

## اهمیت تغذیه سالم در دوران جوانی

دوران جوانی بخش مهمی از زندگی انسان را تشکیل می دهد. سهم عمده ای از بهره وری اجتماعی و اقتصادی کشور برگرفته از نیروی کار و تلاش، تحقیق و تفکر شما جوانان عزیز است. لذا سلامت شما تضمین کننده رشد و توسعه کشور می باشد. تغذیه سالم کیفیت زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می دهد. کمبود مواد غذایی یا استفاده بیش از حد از آن ها، می تواند موجب بروز مشکلات و بیماری های خاص شود. رژیم غذایی سالم و منظم در کنار ورزش از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی است. تقریباً رابطه ی پرفشاری خون، افزایش قند خون، اختلال چربی خون، چاقی و اضافه وزن، به عنوان عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، سرطان ها و دیابت همگی با نحوه تغذیه افراد مرتبط هستند. از این رو پیروی از یک الگوی غذایی صحیح در طول زندگی از کودکی تا میانسالی راهکاری ساده و ارزان در پیشگیری از بروز بیماری های غیرواگیر مرتبط با تغذیه است.



### منظور از تغذیه صحیح چیست؟

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در هرم غذایی معرفی می شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، استفاده از هر ۶ گروه اصلی بر اساس هرم غذایی است. نیازهای تغذیه ای در افراد مختلف با یکدیگر تفاوت دارد. سن، جنس، میزان فعالیت فرد، شرایط محیطی و سلامت یا بیماری از عواملی هستند که موجب بروز این تفاوت ها می شود.



## هرم غذایی چیست؟



هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم دارند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها). هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

### با گروه های غذایی بیشتر آشنا شوید:

#### ۱. گروه نان و غلات:

مواد غذایی مانند نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه بیشترین نقش را در تأمین انرژی بدن دارند. علاوه بر این گروه نان و غلات از مهمترین منابع ویتامین های گروه B هستند. بدن ما در هر روز به ۶ تا ۱۱ واحد از غذاهای این گروه نیاز دارد. هر واحد معادل یک کف دست نان سنگک و تافتون ۴ کف دست نان لواش، یک سوم لیوان برنج پخته، نصف لیوان ماکارونی، ۳ لیوان ذرت بو داده بدون چربی، ۲-۳ عدد بیسکویت ساده می باشد.



#### ۲. گروه میوه ها:

میوه ها منبع خوبی از انرژی، املاح معدنی، ویتامین ها و آنتی اکسیدانها هستند. این گروه از مواد غذایی برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونتها، ترمیم زخمها، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری هستند. بدن ما روزانه به ۲ تا ۴ واحد از این گروه احتیاج دارد هر واحد برابر یک عدد میوه متوسط مانند پرتقال، سیب و... یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه یا یک چهارم میوه خشک است.

#### ۳. گروه سبزی ها:

این گروه منبع خوبی از املاح معدنی، ویتامین ها و فیبر هستند که مصرف آنها موجب افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها، ترمیم زخم ها، سلامت پوست و کمک به سوخت و ساز بدن می شود. توصیه می شود روزانه ۳ تا ۵ واحد از این گروه مصرف شود. هر واحد سبزی تقریباً برابر ۱۰۰ گرم سبزی یا یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته است.



#### ۴. گروه شیر و لبنیات:

غذاهای این گروه منبع اصلی تأمین کلسیم و فسفر بدن هستند. کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنده استخوانهاست لذا مصرف غذاهای این گروه برای رشد و استحکام استخوانها ضروری هستند. علاوه بر کلسیم و فسفر، غذاهای این گروه حاوی ویتامین های A و B نیز هستند. لذا در سلامت بینایی و پوست نیز مؤثرند. بدن ما به طور متوسط روزانه به ۲ تا ۳ واحد از غذاهای این گروه نیاز دارد. منظور از یک واحد یک لیوان شیر، ماست یا کشک مایع، ۶۰ گرم پنیر (۱.۵ قوطی کبریت)، ۱.۵ لیوان بستنی می باشد.



#### ۵. گروه گوشت، تخم مرغ:

انواع گوشت های قرمز (گوساله و گوسفند)، گوشت سفید (مرغ و ماهی)، اعضای داخلی بدن (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز) و تخم مرغ در این گروه قرار دارند. این گروه مهمترین نقش را در تأمین پروتئین مورد نیاز بدن دارد. بعلاوه از منابع مهم تأمین آهن و روی برای خونسازی محسوب می شود. مصرف روزانه ۱ تا ۲ واحد از این گروه توصیه می شود. یک واحد از این گروه برابر ۲ قطعه گوشت گوسفند/گوساله خورشتی، یک عدد ران مرغ، نصف سینه مرغ، یک قطعه متوسط ماهی، یک عدد تخم مرغ کامل یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ می باشد.



#### ۶. گروه حبوبات و مغزها:

این گروه شامل انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغز دانه ها (گردو، بادام، پسته، فندق و ...) هستند. حبوبات منبع خوبی برای تأمین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها هستند. مصرف روزانه یک واحد از مواد غذایی این گروه توصیه می شود. یک واحد این گروه برابر است با نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان مغز دانه ها



#### گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها و تنقلات شور است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.





سازمان بهداشتی و درمانی  
جمهوری اسلامی ایران

## اصول تغذیه سالم

### در جوانان



مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس (سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس)

با همکاری گروه بهبود تغذیه جامعه

مرکز بهداشت استان خراسان جنوبی

- استفاده از انواع غلات سیوس دار، برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان.
- افزودن انواع سبزی ها و میوه های تازه در برنامه غذایی (حداقل سه واحد در روز).
- استفاده از میوه های تازه به جای آب میوه
- مصرف روزانه سبزی های تازه و ضد عفونی شده بصورت خام در کنار غذا، سالاد یا به شکل بخار پز
- تهیه غذاها به صورت آب پز، بخار پز یا تنوری به جای سرخ کردن
- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی)
- استفاده از گوشت های کم چرب مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز و اجتناب از مصرف گوشت های فراوری شده مانند هات داگ، سوسیس، ژامبون، ناگت مرغ، حتی با عنوان «کم چرب» تا حد امکان

- جدا کردن روغن کتلت و کوکو بعد از پخت بوسیله دستمال یا کاغذهای جذب روغن
- استفاده از میوه های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده
- خرید نوشیدنی های بدون شکر و یا کم کالری (دوغ، آب و آب میوه های طبیعی بدون قند افزوده) به جای نوشابه های گازدار
- به نصف رساندن میزان شکر اضافه شده هنگام پخت کیک و شیرینی
- مقایسه برچسب مواد غذایی از نظر مقدار قند افزوده شده در هنگام خرید و انتخاب محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند.
- خرید محدود انواع شیرینی، کلوچه، شکلات، و مواد قندی و پرهیز از انبار کردن مواد قندی ذکر شده در کابینت آشپزخانه

#### منبع:

- کتاب راهنمای خوراقتی جوانان
- کتابچه رهنمود های غذایی ایران

### توصیه های تغذیه ای برای افراد لاغر



- تنوع غذایی را رعایت کرده و در برنامه غذایی روزانه از انواع گروه های غذایی شامل نان و غلات، سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، چربی ها و روغن ها استفاده کنید.
- در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا و کره استفاده کنید.
- در میان وعده ها از نان و پنیر، خرما، سیب زمینی پخته، میوه تازه و خشک، انواع مغزها (بادام، گردو، پسته)، بیسکویت، کیک، کلوچه، شیر و بستنی استفاده کنید.
- روزانه از گروه نان و غلات (نان، برنج و ماکارونی) بیشتر استفاده کنید.
- همراه با سالاد و سبزی ها از روغن های مایع گیاهی مثل روغن زیتون استفاده کنید.



### نکات کاربردی برای داشتن الگوی غذایی مناسب



- مصرف نان های کم نمک و پنیرهای کم نمک و استفاده از انواع نان سیوس دار
- محدود کردن استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین حذف نمکدان از سفره
- استفاده از مغزها، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، کره و انواع سبزی های خام به عنوان میان وعده
- توجه به میزان سدیم در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بو داده مانند چیپس، پفک و ...
- کم کردن دفعات صرف غذا در رستوران ها تا حد امکان زیرا در این اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود .

### آیا وزن شما مناسب است؟



نمایه توده بدنی (BMI) شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است بر اساس این شاخص افراد به ۴ گروه لاغر، در محدوده وزن طبیعی، دارای اضافه وزن و چاق طبقه بندی می شوند. برای محاسبه نمایه توده بدنی (BMI) می توانید از فرمول زیر استفاده نمایید.

$$\text{وزن (کیلوگرم)} \\ \text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$$

### طبقه بندی افراد بزرگسال بر اساس نمایه توده بدنی (BMI)

طبقه بندی	نمایه توده بدن
لاغر	< ۱۸.۵
در محدوده وزن طبیعی	۱۸.۵-۲۴.۹
اضافه وزن	۲۵-۲۹.۹
چاقی درجه ۱	۳۰-۳۴.۹
چاقی درجه ۲	۳۵-۳۹.۹
چاقی درجه ۳	> ۴۰

### توصیه های تغذیه ای برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی



- در صورتی که بر اساس جدول فوق مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستید با رعایت رژیم غذایی صحیح و افزایش فعالیت بدنی تحت نظر پزشک و مشاور تغذیه وزنتان را به وزن سلامت برای سن خود برسانید.
- با استفاده از میان وعده ها، تعداد وعده های غذا در روز را افزایش دهید و حجم هر وعده را کم کنید.
- ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده های مختلف در هر روز داشته باشید.
- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مثل شیرینی جات، شکلات، آبنبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، مربا، عسل و ..... را بسیار محدود کنید .
- به جای برنج و ماکارونی بیشتر از نان استفاده کنید.
- نان مصرفی باید از انواع تهیه شده از آرد سیوس دار باشد و نان های فانتزی مثل انواع باگت و ساندویچی را کمتر مصرف کنید.
- از حبوبات مثل عدس، نخود، انواع لوبیا، لپه و ماش در غذاها بیشتر استفاده کنید.