فصل سوم: برنامه غذایی سالم

☑ برخورداری از تغذیه سالم یکی از [ ] است.

تغذیه سالم

◆ **تغذیه سالم**
- ☑ تامین انرژی روزمره
- ☑ رشد و نمو
- ☑ ترمیم بافت
- ☑ انجام واکنش‌های حیاتی بدن
- ☑ از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری می‌کنه
- ☑ بر کیفیت زندگی و طول عمر می‌افزاید.

☑ مواد مغذی مورد نیاز «کربوهیدرات‌ها – چربی‌ها – پروتئین‌ها – ویتامین‌ها - موادمعدنی – آب»

◆ **کربوهیدرات‌ها**
- ☑ شامل کربوهیدرات‌های ساده مثل قند، شکر و قند درون میوه‌ها.
- ☑ کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نشاسته در نان، برنج و سیب‌زمینی (شهریور ۱۴۰۳)
- ☑ تامین انرژی فعالیت روزانه (هر گرم کربوهیدرات انرژی داره)
- ☑ مقداری از آن به صورت [ ] در ماهیچه و کبد ذخیره می‌شه. (خرداد ۹۹ و ۱۴۰۲)
- ☑ مازاد اون به صورت چربی ذخیره می‌شه.
- ☑ نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنن. (دی ۱۴۰۱)

نکته: نان به خصوص نان گندم به عنوان تامین کننده اصلی انرژی بدن تو ایران مصرف می‌شه.

◆ **فیبر**
- ☑ نام عمومی برخی کربوهیدرات‌ها
- ☑ موجود در سبزی، میوه، حبوبات، غلات
- ☑ در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شه.
- ☑ با جلوگیری از یبوست در سلامت موثره

◆ **چربی**
- ☑ شامل چربی غیراشباع، موجود در [ ] و [ ].
- ☑ و چربی اشباع، موجود در محصولات لبنی، روغن حیوانی، گوشت و مرغ (شهریور ۱۴۰۰)
- ☑ (چربی اشباع کمتر ← حفظ سطح مطلوب کلسترول خون ← کاهش بیماری قلبی و سرطان)
- ☑ تامین انرژی بدن (هر گرم چربی [ ] انرژی داره) (شهریور ۹۸)
- ☑ چربی اضافی بصورت چربی در بدن ذخیره میشه (دور اندام‌های داخلی مثل قلب)
- ☑ حفظ گرما و ساخت [ ] و بافت عصبی
- ☑ ذخیره در کبد و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی (DEKA) (شهریور ۹۹ و خرداد ۹۹)
- ☑ روغن و کره شناخته شده‌ترین منابع آن هستن.

◆ **پروتئین‌ها**
- ☑ متشکل از ۲۰ نوع اسیدآمنید که به دو نوع ضروری و غیر ضروری تقسیم میشن.
(۱۱ تا تو بدن تولید میشد و ۹ تای دیگه از غذا دریافت میشه)
- ☑ باید غذاهایی بخوریم که هر ۲ نوع ضروری و غیر ضروری را داشته باشن.
- ☑ (مثل غذای سنتی ایران که ترکیب غلات و حبوباتن) (خرداد ۱۴۰۰)
- ☑ رشد، ترمیم و حفظ بافت عضله (خرداد ۹۸)
- ☑ مقدار اضافی آن در بدن به انرژی تبدیل می‌شه و به صورت چربی ذخیره می‌شه.
(هر گرم پروتئین، [ ] کالری)
- * [ ] همه آمینواسیدهای ضروری رو دارن و پروتئین کامل هستن (خرداد ۹۹)

◆ **ویتامین‌ها**
- ☑ محلول در چربی (DEKA) در کبد ذخیره میشن.
- ☑ محلول در آب (C, B) در بدن ذخیره نمی‌شن.
(کسی که تغذیه متعادل نداره این ویتامین‌هارو کم داره)
- ☑ تو مصرف بقیه موادمغذی به بدن کمک میکنن (سوخت و ساز)
- ☑ میوه‌ها، سبزی، حبوبات و مغز دانه‌ها منبع ویتامین و مواد معدنی هستن.

@DaneshSad

مواد معدنی

- ☑ تنظیم عملکرد شیمیایی بدن و حفظ تندرستی
- ☑ تشکیل اجزاء ساختمان بافت (دی ۱۴۰۱)
- ☑ آهن در ترکیب هموگلوبین خون ← حمل اکسیژن (فردار ۹۹)
- ☑ کلسیم در حفظ و استحکام دندان و استخوان
- ☑ سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن (شهریور ۱۴۰۳)

آب

- ☑ انرژی‌زا نیست ولی حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایه.
- ☑ نقش در تمام فعل و انفعالات بدن (فردار ۹۹)
- ☑ ٪۶۰ حجم بدن و بخش اصلی خون
- ☑ کمک به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی در بدن
- ☑ بدون آب بیشتر از ۲، ۳ روز نمی‌شه زندگی کرد.

میزان آب مصرفی

- ☑ آبمیوه، شیر، سوپ، آب درون میوه و سبزی
- ☑ شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدن، وزن و وضعیت سلامت تاثیر داره (فردار ۹۹ و ۱۴۰۰)
- ☑ فرد احساس تشنگی نکنه
- ☑ حجم ادرار از حالت معمول بیشتر نشه، بی‌رنگ یا زرد کم‌رنگ باشه.
- ☑ امروزه ۸-۶ لیوان آب توصیه میشه.

☑ نوع تغذیه با توجه به نسبتی که از مواد مغذی داره، در تامین انرژی و سلامت بدن نقش داره.

☑ هرم غذایی نیاز ما به گروه‌های مختلف غذایی رو نشون میده که شامل ۶ گروه اصلی و ۱ گروه متفرقه [ ] میشه.

☑ گروه‌های پائین هرم حجم بیشتر و گروه‌های بالاتر حجم کمتر دارن یعنی باید کمتر مصرف بشن.

☑ تغذید صحیح به معنی دریافت مقدار لازم از [ ] (فردار ۹۹)



☑ این مقدار بر حسب سن، جنس، فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری افراد متفاوته.

☑ برای همین باید ۳ اصل زیر رو رعایت کنیم ← تا تغذیه سالم داشته باشیم.

◆ **اصل تعادل** ← مصرف مقادیر کافی از موادمغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت

◆ **اصل تنوع** ← مصرف انواع مختلف موادغذائی در شش گروه اصلی

◆ **اصل تناسب** ← میزان و نوع غذا باید با [ ] تناسب داشته باشه. (دی ۱۴۰۱)

عادت‌های غذایی

☑ **ریشه در این موارد داره**

- ☑ محصولات موجود در محل زندگی
- ☑ وضعیت فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی
- ☑ باورها و ارزش‌های افراد

☑ **به این دلایل امروزه دستخوش تغییر شده**

- ☑ استفاده از وسائل پخت و پز
- ☑ توسعه تجاری موادغذایی
- ☑ کم شدن فاصله مرزهای فرهنگی
- ☑ تغییر ذائقه افراد

☑ **از عوامل مهم شکل‌گیری [ ] افراد**

◆ **عادت‌های نادرست** ← پرخوری، حذف وعده‌ها به ویژه صبحانه (شهریور ۹۹ و فردار ۱۴۰۰)، نوشابه گازدار، آب همراه غذا، غذای ناکافی، خوب نجویدن

◆ **نیازمندی‌های تغذیه‌ای** ← براساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می‌شه. (دی ۹۸)

آداب غذا خوردن در اسلام (خرداد ۹۹)

- ☑ خوردن غذای پاک و حلال
- ☑ لقمه کوچک برداشتن
- ☑ خوب جویدن غذا
- ☑ صرف غذا با دیگران
- ☑ پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

@DaneshSad

سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها

- **کمبود روی** ← در کودکان موجب کاهش سرعت رشد، کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می‌شه. (دی ۱۴۰۰ و خرداد ۱۴۰۳)
- **کمبود کلسیم** ← پوکی استخوان
- **کمبود ید** ← گواتر
- **کمبود آهن** ← کم خونی



- برای پیشگیری از این بیماری‌ها باید با الگو تغذیه سالم، عادت‌های غذایی نادرست رو اصلاح کنیم.
- زنان باردار، افراد مسن یا دارای بیماری خاص شاید مکمل تغذیه‌ای لازم داشته باشن.
- این مکمل‌ها باید با [ ] مصرف بشه چون ممکنه مضر باشه.
- (استفاده بیش از حد مکمل‌های ویتامین [ ] میشه. (خرداد ۹۹)

منابع تامین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن

ویتامین «د»

- غنی‌ترین منبع آن [ ] که به صورت مکمل تغذیه‌ای فروش میره (خرداد ۱۴۰۰)
- ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور و اوزون برون، تخم مرغ، شیر و لبنیات.
- ۱۰% از منابع غذایی و ۹۰% از تابش نور خورشید (دی ۹۹)
- یکی از منابع آن محصولات غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده با ویتامین «د» هست.

آهن

- منابع حیوانی مثل گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر
- منابع گیاهی مثل غلات، حبوبات، سبزی‌های تیره مثل اسفناج و جعفری
- مغزها، خشکبار، برگه هلو، آلو، انجیر، خرما و کشمش

ید

- ماهی آب شور (دریایی)، جلبک دریایی، گیاهان نزدیک دریا (خرداد ۹۹)
- موادغذایی دور از دریا و ماهی‌های آب شیرین دارند.
- محصولات غذایی ما ید کمی داره ← باید از نمک ید دارای مجوز بهداشتی به [ ] استفاده کنیم.

کلسیم

- شیر و لبنیات شامل کشک، بستنی و قره قروت
- حبوبات سبزی‌هایی مثل کلم، شلغم و ترب
- ماهی‌هایی مثل کلیکا که با استخوان خورده میشن (دی ۱۴۰۲)
- انواع مغزها و دانه‌ها مثل کنجد (شهریور ۱۴۰۱)

ویتامین «آ»

- شیر و لبنیات پر چرب، قلوه و زرده تخم مرغ [ ] ویتامین «آ»
- جگر منبع غنی ویتامین «آ»
- سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها که پیش‌ساز
- ویتامین «آ» هستن (خرداد ۱۴۰۰)

روی

- از منابع حیوانی نسبت به منابع گیاهی بهتر جذب می‌شود. (خرداد ۱۴۰۰)
- جگر، دل، قلوه، گوشت گاو و گوسفند
- ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر و لبنیات
- حبوبات و مغزها، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های تیره و زرد تیره.

سوال‌های درس سوم

۱- نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ (خرداد ۱۴۰۰)

۲- پرهیز از پ رخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده با کدام یک از اصول تغذید رابطه بهتری دارد؟ (دی ۱۴۰۲)

۳- چرا باید برای تامین پروتئین مورد نیاز از غذای سنتی که ترکیب غلات و حبوبات است استفاده کرد؟ (دی ۱۴۰۳)

۴- تجویز مکمل‌های تغذیه‌ای برای برخی افراد که نیازمند آن هستند مربوط به کدام اصل تغذیه است؟ (دی ۱۴۰۳)

@DaneshSad