



سبزیجات :

سبزیجات هم مانند میوه ها دارای ویتامین ها و مواد معدنی ای هستند که به رشد و تامین انرژی ما کمک می کنند.

مثلا هویج دارای ویتامین آ (A) می باشد که برای سلامتی چشم ما مفید است. یا مثلا کاهو و کلم دارای ویتامین ب (B) می باشد که برای ایجاد و تولید انرژی در بدن ما نیاز است. روزانه باید یک یا دو بار نیز از سبزیجات استفاده کنیم.



گوشت و حبوبات :

گوشت و حبوبات منبع تامین کننده یکی از اصلی ترین مواد مورد نیاز بدن ما یعنی پروتئین می باشند و باید حتما مصرف شوند. همچنین این مواد غذایی منبع یک ماده معدنی بسیار مهم به نام آهن می باشند که برای خون سازی و انتقال اکسیژن به سلول های بدن ما بسیار ضروری است. لوییا ، نخود ، لپه ، عدس و ... از انواع حبوبات هستند.



شیر و لبنیات :

یکی از مواد معدنی بسیار مهم برای بدن ما کلسیم است. شیر و مواد لبنیات منبع بسیار مناسب و خوب کلسیم و فسفر هستند. کلسیم و فسفر نقش بسیار مهمی برای محکم کردن استخوان ها و دندان ها دارند و در اثر کمبود کلسیم ، ممکن است فرد دچار پوکی و شکنندگی استخوان ها بشود. روزانه باید سه لیوان شیر یا ماست مصرف کنیم تا کلسیم بدن ما تامین شود.



باید ها:



غلات :

غلات باید حداقل نیمی از هر وعده غذایی ما را تشکیل دهند. غلات در بسیاری از کشورها مانند کشور ما اصلی ترین منبع تامین انرژی برای افراد است. اصلی ترین شکلی که ما غلات را مصرف می کنیم به صورت نان و برنج است. پس فراموش نشود که اصلی ترین منبع انرژی ما غلات هستند. گندم ، جو ، برنج ، ذرت و ... جز دسته ی غلات هستند.



میوه ها :

میوه ها نقش بسیار مهمی در تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز ما دارند و باید حداقل در روز یک وعده میوه مصرف شود. میوه ها دارای ویتامین هایی هستند که به بدن کمک می کنند تا بهتر و بیشتر انرژی تولید کنند و سبب شادایی و پر شوری ما می شوند. بهتر است در روز یک عدد سیب ، پرتقال ، موز و دیگر میوه ها را مصرف کنیم.



تغذیه سالم



چه باید بخوریم ؟



چه نباید بخوریم ؟

مشکلات



بیمارستان بنت الهدی

فست فود :

فست فود ها یا غذاهایی که سریع آماده می شوند مانند پیتزا ، انواع ساندویچ ، سیب زمینی سرخ کرده ، مرغ سوخاری و ... در ظاهر بسیار خوشمزه هستند ولی در باطن بسیار برای بدن و سلامتی ما مضر می باشند.

فست فود ها چون حجم کم و انرژی زیادی دارند باعث پرخوری می شوند و همین سبب چاقی و بدشکلی بدن ما میشوند.

روغن هایی که در پخت این مواد استفاده می شوند مضر بوده و چند بار استفاده می شوند که این خود باعث ایجاد سرطان می شود. همچنین این روغن ها و چربی ها در دیواره رگ های ما رسوب کرده و سبب بیماری های قلبی میشود.

فست فود ها سبب ایجاد مشکل در دستگاه گوارش ما و همچنین اختلال در سیستم ایمنی ما می شوند.

اکثرا به همراه فست فود ها نوشابه مصرف می شود که این خود سبب افزایش قند خون و چاقی می شود.

در تهیه فست فود ها از نمک فراوان استفاده می شود که باعث ایجاد بیماری فشارخون می شود.

سوسیس و کالباس استفاده شده در این غذاها دارای مواد سرطان زا است و همچنین رنگ های خوراکی و مواد افزودنی اضافه شده به آنها نیز برای سلامتی ما مضر است.

بهتر است با توجه به این مشکلات مصرف فست فود ها را کنار گذاشته و به جای آنها از مواد طبیعی و غذاهای خانگی استفاده کنیم.

نبایدها:



هله هوله ها به بعضی مواد غیرمغذی مثل چیپس ، پفک ، کرانچی و ... گفته می شود که از نظر ارزش غذایی بسیار بد بوده و سبب بیماری هایی در بدن ما می شوند.

هله هوله ها هنگامی که مصرف می شوند سبب سیری ما می شوند که همین باعث می شود که ما نتوانیم به خوبی غذای خود را مصرف کنیم و باعث می شود مواد سالم غذایی به بدن ما نرسند.

مشکل دیگر این هله هوله ها روغن زیادی است که در پخت و تهیه آنها استفاده می شود.

هله هوله ها مواد مغذی مورد نیاز بدن ما را ندارند و مصرف مداوم آنها سبب کمبود در این مواد مغذی می شود.

از مشکلات دیگر این هله هوله ها چاقی ، بیماری های قلبی و عروقی و همچنین افسردگی است.

مصرف زیاد این مواد سبب کاهش رشد نیز می شود.