



الگوی تغذیه سالم

الگوی تغذیه سالم



تغذیه سالم در تامین سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها نقش مهمی دارد.

« فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ »
آیه ۲۴ سوره عبس

آدمی باید به **غذایش**، خوراکش و به آنچه می خورد توجه داشته باشد که از هر نظر **پاک و تمیز**، **حلال**، مباح و قابل خوردن باشد و از نظر **بهداشت و سلامتی** بایستی دقت کافی مبذول دارد که آنچه می خورد سالم باشد و چه از نظر **ظاهر** و چه از نظر **باطن** آلوده نباشد. **حق کسی را نخورد** و توجه داشته باشد که **چه می خورد** و **به اندازه کافی بخورد** و آیا آنچه می خورد، **خوردنی است؟**

کربوهیدرات

کربوهیدرات (یا مواد قندی) به عنوان نشاسته و قند شناخته می شود ، یکی از سه منبع عمده انرژی است.

بیشترین جزء غذا را تشکیل می دهد.

۹۰ درصد انرژی رژیم غذایی افراد فقیر (به ویژه در نواحی گرمسیر)



چربی به دو شکل در مواد غذایی وجود دارد.

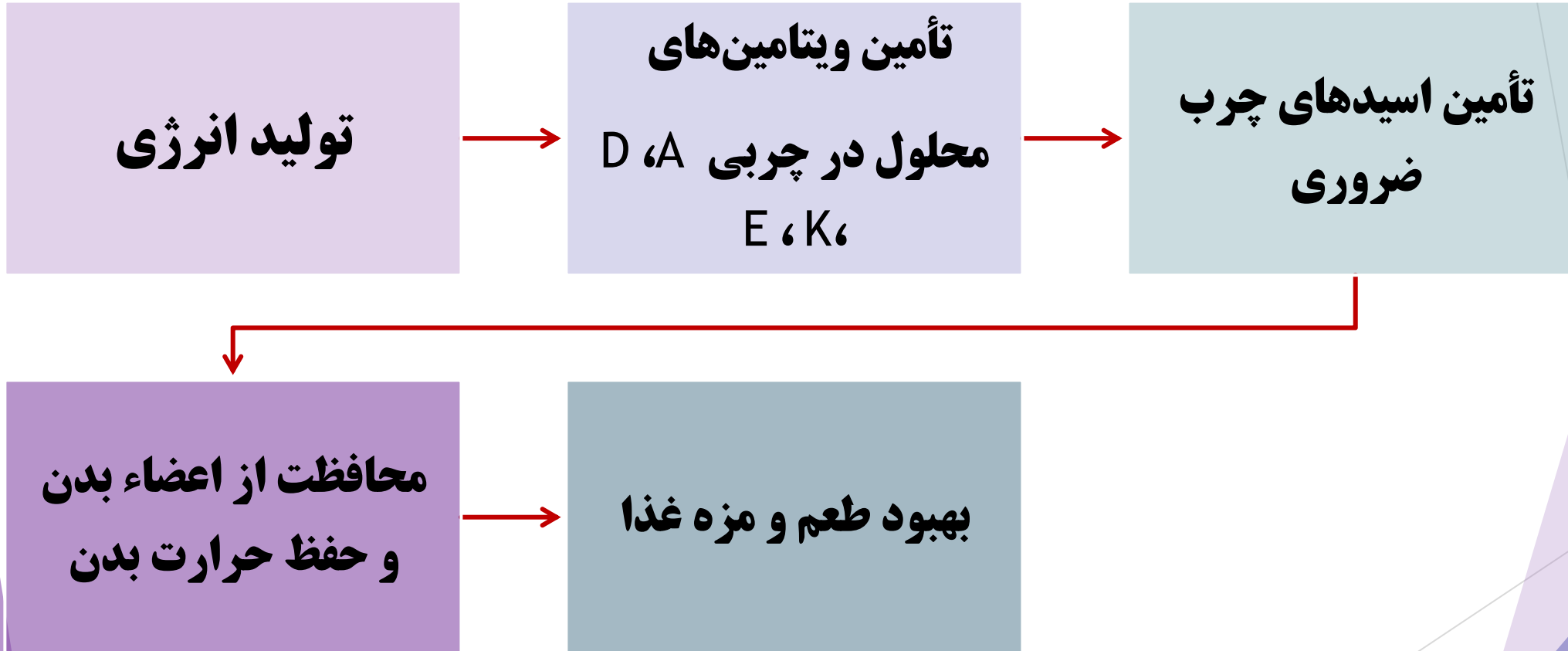
چربی آشکار یعنی چربی که قادر به رؤیت آنها هستیم مانند کره و روغن طبخ

چربی پنهان که با چشم دیده نمی‌شود بلکه در بافت مواد غذایی وجود دارد

مانند چربی موجود در شیر و زرده تخم مرغ.



نقش چربی



تأثیر منفی
روی عملکرد
ذهنی

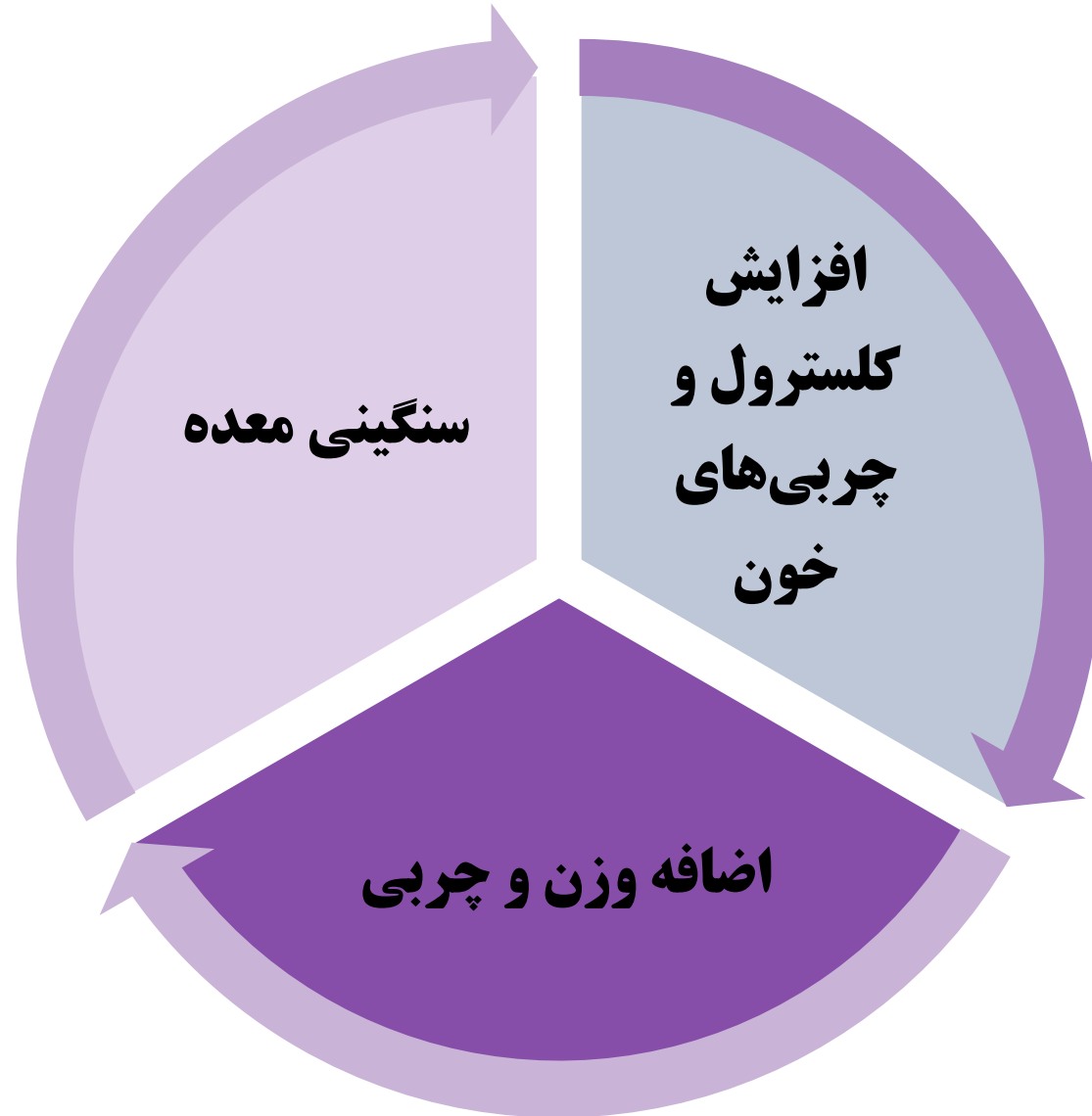
**رژیم های خیلی
کم چرب توصیه
نمی شوند:**

تأثیر منفی
روی دستگاه
ایمنی بدن

تأثیر منفی
روی عملکرد
هورمونی

تأثیر منفی روی
جذب ویتامین
های محلول در
چربی

مصرف زیاد چربی باعث مشکلات زیر می شود



تغییر در شیوه زندگی

✘ غذایی سالم بخورید (سرشار از مواد مغذی و ویتامین ها)

✘ مصرف چربی را محدود کنید.

✘ غذاهای حاوی فیبر بیشتری بخورید

مواد غذایی مانند :

جو سبوس دار ، آرد گندم سبوس دار ، حبوبات و سبزیجات ، مملو از فیبر
محلول در آب هستند. این مواد غذایی می توانند به کاهش کلسترول خون
کمک کنند.







1 ورود آلودگی صنعتی به آب

2 آلوده شدن گیاهان و جلبکها، ماهیها

3 خوردن جلبکهای آلوده توسط ماهیهای کوچک

4 ماهیهای کوچک توسط ماهیهای بزرگ خورده میشوند

5 خریدن ماهی آلوده و مصرف آن توسط مردم



تغییر در شیوه زندگی

مقدار نمک کمتری مصرف کنید

❖ نمکدان را از سر میز بردارید.

❖ برای بهتر شدن طعم غذا از آب لیمو ، سیر، سبزیجات خشک و ادویه جات استفاده کنید.

❖ در پخت غذا ، نمک کمتری مصرف کنید.

❖ از غذاهای فرآوری شده کمتر استفاده کنید.

❖ غذاهای کنسروی، سوپ ها و غذا های آماده ، آجیل شور و تنقلات

(چیپس و بیسکوئیت های نمکی) نمک زیادی دارند، از خوردن آن ها خودداری کنید.



تغییر در شیوه زندگی

مقدار نمک کمتری مصرف کنید

- ❖ برچسب غذایی را بخوانید و انواع کم نمک را انتخاب کنید. به کلمه سدیم و به ستون به ازای هر ۱۰۰ گرم توجه کنید.
- ❖ یک قاشق چایخوری نمک (۲ گرم) مساوی ۲۰۰۰ میلیگرم سدیم است
- ❖ (اگر سدیم این ماده غذایی کمتر از ۱۲۰ میلی گرم در ۱۰۰ گرم یا ۱۲٪ گرم به ازای ۱۰۰ گرم چاپ شده است) آن را بخرید.



تغییر در شیوه زندگی

مقدار نمک کمتری مصرف کنید

❖ از مصرف الکل خودداری کنید

❖ از مصرف دخانیات خودداری کنید

❖ فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. (روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش سبک انجام دهید.)

❖ فشار خون خود را به طور مرتب کنترل کنید

