



خداوند در قرآن کریم به مسلمانان دقت و اندیشیدن در طعام و خوردن سبزی و میوه، را توصیه نموده است.
مصرف ناکافی میوه و سبزی‌ها علت ۳۱ درصد بیماری‌های ایسکمیک قلب و ۱۱ درصد سکت‌های مغزی، در دنیا می‌باشد.

گروه میوه و گروه سبزی در هرم غذایی:

در برنامه غذایی روزانه استفاده از ۵ گروه غذایی اصلی توصیه شده است این گروه‌ها شامل: نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات و گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزها (دانه‌ها) می‌باشند. در سال‌های اخیر در هرم غذایی، سبزی‌ها و میوه‌ها به دلیل اهمیتی که در سلامت انسان دارند، در دو گروه غذایی جداگانه به نام گروه سبزی‌ها و گروه میوه‌ها قرار گرفته‌اند.

گروه میوه‌ها:

این گروه شامل انواع میوه‌ها است و مصرف روزانه ۲-۴ واحد از آن توصیه می‌شود.
هر واحد میوه شامل: یک عدد میوه متوسط، نصف لیوان میوه‌های دانه شده (انگور و...)، نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و یک چهارم لیوان میوه خشک است.

- هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری انرژی است.
- در هر واحد از میوه تازه، منجمد و خشک شده حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد.
- آب میوه نسبت به میوه تازه مقدار کمتری فیبر دارد. میوه‌های تازه کامل، بیشتر از آب میوه‌ها حالت سیری ایجاد می‌کنند و برای افرادی که سعی در کاهش وزن خود دارند مناسب‌تر هستند.
- زیاده روی در مصرف میوه‌ها اگر موجب دریافت کالری زیاد شود، می‌تواند موجب چاقی شود.

گروه سبزی‌ها:

- این گروه شامل انواع سبزی‌ها است و مصرف روزانه ۳-۵ واحد از آن توصیه می‌شود.
- هر واحد سبزی شامل: یک لیوان از انواع سبزی‌های خام، نصف لیوان سبزی‌های پخته، نصف لیوان آب سبزی‌ها و یک عدد سیب‌زمینی متوسط است.
- هر واحد از سبزی‌ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است.
- هر واحد سبزی دارای ۲-۳ گرم فیبر غذایی است. سبزی‌ها منبع خوب ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

نقش مصرف میوه و سبزی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها:

- میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرها نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی - عروقی، سکت‌های مغزی، پوکی استخوان، دیابت و چاقی دارند.

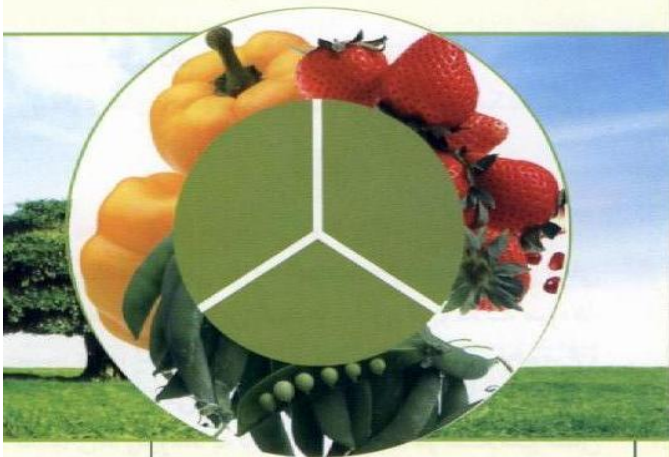
- میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرها از رسوب چربی در دیواره رگ‌ها و گرفتگی عروق جلوگیری می‌کنند.
 - فیبرها باعث افزایش حجم مدفوع و افزایش حرکات روده شده و از یبوست جلوگیری می‌کنند.
 - فیبرها باعث کاهش فشار درون روده می‌شوند و از بیماری‌هایی چون هموروئید (بواسیر) و دیورتیکولوز پیشگیری می‌کنند.
 - فیبرها با کاهش سطح کلسترول خون، از بیماری‌های عروق قلب و مغز جلوگیری می‌کنند.
 - فیبرها تخلیه‌ی محتویات معده به درون روده و جذب آنها را به تاخیر می‌اندازند و با این کار مانع افزایش ناگهانی قندخون می‌شوند و به همین علت در کنترل بیماری دیابت مفید هستند.
 - فیبرها با ایجاد حس سیری، باعث کاهش مصرف غذا شده و به کاهش وزن کمک می‌کنند.
 - میوه‌ها و سبزی‌ها نقش محافظتی در ابتلا به سرطان کولون و رکتوم دارند.
 - میوه‌ها و سبزی‌ها غنی از پتاسیم بوده و مصرف آن‌ها برای کنترل فشارخون و جلوگیری از ریتم‌های قلبی نامنظم موثر است.
 - میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها نقش مهمی در مقابله با آلودگی هوا دارند.
- نکات بهداشتی در استفاده از میوه و سبزی:**
- باقی مانده سموم دفع آفات بر روی میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند احتمال بروز سرطان‌ها را افزایش دهد.





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

سلامت و نشاط با تغذیه مناسب



اهمیت مصرف میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه



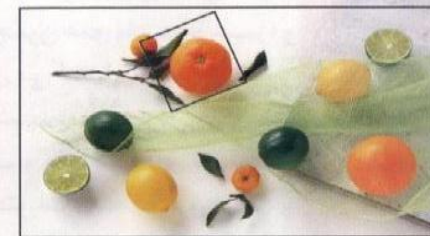
نکات تغذیه‌ای در استفاده از میوه و سبزی:

- تا جایی که ممکن است، میوه‌ها و سبزی‌ها را به صورت خام مصرف نمایند زیرا حرارت، به ویژه اگر طولانی مدت باشد می‌تواند باعث از بین رفتن ویتامین‌های میوه‌ها و سبزی‌ها شود.
- سالادی را که با وعده‌های غذایی مصرف می‌کنید، با فاصله کمی قبل از سرو غذا آماده کنید. زیرا ویتامین‌های موجود در اجزای آن در معرض هوا تخریب می‌شوند.
- استفاده از چاشنی‌هایی مانند آب لیمو، آب نارنج، آب غوره و روغن زیتون برای سالاد بسیار بهتر از استفاده از سس‌های مایونز، می‌باشد. این سس‌ها حاوی مقدار زیادی چربی هستند که می‌توانند موجب اضافه وزن و چاقی شوند. می‌توان سس سالاد را در منزل با مخلوط کردن مقداری ماست کم چرب، آب لیمو یا آب نارنج یا سرکه، کمی فلفل و روغن زیتون تهیه کرد.
- از جوانه غلات و حبوبات مثل جوانه‌ی گندم و ماش همراه سالاد استفاده کنید. جوانه‌ها غنی از ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و املاح هستند.
- از میوه‌ها به عنوان میان وعده استفاده کنید. مصرف میوه‌های کامل بهتر از آب آن‌ها است.
- در تهیه کمپوت‌ها از شکر اضافی استفاده می‌شود، لذا استفاده از میوه‌های تازه به خصوص برای افراد دیابتی بهتر از کمپوت است.
- اگر از کنسرو سبزی‌ها (مانند: کنسرو قارچ) استفاده می‌کنید، آنها را با آب بشویید تا نمک اضافی آنها از بین برود.
- از مصرف مقادیر بیش از اندازه فیبر در یک وعده غذایی بپرهیزید زیرا باعث دفع کلسیم، آهن، مس، منیزیم، روی و سلنیوم می‌شود.
- با افزایش مقدار فیبر رژیم غذایی، باید آب بیشتری هم بنوشید.

حسین فلاح، دکتر زهرا عبدالمهدی



- سبزی‌ها معمولاً از طریق مدفوع انسان یا حیوان آلوده می‌شوند و علت آلودگی تماس با خاک یا آبیاری با آب آلوده است. بنابراین سبزی‌ها و میوه‌ها را باید قبل از مصرف کاملاً شسته و ضد عفونی نمود.



- میوه‌ها و سبزی‌هایی مثل سیب و خیار باید به دقت شسته شوند و حتی الامکان به صورت پوست کنده مصرف شوند.
- برای نگهداری میوه‌ها در یخچال باید توجه داشت هوا در اطراف همه قسمت‌های میوه جریان داشته باشد. بنابراین نباید میوه‌ها را داخل کیسه‌های نایلونی در یخچال گذاشت.
- برای نگهداری سبزی‌ها بعد از پاک کردن، شستن و ضد عفونی کردن، آنها را داخل یک پارچه تمیز بپیچید و بعد داخل یخچال بگذارید.
- موقع جابه‌جا کردن و شستن میوه‌ها و سبزی‌ها باید مراقب بود پوست آنها زخمی نشود و ضربه نخورد. این کار باعث می‌شود که سبزی‌ها و میوه‌ها زودتر فاسد شوند.