دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است.

◀ تغذیهٔ سالم

تأمین انرژی موردنیاز برای انجام کارهای روزمره، رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها، انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، افزایش کیفیت زندگی و طول عمر

مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی

برنامهٔ غذایی سالم و فعالیت‌های بدنی منظم

- مواد مغذی موردنیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و ... است. این مواد در انواع غذاهایی که به‌طور روزانه مصرف می‌کنیم، یافت می‌شوند.

◀ مواد مغذی موردنیاز بدن

۱) کربوهیدرات

به ازای مصرف هر گرم ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود.

- **ساده** (قند، شکر و قندهای موجود در میوه‌ها)
- **پیچیده** (نشاسته: نان، برنج و سیب‌زمینی)

کربوهیدرات به مقدار معین به‌صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود و مازاد کربوهیدرات به شکل چربی درمی‌آید.

نقش: عملکرد اندام‌های درونی (قلب و کلیه) و سیستم عصبی و ماهیچه‌ها

نان، به‌خصوص نان گندم به‌عنوان تأمین‌کنندهٔ اصلی انرژی بدن، در ایران مصرف می‌شود ولی متأسفانه بخشی از این ماده غذایی مفید به‌صورت **ضایعات** هدر می‌رود.

فیبر یک نام عمومی برای برخی از کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به‌وفور یافت می‌شود.

فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.

۲) چربی‌ها

به ازای مصرف هر گرم ۹ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود.

- **اشباع** (لبنیات، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ)
- **غیراشباع** (محصولات گیاهی و ماهی)

شناخته‌شده‌ترین منبع چربی ⇐ روغن و کره

ذخیره چربی‌های اضافی ⇐ به شکل بافت چربی در بدن و احاطه اعضای داخلی بدن (قلب)

@DaneshSad

۳) پروتئین‌ها

به ازای مصرف هر گرم ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود.

بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافته‌ای عضلانی به پروتئین نیاز دارد.

پروتئین اضافی در بدن ⇐ تبدیل به انرژی و ذخیره به شکل چربی

واحد سازندهٔ پروتئین، **اسیدآمینه (آمینواسید)** است.

بدن **۲۰ نوع اسیدآمینه** نیاز دارد (تولید ۱۱ نوع در شرایط طبیعی و تأمین ۹ اسیدآمینه از طریق مواد غذایی).

۴) ویتامین‌ها

- **محلول در چربی** (E، D، A و K) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند
- **محلول در آب** (گروه C و B) قادر نبودن بدن به ذخیره‌سازی آن‌ها

منابع تأمین‌کننده ⇐ میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، و مغز دانه‌ها

۵) مواد معدنی

- **آهن** (در ترکیب هموگلوبین خون و حمل اکسیژن)
- **کلسیم** (ساخت، حفظ و استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها)
- **سدیم** (حفظ تعادل مایعات بدن)

نقش ⇐ تنظیم عملکردهای شیمیایی بدن، حفظ تندرستی و تشکیل اجزای ساختمانی بافت

۶) آب (پرمصرف‌ترین ماده غذایی)

انرژی‌زا نیست اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است (هر فردی بدون آب بیش از دو یا سه روز دوام نمی‌آورد).

نکته طلایی

بخش اصلی خون و ۶۰ درصد حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.

نقش ⇐ تمام فعل‌وانفعالات بدن، دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی موردنیاز تمام سلول‌های بدن

منابع تأمین آب بدن: مستقیم (آب آشامیدنی) و **غیرمستقیم** (آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها)

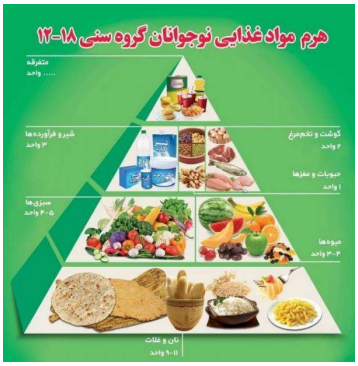
عوامل مؤثر در میزان آب مصرفی: شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد

مصرف ۸-۶ لیوان مایعات در طول روز برای حفظ سلامت و انجام فعالیت‌های روزانه لازم است.

@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

- هریک از غذاها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنیم دارای مقادیری از مواد مغذی هستند. نسبت مواد مغذی در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها متفاوت است. و نوع تغذیه با توجه به نسبتی که هریک از مواد مغذی را شامل می‌شود در تأمین انرژی و سلامت بدن نقش دارد.



هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی بیش‌تر می‌شود؛ یعنی مقدار مصرف روزانهٔ آن‌ها باید بیش‌تر باشد.
مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند، دارای کم‌ترین حجم هستند.

◀ میزان توصیه‌شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال

- نان و غلات ⇐ ۶-۱۱ واحد
- سبزی‌ها ⇐ ۳-۵ واحد
- میوه‌ها ⇐ ۲-۴ واحد
- شیر و فرآورده‌ها ⇐ ۲-۳ واحد
- گوشت و تخم‌مرغ ⇐ ۲-۳ واحد
- حبوبات و مغزها ⇐ ۱-۲ واحد
- متفرقه ⇐ به مقدار کم (یعنی کمتر از یک واحد)

تغذیهٔ صحیح: به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی است.
دلیل تفاوت مقدار لازم مواد غذایی در افراد: سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی، سلامت و بیماری فرد

- اصول تغذیهٔ سالم
  - اصل تعادل: مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن
  - اصل تنوع: مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.
  - اصل تناسب: میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند، باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او تناسب داشته باشد.

@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

نیازمندی‌های تغذیه‌ای ⇐ مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی **متفاوت** است.

نیازمندی‌های تغذیه‌ای ⇐ بر اساس **سن**، **جنس**، **وزن** و **میزان فعالیت بدنی فرد** تعیین می‌شود.

◀ عوارض کمبود ریزمغذی‌ها

- کمبود **روی** در کودکان و نوجوانان ⇐ کاهش سرعت رشد، کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ
- کمبود **کلسیم** ⇐ بیماری پوکی استخوان
- کمبود **یُد** ⇐ بیماری گواتر
- فقر **آهن** ⇐ کم‌خونی

انواع اختلالات غذا خوردن: بی‌اشتهایی عصبی و پُرخوری عصبی

نکته طلایی

۱: برای استفاده از مکمل‌های غذایی، **تجویز پزشک** لازم است.
۲: مصرف بیش از حد مکمل‌های ویتامین می‌تواند سبب **مسمومیت** شود.

نیاز به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه: زنان باردار، بالغین مُسن‌تر و افراد دارای بیماری‌های خاص

◀ مهم‌ترین منابع ریزمُغذی‌ها

ویتامین «د»

۱) ماهی‌های چرب (مثل آزاد، کپور، اوزن‌بُرون و سالمون) منابعی سرشار از **ویتامین «د»** هستند.

۲) تخم‌مرغ، شیر و لبنیات هم منابع دیگر این ویتامین هستند.

۳) **غنی‌ترین** منبع ویتامین «د» ⇐ روغن کبد ماهی است که به‌صورت مکمل دارویی موجود است (با تجویز پزشک باید مصرف شود).

۴) به‌طورکلی فقط **۱۰ درصد** ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می‌شود ⇐ **۹۰ درصد** بقیه در اثر تابش **نور مستقیم آفتاب** بر پوست ساخته می‌شود.

۵) یکی از راه‌های تأمین ویتامین «د» موردنیاز بدن ⇐ مصرف محصولات غذایی غنی‌شده (مثل شیر و ماست غنی‌شده با ویتامین «د») است.

@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

@DaneshSad

آهن

۱) منابع **حیوانی** ⇐ گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر

۲) منابع گیاهی ⇐ غلات، حبوبات، سبزی‌های سبز تیره (مثل اسفناج و جعفری)

۳) انواع مغزها ⇐ پسته، بادام، گردو و فندق

۴) انواع خشکبار

۵) برگه ⇐ هلو، آلو، زردآلو

۶) انجیر

۷) خرما

۸) کشمش

یُد

۱) **مهم‌ترین** منبع **طبیعی** یُد ⇐ مواد غذایی دریایی (مثل ماهی آب‌های شور و جلبک دریایی) هستند.

۲) **منابع خوب یُد** ⇐ گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند.

۳) مواد غذایی که دور از دریا رشد می‌کنند و ماهی آب‌های شیرین، یُد کمی دارند.

۴) کشور ما چون آب و خاک از نظر یُد فقیر است ⇐ محصولات غذایی گیاهی و حیوانی یُد کافی ندارند ⇐ برای تأمین یُد موردنیاز بدن باید از نمک یُددار تصفیه‌شده که دارای مجوزهای بهداشتی است **به مقدار کم** مصرف شود.

کلسیم

۱) شیر و لبنیات ⇐ ماست، پنیر و کشک

۲) بستنی

۳) قره‌قُوروت

۴) حبوبات ⇐ لوبیاچیتی، لوبیا سفید و نخود

۵) سبزی‌ها ⇐ کلم، گل‌کلم، شلغم و تُرب

۶) ماهی‌ها ⇐ کیلکا که با استخوان خورده می‌شود.

۷) انواع مغزها ⇐ فندق و بادام

۸) دانه‌ها ⇐ کنجد

ویتامین «آ»

۱) منبع غنی ⇐ جگر

۲) **منابع خوب ویتامین «آ»** ⇐ شیر، لبنیات پُرچرب، خامه، کره، قلوه و زرده تخم‌مرغ

۳) **منبع خوب کاروتنوئیدها** ⇐ سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

روی

۱) منبع غنی روی ⟸ جگر، دل، قلوه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام‌زمینی، مواد غذایی لبنی، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره

۲) روی موجود در مواد غذایی **حیوانی** نسبت به روی مواد غذایی گیاهی **بهتر** جذب می‌شود.

@DaneshSad