



بنج گروه اصلی غذایی عبارتند از:

• گروه نان و غلات

شامل: انواع نان، برنج، ماکارونی، غلات صبحانه، گندم و جو.

گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد که بزرگترین بخش هرم است. یعنی در طول روز باید از مواد غذایی این گروه بیشتر از دیگر گروه‌های غذایی استفاده کرد این گروه به علت داشتن مواد نشاسته‌ای به عنوان مواد غذایی تامین کننده انرژی محسوب می‌شوند. علاوه بر آن فیبر، انواع ویتامین‌های گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیم را نیز تامین می‌کنند. مصرف گروه نان و غلات برای تامین انرژی، رشد و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

هر واحد از این گروه عبارتست از: یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان‌ها، برای نان لواش چهار کف دست معادل ۳۰ گرم است، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا یک چهارم لیوان غلات خام مثل گندم و جو، یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه.

برای افراد بزرگسال سالم روزانه مصرف ۱۱-۶ واحد از گروه نان و غلات توصیه می‌شود.

• گروه سبزی‌ها

شامل: انواع سبزی‌های برگ دار، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کلم، سیب زمینی، هویج، نخود سبز، کدو، بادمجان و ...

گروه سبزی‌ها در دومین ردیف هرم غذایی قرار دارند که برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری می‌باشند.

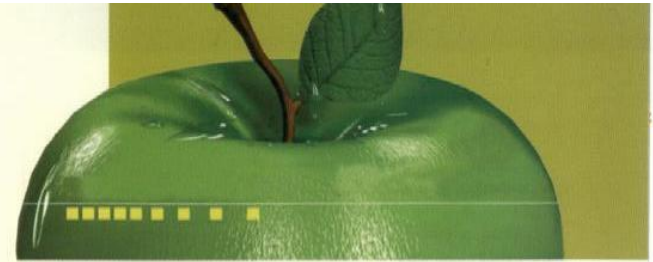
هر واحد از این گروه عبارتست از: یک لیوان سبزی برگی مثل کاهو و سبزی خوردن، یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده، یا یک عدد سیب زمینی یا گوجه فرنگی یا خیار متوسط، یا نصف لیوان نخود سبز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، هویج خردشده، جوانه گندم، قارچ پخته.

برای افراد بزرگسال سالم روزانه مصرف ۵-۳ واحد از گروه سبزی‌ها توصیه می‌شود.

• گروه میوه‌ها

شامل: انواع میوه، آب میوه طبیعی، میوه خشک و کمپوت می باشد.

گروه میوه‌ها در دومین ردیف هرم غذایی در کنار گروه سبزی‌ها قرار دارد میوه‌ها منابع غنی از انواع ویتامین‌ها، املاح و فیبر می‌باشند.



شرط اصلی سالم زیستن داشتن تغذیه صحیح است.

باعتدال دواصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه می‌توان از دریافت مواد مغذی به میزان کافی، اطمینان پیدا کرد. رعایت تنوع یعنی هر روز از تمام مواد غذایی موجود در گروه‌های غذایی ۵ گانه استفاده کنیم. تعادل به این معنی است که به اندازه بخوریم و از کم خوری یا پر خوری بپرهیزیم.

راهنمای غذایی وسیله ای است برای این که هر فرد بداند: چه گروه‌های غذایی وجود دارد؟ چه مواد غذایی در هر گروه جای دارد؟ و باید به چه میزان از مواد غذایی در هر گروه خورده شود؟

راهنمای غذایی ایرانی‌ها به شکل هرم است. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این مواد غذایی کمتر مصرف کنند مثل قندها و چربی‌ها. هرچه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم، مواد غذایی موجود را باید بیشتر مصرف کنیم.



مصرف این گروه در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم موثر است. میوه‌ها دارای آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی هستند. شادابی و سلامت پوست و کاهش فرآیند پیری، مبارزه با عوامل سرطان‌زا از مهم‌ترین خواص آنتی‌اکسیدان‌ها است.

هر واحد از این گروه عبارتست از: یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال و ... یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی، یا نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، یا یک چهارم لیوان میوه خشک.

برای افراد بزرگسال سالم روزانه مصرف ۴-۲ واحد از گروه میوه‌ها توصیه می‌شود.

• گروه شیر و فرآورده‌های آن

شامل: شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی.

در سومین ردیف راهنمای غذایی، گروه شیر و فرآورده‌های آن قرار دارد. مواد مغذی این گروه شامل پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین A و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B، است. این گروه در رشد و استحکام استخوان‌ها، دندان‌ها و سلامت پوست نقش مهمی دارند.

هر واحد از این گروه برابر است با: یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کم چربی، یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر) یا دو لیوان دوغ.

برای افراد بزرگسال سالم روزانه مصرف ۳-۲ واحد از گروه شیر و فرآورده‌های آن توصیه می‌شود.

• گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها:

شامل: انواع گوشت قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت سفید (مرغ)، ماهی و پرندگان، تخم مرغ و سایر پرندگان، حبوبات (عدس، انواع لوبیا، لپه، نخود و...) و مغزها (گردو، بادام، فندق و ...).

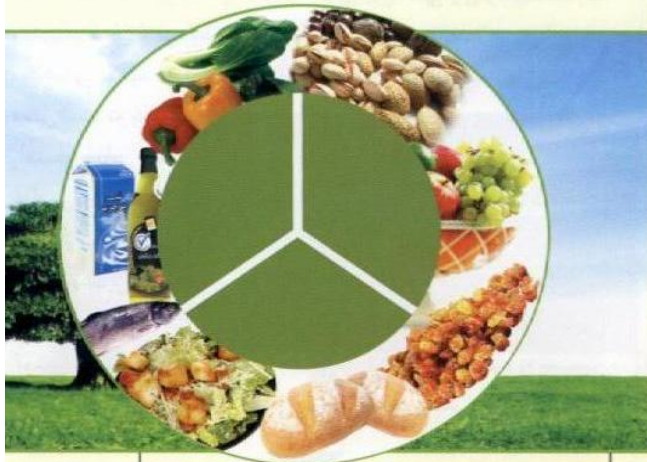
در سومین ردیف راهنمای غذایی، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها در کنار گروه شیر و لبنیات قرار دارد. این گروه برای رشد، خون سازی و سلامت دستگاه عصبی لازم است. مواد مغذی مهم در گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها پروتئین، آهن، روی، منیزیم و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B و ویتامین "بی" می‌باشد.





وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

سلامت و نشاط با تغذیه مناسب



راهنمای غذایی برای سالم زیستن



♦ آب میوه‌های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه‌های صنعتی پرهیز کنید، زیرا یک لیوان آب میوه صنعتی، دارای ۱۰ قاشق چای خوری شکر است و بعضی از آن‌ها به وسیله آب رقیق شده‌اند.

♦ با صرف سبزی‌ها همراه وعده‌های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.

♦ از شیر و لبنیات کم چرب (۱/۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.

♦ حتماً قبل از مصرف هر نوع کاشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵-۱۰ دقیقه در حال به هم زدن بجوشانید. از انواع کاشک کم نمک استفاده کنید.

♦ با اینکه بستنی در گروه شیر و فرآورده‌های آن قرار دارد ولی مقدار قند آن بالاست بنابراین در مصرف آن زیاده روی نکنید تا دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.

♦ چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. در مصرف این گونه مواد غذایی افراط نکنید.

♦ از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

♦ از انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) به عنوان میان وعده مصرف کنید، زیرا برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن و روی مناسب هستند.

♦ ماهی‌ها منبع خوبی از امگا ۳ هستند. حداقل هفته‌ای ۲ مرتبه از آن‌ها استفاده کنید.

♦ روغن جامد را به طور کلی از غذای خود حذف کنید.

♦ از حرارت دادن زیاد روغن‌ها خود داری کنید و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

♦ مصرف غذاهای شور امکان ابتلا به فشار خون بالا را تشدید می‌کند مصرف نمک را کاهش دهید. اگر در خانواده خود سابقه این بیماری را دارید حتماً به این توصیه جدی‌تر عمل کنید.



Design: www.ozon.ir/1388



هر واحد از این گروه برابر است با: ۶۰ گرم گوشت لخم پخته شده (دو قطعه خورشتی)، نصف‌ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ، یا دو عدد تخم‌مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته، یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه).

برای افراد بزرگسال سالم روزانه مصرف ۳-۲ واحد از گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها توصیه می‌شود.



• گروه متفرقه

گروه متفرقه (چربی‌ها و قندها) در راس هرم غذایی قرار گرفته است. این گروه شامل انواع روغن‌ها، سس‌ها، شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی و ... می‌باشد.

توصیه می‌شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر مصرف کنند.

توصیه‌های مهم:

- ♦ برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مثلاً عدس، پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره)
- ♦ انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند و دانش آموزان می‌توانند به عنوان میان وعده از آنها استفاده کنند.
- ♦ در وعده صبحانه و میان وعده از سبزی‌ها و میوه‌ها استفاده کنید.