درس۳ : برنامه غذایی سالم

@DaneshSad

فواید تغذیه سالم

۱- تأمین انرژی

۲- کمک به رشد و نمو ترمیم بافتها و انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی بدن

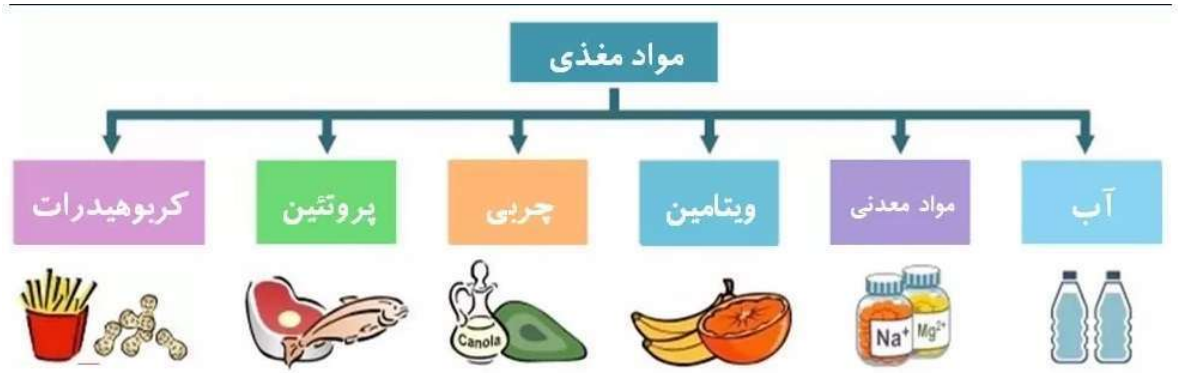
۳- پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها

۴- افزایش کیفیت زندگی و طول عمر افراد

انتخاب نوع مواد غذایی به عوامل زیر بستگی دارد:

فرهنگ - عوامل اجتماعی - عوامل اقتصادی - در دسترس بودن - ذائقه افراد - و .....

{مواد مغذی ؟}:



{کربوهیدرات‌ها (مواد قندی) }:

* تامین انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی
* ایجاد ۴ کیلوکالری انرژی به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات
* امکان ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کند.
* ذخیره مازاد کربوهیدرات دریافتی به صورت چربی در بدن
* ایفای نقش مهمی در **عملکرد اندام‌های** درونی (قلب کلیه و ...) سیستم عصبی و ماهیچه ها

انواع کربوهیدرات ها

- **کربوهیدرات ساده** : منابع = قندهای موجود در میوه ها
- **کربوهیدرات پیچیده** مانند نشاسته : منابع= نان، برنج و سیب زمینی

{چربی ها }:

* تأمین انرژی مورد نیاز بدن
* تولید ۹ کیلوکالری انرژی در ازای مصرف هر گرم چربی
* ذخیره چربی های اضافی به شکل یافت چربی در بدن (گاهی اعضای داخلی بدن مثل قلب را احاطه می کنند.)
* شناخته شده ترین یا معروف ترین منبع چربی: روغن و کره

کارکرد چربی ها در بدن:

بدن برای این اعمال به چربی نیاز دارد

الف) حفظ گرما

ب) ذخیره سازی

ج) مصرف ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های A ، D ، E و K

د) ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی

انواع چربی ها		
انواع	**توضیح**	**منابع**
۱-اشباع	عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون که حفظ سطح مطلوب آن می تواند به کاهش بیماری های قلبی و برخی سرطان ها منجر می شود.	محصولات لبنی، روغن های می نباتی گوشت و مرغ
۲- غیر اشباع	نوعی از چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود.	روغن و کره

@DaneshSad

{پروتئین ها}:

* سبب رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی بدن می شود.
* تولید ۴ کیلوکالری انرژی به ازای مصرف هر گرم پروتئین
* ذخیره پروتئین اضافی در بدن به شکل چربی
* واحد سازنده پروتئین: **اسید آمینه**
* بدن به دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه نیاز دارد که در شرایط طبیعی قادر به تولید ۱۱ نوع اسید آمینه است. ۹ اسید آمینه که بدن قادر به تولید آن نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.

انواع پروتئین در مواد غذایی:

الف: پروتئین کامل: شامل تمامی اسید آمینه ضروری است. منابع گوشت. ماهی، مرغ، شیر و تخم مرغ

ب: پروتئین ناقص: واحد تمامی آمینواسیدهای ضروری نیست. معمولاً از طریق منابع گیاهی تامین می شود؛ منابع غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها

{ویتامین ها و مواد معدنی}:

ویتامین ها: ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک میکنند تا کربوهیدرات ها پروتئینها و چربی ها را به مصرف برساند و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند.

انواع ویتامین ها:
- محلول در چربی می توانند در بدن ذخیره شوند و معمولاً در کبد. ذخیره می شوند؛ مانند ویتامین های A ED و K
- محلول در آب بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست؛ مانند: ویتامین های C و گروه B

منابع تامین کننده ویتامین ها و برخی مواد معدنی میوه ها سبزی ها، حبوبات و مغز دانه ها

مواد معدنی: از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کنند.

مثال: آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و .....

کارکرد مواد معدنی: این مواد درحفظ تندرستی نقش دارد و برخی از آنها اجرای ساختمانی یافت را تشکیل می‌دهند.

مثال: ۱- آهن: در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن را بر عهده دارد.
۲- کلسیم: به ساخت دندان ها و استخوان ها و حفظ و استحکام آنها کمک می کند.
۳- سدیم: به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند.

{ آب }:

*ماده **انرژی زا نیست** اما حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است.
*پر مصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.

@DaneshSad

* ۶۰ درصد حجم بدن را آب تشکیل می دهد.

* انسان بدون آب دو سه روز بیشتر زنده نمی ماند.

* منابع تأمین آب بدن به طور غیر مستقیم آبمیوه شیر، سوپ و آب موجود در سبزی ها و میوه ها

کارکرد آب در بدن: الف)- دفع مواد زائد ب)- تنظیم دمای بدن ج)- انتقال مواد مغذی به سلول های بدن

مؤثر در میزان آب مصرفی: ۱- شرایط اقلیمی ۲- میزان فعالیت بدنی ۳- وزن ۴- وضعیت سلامت

مقدار مناسب آب برای بدن به چه میزانی است؟ نوشیدن آب باید به اندازه ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند. و نیز ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد. امروزه توصیه می شود برای انجام فعالیت های روزانه و حفظ سلامت بین ۸-۶ لیوان مایعات در طول روز مصرف شود.

گروه های غذایی

هرم غذایی: تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان میدهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند.

در این هرم غذایی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه بندی می شوند.

۱-گروه نان و غلات ۲- گروه سبزی ها ۳- گروه میوه ها

۴- گروه شیر و لبنیات ۵- گروه گوشت و تخم مرغ ۶- گروه حبوبات و مغز ها



@DaneshSad

میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال		
گروه غذایی	میزان مصرف	هر واحد معادل
نان و غلات	۶ تا ۱۱ واحد	۳۰ گرم نان معادل یک کف دست بدون انگشت، نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۴ یا ۵ قاشق غذاخوری)
سبزی ها	۳ تا ۵ واحد	یک لیوان انواع سبزی خام برگدار (اسفناج کاهو) با وزن حدود ۱۰۰ گرم یک عدد گوجه فرنگی، هویج با خیار متوسط
میوه ها	۲ تا ۴ واحد	یک عدد میوه متوسط با وزن حدود ۱۰۰ گرم نصف لیوان میوه های ریز مثل توت انگور و انار
شیر و لبنیات	۲ تا ۳ واحد	یک لیوان شیر یا ماست کم چرب با یک چهارم لیوان کشک با ۲ لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه با ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی
گوشت و تخم مرغ	۲ تا ۳ واحد	۲ تکه هر تکه ۳۰ گرم گوشت خورشتی یخته با نصف ران متوسط مرغ بی یک سوم سینه متوسط مرغ بدون پوست یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست بدون انگشت یا دو عدد تخم مرغ
حبوبات و مغزها	۱ تا ۲ واحد	نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام یا یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام و ..)
متفرقه ها	-	انواع مواد قندی و چربی ها که باید به مقدار کم مصرف شود.

اصول تغذیه سالم

{تغذیه صحیح چیست؟}:

دریافت مقدار **لازم و کافی** از هر یک از مواد مغذی را تغذیه صحیح می گویند.

عوامل مؤثر بر تغذیه صحیح در افراد مختلف :

۱- سن ۲- جنس ۳- میزان فعالیت ۴- شرایط محیطی ۵- سلامت و بیماری فرد

اصول تغذیهٔ صحیح	
اصل تعادل	مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن
اصل	تنوع مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.
اصل تناسب	میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد.

@DaneshSad

{نیازمندی های تغذیه ای }:

نیازمندی های تغذیه ای به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می شود که با توجه به شرایط جسمی محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود.

{عادت های غذایی }:

* از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی فرد است.

* عادت غذایی است که تعیین می کند ما چه غذاهایی را برای خرید انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه آماده سازی و طبخ کرده و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگه داری کنیم.

* برخی از عادت های غذایی که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده اند عبارت اند از:

- خوردن غذای پاک و حلال
- شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن
- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا
- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ
- پرهیز از خوردن غذا به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی
- پرهیز از پرخوری
- برداشتن لقمه کوچک
- خوب جویدن غذا
- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی
- صرف غذا با دیگران
- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

اختلالات روانی شایع مرتبط با غذاخوردن : الف)- بی اشتهایی عصبی ب)- پرخوری عصبی

{سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی ها }:

***نکته: کمبود روی** موجب **کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان** می شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می گردد.

کمبود آهن سبب بیماری کم خونی و **کمبود ید** در بدن موجب بیماری گواتر می شود.

پوکی استخوان هم در نتیجه **کمبود کلسیم** پدید می آید.

برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود ریز مغذی لازم است با پیروی از الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادات غذایی نادرست و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن اقدام شود و در صورت نیاز از مکمل های تغذیه ای اضافه استفاده شود. البته برخی افراد، از حمله زنان باردار، بالغین مسن تر با افراد دارای بیماری های خاص ممکن است به مکمل های تغذیه ای اضافه نیاز داشته باشند که حتما برای استفاده از مکمل های غذایی تجویز پزشک لازم است زیرا مصرف این مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است؛ مثلاً برخی از مکمل ها و ویتامین ها می تواند منجر به مسمومیت شود.

@DaneshSad

{منابع تامین ریزمغذی های مورد نیاز بدن }:

ویتامین (د):

منابع:

* ماهی های چرب مثل آزاد کپور، اوزن برون و سالمون
* تخم مرغ، شیر و لبنیات
* **غنی ترین منبع:** روغن کبد ماهی (به صورت مکمل دارویی موجود است.)

نکته: فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می شود و ۹۰ درصد بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.

آهن:

منابع:

* منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر

منابع گیاهی مانند
- غلات، حبوبات، سبزی‌های سبز تیره، مثل اسفناج و جعفری
- انواع مغزها (پسته، بادام گردو و فندق)
- انواع خشکبار ، برگه هلو، آلو، زردآلو، انجیر، خرما و کشمش

ید:

منابع:

* مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور صدف و جلبک دریایی
* گیاهانی که در سواحل دریا می رویند.

نکته: در کشور ما چون آب و خاک از نظرید فقیر است. محصولات و جانوری ید کافی ندارند و برای تأمین ید باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوزهای بهداشتی است به مقدار کم مصرف شود.

کلسیم:

منابع:

* شیر و لبنیات شامل ماست پنیر کشک، بستنی و قره قوروت
* حبوبات مثل لوبیا چینی، لوبیا سفید و نخود
* سبزی هایی مثل کلم، گل کلم، شلغم و ترب
* ماهی هایی مثل کیلکا
* انواع مغزها مثل: فندق، بادام و دانه ها مثل کنجد

@DaneshSad

ویتامین آ:

منابع :

* شیر و لبنیات پرچرب، خامه کره، قلوه و زرده تخم مرغ

* سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره : این ها منبع خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش ساز **ویتامین ها آ** هستند.

روی:

منابع :

* جگر، دل، قلوه، گوشت گاو ،گوسفند ، ماهی، مرغ و تخم مرغ

* شیر ،حبوبات، گردو بادام، فندق و بادام زمینی

* مواد غذایی لبنی، غلات سبوس دار ، سبزی های سبز تیره و زرد تیره

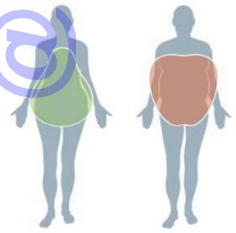
شود و سلول های پر از چربی در کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

درس۴ : کنترل وزن و تناسب اندام

چاقی

چاقی عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن ،که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

{ الگوهای چاقی }:


چاقی گلابی چاقی سیب

۱- الگوی سیب : در این الگو چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز می شوند. در این نوع چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد. این الگو در **مردان** بیشتر است.

۲- الگوی گلابی: اگر چربی های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشد. الگوی چاقی شبیه گلابی است این الگو در بین **زنان** شایع تر است.

@DaneshSad