ویژه نوشابه‌های شیرین و گازدار بپرهیزید.



برای همه افراد جامعه با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی مانند سن، جنس، مراحل رشد، بلوغ، دوران بارداری و شیردهی که با تغییرات فیزیولوژیک همراه هست باید یک رژیم غذایی متناسب در نظر گرفته شود؛ زیرا امروزه با پیشرفت علم دانشمندان و محققان علوم بالینی به این نتیجه رسیده‌اند که بین **برنامه غذایی** و بیماری‌های غیر واگیر مانند بیماری‌های قلبی- عروقی، انواع سرطان‌ها و دیابت نوع ۲ که موجب ناتوانی و مرگ زودرس می‌شود، ارتباط

تنگ‌انگهی وجود دارد و بدین جهت طراحی یک رژیم غذایی مناسب که به کاهش خطر بروز این بیماری‌ها کمک کند، ضروری است. توصیه‌های ویژه برای برخی از مبتلایان به بیماری‌های غیر واگیر شایع **مبتلایان به دیابت:**

در دوران ماندن در منزل، به دلیل کاهش تحرک، احتمال افزایش قند و در نتیجه افزایش ریسک ابتلا به کرونا وجود دارد. بنابراین ورزش و تحرک بدنی در منزل را فراموش نکنید. ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می‌شود. همچنین از مصرف تنقلات شیرین و پر خوری پرهیز کنید و برنامه غذایی متعادل و متناسب خود را رعایت نمایید.

**مبتلایان به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی- عروقی:** با پیروی از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان ( روزانه حداقل ۵ واحد از سبزی‌ها و میوه‌ها ) و کنترل مصرف نمک و غذاهای شور و چرب، و پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی منظم در خانه، خود را از ابتلا به کرونا در امان نگه دارید.

#### **مبتلایان به سرطان:**

مصرف انواع میوه‌ها و سبزی‌ها به‌عنوان میان وعده و همچنین انواع سبزیجات خام، بخارپز و آبپز کنار غذا جهت تقویت سیستم ایمنی توصیه می‌شود. از مصرف چربی‌های گوشت‌ها، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، سس‌های سفید، کله و پاچه، مغز، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای

پرهیز نمایید. از مصرف غذاهای سرخ‌شده در روغن پرهیز نمایید. غذاها به صورت بخارپز و آب‌پز تهیه شوند. گوشت مصرفی عمدتاً از نوع سفید مانند مرغ و ماهی باشد. از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه‌های صنعتی، عسل، مربا، آب‌نبات، شکلات، شیرینی‌ها، بستنی‌ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر افزوده پرهیز نمایید. همواره مراقب وزن خود باشید.

#### **مبتلایان به چربی خون بالا:**

مصرف میوه‌ها به‌عنوان میان وعده توصیه می‌شود. همراه وعده‌های غذایی از سالاد و سایر سبزی‌ها استفاده شود. مصرف حبوبات در برنامه غذایی فراموش نشود. از مصرف چربی‌های گوشت‌ها، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، سس‌های سفید، کله و پاچه، مغز، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع استفاده نمایید. از مصرف غذاهای سرخ‌شده در روغن، فست‌فودها از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز و آب‌پز تهیه شوند. بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید مانند مرغ باشد. از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه‌های صنعتی، عسل، مربا، آب‌نبات، شکلات، شیرینی‌ها، بستنی‌ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر پرهیز نمایید. فعالیت بدنی روزانه فراموش نشود.

شماره تلفن بیمارستان :  
۰۵۸۳۲۲۳۶۵۵۱-۴

سایت بیمارستان :

[www.bentolhoda.nkums.ac.ir](http://www.bentolhoda.nkums.ac.ir)

کانال آموزش بیمار بیمارستان بنت‌الهدی :

[https://t.me/bimarestan\\_bentolhoda](https://t.me/bimarestan_bentolhoda)