

رهنمودهای غذایی ایران



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



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

رهنمودهای غذایی ایرانی

بهار ۱۳۹۳



سرشناسه	: امیدوار، نسرين، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: رهنمودهای غذایی ایران / اسامی مؤلفین به ترتیب الفبا نسرين امیدوار، شاداب شریعت جعفری، مینا مینائی؛ زیر نظر زهرا عبداللهی؛ [برای] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه.
مشخصات نشر	: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۳۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فنیبا
موضوع	: تغذیه
موضوع	: غذاهای سالم
موضوع	: مواد غذایی
موضوع	: رژیم درمانی
شناسه افزوده	: شریعت جعفری، شاداب
شناسه افزوده	: مینائی، مینا
شناسه افزوده	: عبداللهی، زهرا
شناسه افزوده	: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر بهبود تغذیه جامعه
رده‌بندی کنگره	: الف ۹۵۷۷ / ۳۹۳۱ / ۴۷۸۴ RA
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳ / ۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۵۲۸۱۱

شناسنامه

عنوان کتاب:	رهنمودهای غذایی ایران
پدیدآورندگان:	دکتر نسرين امیدوار و مؤلفین
ناشر:	انتشارات اندیشه ماندگار
چاپ:	اول / بهار ۱۳۹۳
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۳۸-۶
طراحی و صفحه‌آرایی:	چاپ و گرافیک سحر



انتشارات اندیشه ماندگار

۰۲۵-۳۷۷۴۲۱۴۲ / ۳۷۷۳۶۱۶۵



اسامی مؤلفین به ترتیب حروف الفبا

■ دکتر نسرین امیدوار ■ شاداب شریعت جعفری ■ مینا مینائی

زیر نظر:

■ دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت

اسامی کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه که در ویراستاری این کتاب همکاری داشته‌اند به ترتیب حروف الفبا:

■ دکتر پریسا ترابی ■ مریم زارعی ■ فرزانه صادقی قطب آبادی
■ دکتر فروزان صالحی مازندرانی ■ سعیده معانی

با تشکر از:

■ معاونین محترم بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی خراسان شمالی و شهید بهشتی و کارشناسان محترمشان که در اجرای ارزشیابی راهنماهای غذایی ایران همکاری داشته‌اند.
■ نماینده محترم دفتر سازمان جهانی بهداشت در ایران و کارشناسان محترم آن دفتر که جهت طراحی راهنماهای غذایی ما را یاری نموده‌اند.



مقدمه:

در دهه‌های اخیر تحرك و فعاليت‌های بدنی در جوامع شهری و متعاقب آن در جوامع روستایی کاهش یافته است. ماشین و مکانیزاسیون به گونه‌ای غیرقابل کنترل تحرك انسان‌ها را کاهش داده است درحالی‌که دریافت غذا تغییری نکرده و حتی در جوامع شهری بیشتر شده است. استفاده از انواع سس‌های چرب، غذاهای آماده مانند ساندویچ‌ها که اغلب با نان سفید (بدون فیبر) تهیه می‌شوند و یا پیتزاهای بسیار چرب هستند دریافت کالری را بالا برده است و این عدم تعادل در دریافت و مصرف بیش از پیش به مشکل دامنه زده است. بنابراین امروزه اگرچه استانداردهای زندگی بهبود یافته و دسترسی به مواد غذایی و خدمات بهداشتی افزایش یافته است اما پیامدهای منفی از جمله الگوی غذایی نامناسب، کاهش فعاليت بدنی و افزایش مصرف دخانیات را به دنبال داشته است که در نهایت منجر به افزایش بیماری‌های مزمن مرتبط با تغذیه از جمله بیماری قلبی - عروقی، سرطان و چاقی گردیده است. با توجه به این که تغذیه نامناسب نظیر افزایش مصرف روغن جامد، کاهش مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و افزایش مصرف قند و نمک موجب افزایش پرفشاری خون، افزایش چربی خون، دیابت نوع دوم و اضافه‌وزن و چاقی می‌گردد، تدوین راهنمای غذایی بر پایه الگوهای غذایی مردم می‌تواند یک ابزار مناسب و قابل فهم برای آموزش تغذیه عامه مردم باشد. با استفاده از راهنماهای غذایی می‌توان به تعادل کالری دریافتی و ایجاد یک الگوی غذایی سالم کمک نمود. پیروی از راهنماهای غذایی نیاز به تهیه مواد غذایی خاص یا گران‌قیمت یا حتی حذف کامل غذاهای مورد علاقه ندارد. به طوری که همه افراد می‌توانند با هزینه مناسب و داشتن یک برنامه غذایی مناسب از راهنماهای غذایی پیروی کرده و بدین ترتیب در حفظ سلامتی خود نقش موثری داشته باشند. با توجه به نقش راهنماهای غذایی در ارتقای سلامت جامعه، تدوین راهنماهای غذایی ایران به عنوان یک ضرورت از طرف دفتر بهبود تغذیه جامعه مورد توجه قرار گرفته است. این مجموعه آموزشی باهدف آموزش کارکنان بهداشتی و عموم مردم تهیه شده است. امید است با استفاده از این مجموعه و آموزش راهنماهای غذایی و هرم غذایی ایران در اصلاح رفتارهای غذایی و بهبود تغذیه جامعه گام‌های موثری برداشته شود.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت



زندگی سالم با تغذیه و فعالیت مناسب

گروه هدف

انتظار می رود آموزش گیرنده در پایان دوره آموزشی بتواند:

- ◆ گروه‌های غذایی اصلی را نام ببرد.
- ◆ میزان توصیه شده و اندازه هر واحد از گروه‌های غذایی را بیان کند.
- ◆ مواد مغذی اصلی موجود در همه گروه‌های غذایی هرم را بشناسد.
- ◆ رهنمودهای غذایی ایران را بشناسد.
- ◆ اهمیت پیروی از هرم و رهنمودهای غذایی ایران را بیان کند.
- ◆ نسبت به رعایت موارد ذکر شده در هرم و رهنمودهای غذایی ابراز تمایل کند.



چه غذایی بخوریم تا سالم زندگی کنیم



دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور
انجمن تغذیه ایران (اتا)



معرفی گروه‌های غذایی:

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می‌شود. هر فردی برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه‌های غذایی دارد. مواد غذایی به ۵ گروه اصلی غذایی تقسیم می‌شوند؛ که عبارتند از:

۱. گروه نان و غلات

۲. میوه‌ها

۳. سبزی‌ها

۴. شیر و فرآورده‌های آن

۵. گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزدانه‌ها

نکته: چربی‌ها و شیرینی‌ها گروه متفرقه محسوب می‌شوند و باید با احتیاط مصرف شوند.



گروه نان و غلات:

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.



منابع از گروه نان و غلات

◆ گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیم می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ◆ ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
- ◆ ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
- ◆ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
- ◆ یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)، یا
- ◆ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار





گروه سبزی‌ها:

این گروه شامل انواع سبزی‌های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب‌زمینی می‌باشد.

منابع از گروه سبزی‌ها

◆ این گروه دارای انواع ویتامین‌های آ، ب و ث، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی‌ها ۵-۳ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- ◆ ۱ لیوان سبزی‌های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)، یا
- ◆ نصف لیوان سبزی‌های پخته یا خام خرد شده، یا
- ◆ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا
- ◆ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط





گروه میوه‌ها:

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکبار) می‌باشد.

منابع از گروه میوه‌ها

◆ مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین آ، ث، فیبر و مواد معدنی است.

میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه‌ها ۲-۴ واحد است.

هر واحد از گروه میوه‌ها برابر است با:

- ◆ یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا
- ◆ نصف گریپ فروت، یا
- ◆ نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
- ◆ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
- ◆ یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا
- ◆ نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی





گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می‌باشد که توصیه می‌شود از انواع کم‌چرب آن استفاده شود.

منابع از گروه شیر و لبنیات

این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین ب ۱۲ و ب ۲ و سایر مواد مغذی می‌باشد و بهترین منبع تأمین‌کننده کلسیم است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است.

یک واحد از یک گروه برابر است با:

- ◆ یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد)، یا
- ◆ ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا
- ◆ یک چهارم لیوان کشک، یا
- ◆ ۲ لیوان دوغ، یا
- ◆ یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه





گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه‌ها:

این گروه شامل گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس و لپه) و مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) است.

منابع از گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه‌ها

این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۳-۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ◆ ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا
- ◆ نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا
- ◆ یک تکه ماهی به اندازه کف دست، یا
- ◆ دو عدد تخم مرغ، یا
- ◆ نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته، یا
- ◆ یک سوم لیوان مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، پسته)





رهنمودهای غذایی ایران

۱) در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل تنوع و اعتدال توجه نمایید.

رژیم غذایی وقتی خوب و سالم است که؛ تمام نیازهای فرد را برآورده سازد. این رژیم غذایی، یک رژیم با کفایت است. پیروی از مقدار مصرف توصیه شده روزانه می تواند به حفظ تعادل رژیم غذایی کمک کند.



چگونه کفایت رژیم غذایی را تأمین کنیم؟

- ◆ **تعادل:** یعنی انواع مختلفی از مواد غذایی را به تناسب با یکدیگر مصرف کنیم؛ به گونه‌ای که مصرف زیاد یک ماده غذایی سبب حذف سایر مواد غذایی نشود. پیروی از مقدار مصرف توصیه شده روزانه می‌تواند کمک کند.
- ◆ **تنوع:** منظور از تنوع و گوناگونی، مصرف چند ماده غذایی مختلف از گروه‌های غذایی است.



۲) وزن خود را در حد سالم و متعادل حفظ کنید.

اضافه وزن و چاقی یکی از نگرانی‌های امروز جامعه ما است؛ زیرا می‌تواند خطر بیماری‌هایی مثل دیابت (مرض قند)، انواع سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی را بیشتر کند.



چگونه وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنیم؟

- ◆ وزن بدن در ارتباط با مقدار فعالیت بدنی و غذای مصرفی تنظیم می‌شود.
- ◆ برای رسیدن به وزن مناسب باید بین انرژی مصرفی (فعالیت بدنی، کارهای روزمره) و انرژی دریافتی (حاصل از مصرف مواد غذایی) تعادل برقرار گردد.

دو راه مؤثر برای کنترل وزن:

۱) تنظیم برنامه غذایی بر اساس نیازهای بدنی افراد

۲) انجام فعالیت بدنی منظم





۳) فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید.



کم تحرکی زمینه را برای بیماری‌ها و ناتوانی آماده می‌کند. زندگی بی تحرک خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و چاقی را دو برابر افزایش می‌دهد. همچنین خطر سرطان، فشار خون بالا، استئوپروز (پوکی استخوان)، افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد. برای رسیدن به وزن مناسب و حفظ سلامت، لازم نیست که حتما ورزش‌های شدید انجام دهید، بلکه با چند تغییر ساده در شیوه زندگی روزمره خود، می‌توانید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.





چند نکته برای برنامه‌ریزی فعالیت بدنی

- ۱- فعالیت بدنی را می‌توان همه جا و بدون نیاز به وسیله‌ای مخصوص انجام داد. پیاده روی به عنوان ساده‌ترین فعالیتی که بیشتر افراد قادر به انجام آن هستند، توصیه می‌گردد. نرمش‌های سبک که در منزل، پارک یا مدرسه قابل انجام است می‌تواند به سلامت بدن، بدون صرف هزینه کمک نماید.
- ۲- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه می‌شود. بیشتر فعالیت‌ها را می‌توانید در کنار امور روزانه خود انجام دهید. به عنوان مثال ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع ۳ بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز پیشنهاد می‌شود.

چگونه فعالیت بدنی خود را بیشتر کنیم؟

- ◆ زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید و به جای آن در اوقات فراغت، فعالیت‌هایی که همراه با حرکت کردن هستند، مانند رسیدگی به باغچه و گل‌کاری یا پیاده‌روی را انجام دهید.
- ◆ اگر با ماشین شخصی خودتان به سر کار یا خرید می‌روید، کمی دورتر از مقصد، ماشین خود را پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- ◆ در صورت امکان به جای استفاده از سرویس مدارس، فرزندان‌تان را پیاده به مدرسه برسانید.
- ◆ در روزهای تعطیل گردش در طبیعت، بازی‌های گروهی، پیاده روی و کوه‌پیمایی را در برنامه خود و خانواده تان بگنجانید.
- ◆ تا حد ممکن بجای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید.



۴ دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.



فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان هستند. اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم و جوی سبوس دار)، دانه‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند.

فیبر در بدن ما هضم نمی‌شود. ولی وجود آن در روده باعث بیشتر کردن حرکات روده می‌شود. در عین حال جذب موادی مثل قند و چربی را از روده کم می‌کند. همچنین، موجب انبساط دیواره روده بزرگ می‌گردد. این اعمال باعث دفع آسان مواد زائد می‌شود. به دلایل فوق فیبر برای درمان و پیشگیری از دیابت، کلسترول بالای خون و سرطان روده بزرگ مفید می‌باشد.

چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم؟

۱. تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید.
۲. در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از انواع غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
۳. انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز).
۴. تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای آب میوه استفاده کنید.
۵. تا حد امکان مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی را محدود کنید و سیب زمینی را بصورت بخار پز، آب پز و یا تنوری استفاده کنید.



۶. هر روز سبزی‌های تازه و ضد عفونی شده را بصورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخارپز مصرف کنید.



چند توصیه برای مصرف بیشتر فیبر غذایی:



۱. سبزی بیشتری به سوپ، سالاد، خورش و خوراک خود اضافه کنید.
۲. حداقل یکبار در هفته یک وعده غذای گیاهی (تهیه شده با سبزی‌ها، غلات و حبوبات) میل کنید.
۳. برای میان وعده‌ها به جای مواد شور، شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل کم‌نمک، خشکبار و غلات سبوس‌دار استفاده کنید.

غذاهای تهیه شده از مخلوط غلات، حبوبات و سبزی‌ها که مقدار فیبر آنها بیشتر می‌باشد

- ◆ دلمه سبزی‌ها (دلمه بادمجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)
- ◆ انواع چلو خورش مانند (خورش لوبیا سبز، بامیه، قورمه سبزی، کرفس)، مشروط بر اینکه سبزی آنها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنید.
- ◆ انواع آش
- ◆ باقلا پخته، خوراک لوبیا و عدسی
- ◆ انواع پلوهای تهیه شده با حبوبات (باقلا پلو، لوبیا پلو، عدس پلو)
- ◆ انواع پلوهای حاوی سبزی‌ها (دم‌پخت گوجه‌فرنگی، سبزی پلو، هویج پلو)





۵) مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.



شیر و لبنیات دارای مقدار زیادی پروتئین برای رشد و ترمیم بدن و کلسیم برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌باشند. این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان (مخصوصاً در زنان و دختران)، چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی مفید هستند.

چگونه مصرف شیر و لبنیات کم چرب خود را بیشتر کنیم؟

۱. هر روز ۲ تا ۳ لیوان ماست یا شیر بدون چربی یا کم چرب (یعنی کمتر از ۲/۵٪ چربی) مصرف کنید.

۲. دوغ تازه کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب می‌باشد.

۳. تا حد امکان از انواع پنیرهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید.

۴. برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو و شکر) مصرف کنید.

۵. برای جذب بهتر کلسیم موجود در شیر و لبنیات، علاوه بر

مصرف انواع کم چرب، از نوع کم نمک آن‌ها استفاده کنید.

۶. در برنامه غذایی خود غذاهای حاوی شیر

و فرآورده‌های آن مانند شیر برنج، فرنی، آش

ماست، آش کشک و... بگنجانید.





۶) مصرف چربی و روغن خود را تا حد امکان کم کنید.



روغن‌های جامد چیست؟

روغن‌های نباتی جامد و روغن‌های حیوانی که در دمای معمولی بیشتر به شکل جامد هستند شامل چربی‌های حیوانی، پیه و روغن بعضی از مواد گیاهی مانند روغن نخل، روغن نارگیل و کره کاکائو می‌باشند. این روغن‌ها باعث افزایش کلسترول بد در خون می‌گردد.

روغن‌های مایع چیست؟

این نوع روغن‌ها در دمای معمولی اغلب به شکل مایع هستند روغن‌های مایع در دانه سویا، مغز دانه‌ها (گردو، بادام و پسته) و روغن‌های گیاهی (آفتابگردان، زیتون، ذرت و...) یافت می‌شود. این نوع روغن برعکس روغن جامد، باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد در خون می‌گردد.

«امگا ۳» یکی از انواع چربی‌های غیر اشباع است که در بدن ما ساخته نمی‌شود، بنابراین جزو چربی‌های ضروری برای بدن است.

امگا ۳ موجب کاهش چربی و فشار خون می‌شود و ضربان قلب را تنظیم می‌کند.

امگا ۳ در انواع ماهی مانند تن، آزاد، ساردین و تخم‌مرغ و در مغزهایی مانند گردو فراوان یافت می‌شود.





چگونه مصرف چربی و روغن خود را اصلاح کنیم؟

◆ برای طعم دادن به سالاد از چاشنی‌هایی مانند آبلیمو، سرکه و روغن زیتون به عنوان سس سالاد استفاده کنید و از مصرف سس‌های چرب مانند مایونز و هزار جزیره تا حد ممکن اجتناب کنید.



◆ برای پخت غذا، می‌توانید روغن زیتون و سایر روغن‌های مایع خوراکی را به جای روغن‌های حیوانی یا روغن‌های جامد استفاده کنید.

◆ هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است.

از روغن مایع (روغن

زیتون) برای مصارف پخت

ویز و سالاد و از روغن مخصوص

سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.

◆ روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می‌توان برای سرخ کردن استفاده کرد. از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می‌توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.

◆ روغن جامد هیدروژنه حاوی چربی اشباع و اسیدهای چرب ترانس (یک نوع چربی مضر) است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان را افزایش می‌دهد.





- ◆ شیر و لبنیات را از نوع کم چرب مصرف کنید.
- ◆ در صورت مصرف انواع گوشت (سفید یا قرمز) تمام چربی‌ها قابل رویت آنرا قبل از طبخ جدا کنید و دور بریزید.
- ◆ چربی گوشت پخته را دور بریزید.
- ◆ برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، می‌توانید به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنید.
- ◆ از مصرف چپیس و سیب‌زمینی سرخ کرده خودداری کنید و سیب‌زمینی را به صورت پخته، آب‌پز و یا تنوری مصرف کنید.
- ◆ برای پختن غذاها بیشتر از روش‌های بخارپز و آب‌پز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید.
- ◆ تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنید، تا روغن کمتری مصرف شود.
- ◆ حداکثر هفته‌ای سه عدد تخم مرغ (بصورت کامل یا استفاده شده در کوکو و شامی) بخورید.





۷) در مصرف گوشت و فراورده‌های آن دقت کنید.



گوشت‌های قرمز و سفید تأمین کننده پروتئین و آهن مورد نیاز بدن هستند ولی حاوی مقداری چربی نیز هستند (این میزان در گوشت قرمز بیشتر است). مصرف گوشت‌های کم چربی بخصوص گوشت سفید برای کاهش چربی‌های بد خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت، بعضی سرطان‌ها و نقرس توصیه می‌شود.

چگونه مصرف گوشت خود را اصلاح کنیم؟

- ۱) در هفته ۲-۳ بار غذاهای حاوی گروه گوشت (بیشتر گوشتهای سفید یا حبوبات) را در برنامه خود بگنجانید.
- ۲) ماهی سرشار از چربی‌های مفیدی است که در گوشت‌های دیگر وجود ندارند. بنابراین حداقل هفته‌ای ۲ بار ماهی بخار پز، تنوری یا کباب شده مصرف کنید.
- ۳) تا حد امکان ماهی‌های چرب مثل ماهی تن (با تن ماهی اشتباه نکنید) و ماهی آزاد را انتخاب کنید.



- ۴) هنگام آماده کردن انواع گوشت برای پختن، چربی و پوست آنرا دور بریزید.
- ۵) گوشت، مرغ و ماهی را با روش‌های سالم مانند بخارپز کردن، آب پز کردن و تنوری کردن طبخ کنید.
- ۶) مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و کنسروهای گوشت (مثل تن ماهی) را محدود کنید.



۸) مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.



مصرف زیاد قند و شکر، شربت‌ها و نوشابه‌های شیرین علاوه بر افزایش خطر اضافه وزن، چاقی و دیابت، می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها شود.

چگونه مصرف قند و شکر را کم کنیم؟

۱. در میان وعده از میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سبوس‌دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید.
۲. در هنگام تهیه کیک‌ها و شیرینی‌های ساده خانگی به جای شکر از میوه‌های تازه، بخارپز یا پخته شده استفاده کنید.
۳. مصرف نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی را کم کنید و به جای آن آب، دوغ کم‌نمک و آب میوه‌های تازه بنوشید.
۴. همراه با چای از چند دانه توت خشک یا کشمش بجای قند و شکر استفاده کنید.

توجه داشته باشید:

«بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی‌ها، نخریدن یا کمتر خریدن آنهاست»





۹) نمک کمتری مصرف کنید.



فشار خون بالا مشکل دیگر جامعه ماست که با مصرف نمک ارتباط مستقیم دارد؛ از طرفی بین فشار خون بالا و افزایش خطر انواع سکتته‌های قلبی و مغزی و مرگ و میر ناشی از آنها نیز ارتباط وجود دارد.

چگونه نمک کمتری مصرف کنیم؟

۱. غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید.
۲. سر سفره غذا نمکدان را حذف کنید.
۳. برای طعم دادن به غذاها، به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سرکه، آبلیمو، سیر، پیاز، سبزی‌های معطر و سایر ادویه‌ها استفاده کنید.
۴. تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک زیادی دارند، خودداری کنید.
۵. سعی کنید نان‌های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان‌ها معمولاً زیاد است.





۶. سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی‌ها را کاهش دهید.

۷. برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.

۸. برچسب‌های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی نمک) مواد غذایی، مطالعه کنید.

۹. آجیل‌ها و مغزدانه‌ها (مانند بادام، پسته و...) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.

۱۰. مهمترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می‌کنید.

۱۱. افراد زیر باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار

نمک مصرفی خود باشند:

- افرادی که فشار خون بالا دارند

- افراد بالای ۲۵ سال،

- بخصوص افراد بالای ۶۵ سال

- مادران باردار و شیرده





۱۰ روزانه مقدار کافی آب پاکیزه و سالم بنوشید.

یکی از مهمترین و ضروری ترین مواد غذایی مورد نیاز بدن آب است. آب از طرق مختلف به بدن می رسد:



۱. آب آشامیدنی

۲. انواع نوشیدنی ها

۳. آب موجود در غذاها

۴. میوه ها و سبزی ها

باید توجه نمود نوشیدنی هایی مانند قهوه و چای جایگزین خوبی برای آب

نمی باشند زیرا مدر (ادرارآور) بوده و باعث دفع آب بدن نیز می شوند.





چگونه آب به مقدار کافی و مورد نیاز بدن مصرف کنیم؟

تا حد امکان بجای هر نوشیدنی دیگر آب سالم و پاکیزه بنوشید.

روزانه به مقدار کافی یعنی ۸-۶ لیوان آب بنوشید.

اگر آب آشامیدنی پاکیزه در دسترس نیست، آب بسته بندی شده (یا آب معدنی) تهیه کنید.

برای نوشیدن آب، از پاکیزه و سالم بودن آن، مطمئن شوید.

خطرات کم آبی بدن بسیار جدی است و می تواند باعث ایجاد یبوست، اختلالات عصبی،

دردهای مفصلی و حتی مرگ شود.





چگونه سالم‌تر آشپزی کنیم؟





گروه هدف:

این جزوه برای آموزش زنان تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی و خانه‌های بهداشت کشور تهیه شده است.



انتظار می‌رود آموزش گیرنده در پایان دوره آموزشی بتواند:

- ◆ روش‌های صحیح پخت مواد غذایی را توضیح دهد.
- ◆ معایب روش‌های پخت نادرست را بیان کند.
- ◆ تاثیر روش‌های پخت و آماده‌سازی مختلف مواد غذایی را بر مواد مغذی موجود در غذا نام ببرد.
- ◆ طرز آماده‌سازی و تهیه یکی از غذاهای معرفی شده در دفترچه را شرح دهد.
- ◆ نسبت به طبخ غذاهای جدید و سالم ابراز تمایل کند.



مقدمه:

ما با توجه به عادات غذایی مان مواد غذایی را انتخاب، آماده‌سازی، طبخ، مصرف و نگهداری می‌کنیم. عادات غذایی ما ریشه در شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و بسیاری عوامل دیگر دارد. بسیاری از عادات غذایی معمول، ممکن است نامناسب بوده و اثرات نامطلوب و گاه غیرقابل جبرانی در سلامت ما به جا گذارد.



بنابراین شناخت عادات غذایی درست و تأثیر آن بر سلامت انسان، گام مهمی برای الگوی غذایی صحیح و مناسب و برخورداری از تغذیه کافی، متعادل و متنوع است. در این جزوه با روش‌های درست و نادرست پخت غذا و اثراتی که می‌توانند بر سلامت انسان بگذارند، آشنا می‌شویم.



عادات نادرست در تهیه و پخت غذا

الف) سرخ کردن مواد غذایی به مدت طولانی

سرخ کردن غذا به دو دلیل یک روش نادرست است:

- ۱) مصرف روغن زیاد به هنگام سرخ کردن غذا می‌تواند موجب چاقی و افزایش چربی‌های نامطلوب خون شده و در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد.
 - ۲) در جریان سرخ کردن، هم روغن و هم مواد غذایی تغییرات نامطلوبی می‌کنند که موجب تولید مواد مضر یا از بین رفتن مواد مفید مانند ویتامین‌های غذا می‌شود.
- هنگام سرخ کردن، درجه حرارت غذا به بالاتر از حرارت جوش می‌رسد و در چنین درجاتی بعضی مواد مغذی موجود در غذا به مقدار زیادی کم شده و باعث ایجاد مواد خطرناکی (آکروئین) در غذاها می‌گردد که خطر سرطان را افزایش می‌دهد.





ب) اضافه کردن نمک زیاد به غذا

بسیاری از افراد بدون چشیدن غذا به آن نمک اضافه می‌کنند. این افراد فکر می‌کنند که تمایل زیاد آن‌ها به مصرف نمک، به علت نیاز بدنشان به این ماده است، در حالی که علاقه و تمایل به مصرف بعضی مواد غذایی صرفاً یک عادت نادرست است که از زمان کودکی در انسان ایجاد می‌شود.

مصرف نمک زیاد به دلایل زیر یک عادت نادرست است:

- ◆ موجب جمع شدن آب در بدن و ایجاد ادم (ورم) می‌شود که این امر موجب افزایش وزن خواهد شد.
- ◆ باعث بالا رفتن فشار خون و در نتیجه مساعد کردن زمینه برای ابتلای بدن به عوارض قلبی-عروقی می‌شود.



البته سدیم موجود در نمک طعام، برای حفظ سلامت انسان ضروری است؛ ولی توجه داشته باشید که در تمام مواد غذایی، سدیم به مقدار کم و بیش موجود است؛ مثلاً در شیر، گوشت، پنیر، مرغ، حبوبات، غلات و سایر مواد خوراکی، بدون آن که به آن‌ها نمک اضافه کنیم، مقداری سدیم وجود دارد. چون معمولاً هنگام طبخ غذا نیز به آن نمک اضافه می‌کنیم و با توجه به سدیم موجود در مواد غذایی، دیگر لزومی به استفاده از نمکدان سرفره غذا نیست.



چهار کلید حفظ مواد مغذی در پختن غذا

چهار عامل، نقش مهمی در مقدار مواد مغذی در غذاهای پخته دارند:

- ۱- عملیات انجام شده بر مواد غذایی قبل از پخت آن
- ۲- درجه حرارت پخت و مدت زمان پختن غذا
- ۳- مقدار آب مورد استفاده برای پخت غذا
- ۴- مدت زمانی که غذا را داغ نگه می‌دارید یا در هوای آزاد می‌گذارید تا مصرف شود.



به عنوان یک قانون کلی هر چه در تهیه غذا، آب، زمان و روغن کمتری استفاده شود، مواد مغذی کمتری از بین خواهد رفت.



روش‌های درست پخت غذا

«به‌به عجب قورمه‌سبزی‌ای، عجب رنگی، عجب بویی، چه قدر خوب سبزی‌اش را سرخ کرده‌ای، حسابی روی اجاق گذاشته‌ای تا خوب جا بیفتد و تغییر رنگ بدهد و...»

نظر شما درباره این خورشت قورمه‌سبزی چیست؛ خورشتی که خوب جا افتاده است، ولی دیگر خبری از ویتامین‌ها در سبزی‌های آن نیست.
بالاخره، روش پخت در سلامت و ارزش تغذیه‌ای غذاها تاثیر دارد یا ندارد؟



بسیاری از افراد جامعه ما عادت دارند از روش‌های طبخ سنتی غذا استفاده کنند و موقع طبخ در ظرف غذا را بازمی‌گذارند که این امر موجب هدر رفتن ویتامین‌های غذا شده و به ارزش غذایی آن لطمه می‌زند.
بیایید با هم سری به آشپزخانه شما بزنیم و ببینیم بهترین روش‌های پخت غذا برای حفظ ارزش غذایی مواد چیست؟



۱- آب‌پز کردن

در این روش ماده غذایی همراه مقداری آب پخته می‌شود. جوشاندن روش آسانی برای آشپزی است. ولی فراموش نکنید که هر چه برای آب‌پز کردن مواد غذایی از آب بیشتری استفاده کنید و زمان جوشاندن را افزایش دهید، ویتامین‌های محلول در آب بیشتری



از بین می‌رود.

پس بهترین روش آب‌پز کردن استفاده از مقدار کمی آب، حرارت ملایم و ظروف سر بسته است. در ضمن تا جای ممکن سعی کنید از آب پخت مواد غذایی استفاده کنید و آن را دور نریزید.

تأثیر اندازه مواد غذایی

اگر قرار است سبزی‌ها (هویج، نخودفرنگی، سیب‌زمینی و...) را به روش آب‌پز آماده کنید تا

جایی که می‌توانید آنها را کمتر خرد کنید، حتی بهتر است آنها را درسته بپزید (مثل هویج)، چون با این کار مواد ویتامینی و املاح معدنی کمتری از آنها جدا شده و از دست می‌رود.

پوست‌گیری

پوست‌گیری صیفی‌ها قبل از پخت نیز باعث کاهش قابل توجه مواد مغذی موجود در آنها می‌شود. به طور مثال اگر کدو سبز با پوست پخته شود، حدود

یک سوم ویتامین ث خود را از دست می‌دهد، ولی کاهش این ویتامین در کدو سبز پوست گرفته شده ۱۰ درصد بیشتر است.

با این حال بهترین روش برای مصرف سبزی‌ها مصرف آنها بصورت تازه و خام است.





۲. بخارپز کردن

اگر از این روش برای پختن غذا استفاده می‌کنید، باید به شما تبریک بگوییم چون این روش سالم‌ترین روش پختن غذا به شمار می‌رود، زیرا از دست رفتن مواد مغذی به حداقل میزان ممکن کاهش می‌یابد. در این روش شما مواد غذایی را به وسیله بخار آب، آماده خوردن می‌کنید. در این روش چون زمان پخت طولانی است، مقدار ویتامین C که به وسیله حرارت تجزیه می‌شود، زیاد است. اما سایر مواد مغذی از طریق آب پخت دور ریخته نمی‌شود. برای بخارپز کردن می‌توانید از سبد مخصوص بخارپز کردن در دیگ استفاده کنید؛ در این روش، نیازی به حرارت دادن زیاد نیست و حرارت ملایم می‌تواند دمای مطلوب برای پخت را تأمین کند. بخارپز کردن علاوه بر سبزی‌ها، برای پخت گوشت قرمز، مرغ، ماهی و سایر گوشت‌ها هم مناسب است.





۳. تفت دادن

در صورت تمایل به مصرف مواد سرخ کرده، از تفت دادن مختصر مواد غذایی با روغن خیلی استفاده کنید. روغنی که برای تفت دادن استفاده می‌شود، بهتر است از نوع روغن‌های مایع گیاهی باشد.

درجات حرارت بالا، اثرات نامطلوبی بر مواد غذایی برجای می‌گذارد و باعث تولید مواد خطرناکی در غذاها می‌شود. هر چه مدت زمان سرخ کردن طولانی‌تر باشد، اثرات نامطلوب آن روی غذا بیشتر خواهد بود.

برای تفت دادن مواد غذایی می‌توان از مقدار کم روغن استفاده کرد. برای مثال در صورتی که بخواهید برای فرزندان تن سبب زمینی سرخ شده تهیه کنید؛ نیازی نیست مقدار زیادی روغن مصرف کنید. برای این کار باید؛ ابتدا سبب زمینی‌ها را بصورت خرد خرد کنید. ته تابه را فقط چرب کنید. بعد از گرم شدن روغن سبب زمینی‌ها را در ماهیتابه گذاشته، شعله را کم کرده و درب آن را بگذارید.

در این حالت سبب زمینی مغز پخت شده بدون اینکه دمای زیادی را تحمل کند. بعد از حدود ۷ دقیقه سبب زمینی‌ها را برگردانده تا سمت دیگر آن هم تفت داده شود. برای طعم دادن به سبب زمینی از انواع ادویه جات و سبزی‌های معطر خشک می‌توان استفاده کرد.





چند نکته ضروری در مورد پخت خورشت‌ها

- ◆ ابتدا گوشت خورشت را کمی تفت دهید تا در موقع پختن کف نکند، چون کف حاصل از جوشیدن باعث بد رنگ شدن خورشت می‌گردد.
- ◆ خورشت باید با حرارت ملایم پخته شود، ضمناً کم آب و جاافتاده باشد.
- ◆ انواع سبزیهای خورشت را باید بعد از پختن گوشت به آن اضافه کنیم.
- ◆ سبزی‌های خورشت را تا حد ممکن سرخ نکنید، بلکه تفت دهید. برای این کار ابتدا پیاز را با مقدار کمی روغن تفت دهید پس از سبک شدن پیازها سبزی‌ها را اضافه کنید درب ظرف را گذاشته و بگذارید سبزی‌ها بپزند، هر چند دقیقه یکبار سبزی‌ها را هم بزنید تا رنگ آنها تغییر کند البته نه زیاد. سپس آنها را به سایر مواد خورشت اضافه کنید.
- ◆ در مورد بادمجان می‌توانید از کباب کردن با پوست و سپس پوست‌گیری آن بجای سرخ کردن استفاده کنید.
- ◆ خورشت را نباید زیاد هم بزنیم، چون باعث له شدن مواد درون آن می‌شود.
- ◆ نمک و ترشی خورشت را در آخر طبخ اضافه کنید.





نکات مفید برای کم کردن چربی و روغن مصرفی در هنگام پخت

غذاهای سرخ شده، گوشت‌ها، سس‌ها، کره و... دارای چربی هستند. سرخ کردن مواد غذایی باعث بالا رفتن میزان چربی آنها می‌شود. برای مثال یک عدد سیب‌زمینی پخته ۷۰ کالری دارد، در صورتی که اگر آن را با یک قاشق روغن سرخ کنید، این میزان به ۲۰۵ کالری افزایش خواهد یافت (یعنی تقریباً ۱۳۵ کالری به علت اضافه کردن روغن).

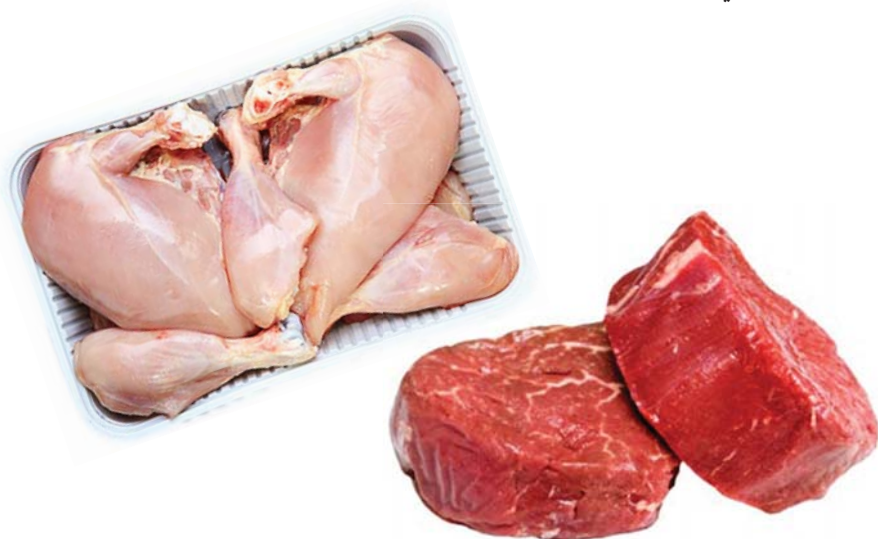
بعضی از راه‌های کم کردن چربی غذا عبارتند از:

از انواع کم‌چرب مواد غذایی استفاده کنید.

به جای سس‌های چرب مانند مایونز از انواع کم‌چرب آن یا جایگزین‌هایی مانند ماست استفاده کنید.

چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت، تا حد امکان حذف کنید. در واقع هر گونه چربی که به چشم می‌آید را قبل از پخت، از گوشت جدا نمایید و دور بیندازید.

در پخت غذاهای حاوی لبنیات مانند شیر برنج، آش دوغ، کشک و رشته از نوع کم‌چرب استفاده کنید.





- ◆ از دیگر راههای کاهش مصرف چربی، بخارپز کردن، آب‌پز کردن، برشته کردن داخل فر و یا کباب کردن مواد غذایی البته به روش صحیح می‌باشد.
- ◆ کباب کردن غذاها بر روی ذغال روش سالمی نیست. در این روش چربی گوشت در اثر حرارت بالا سوخته و تولید مواد خطرناکی می‌کند که باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌شود.
- ◆ برای جلوگیری از این مسئله بهتر است گوشت را قبل از کبابی کردن در سس بخوابانید، چراکه کارشناسان معتقدند این کار باعث مرطوب و پایین نگه داشته شدن درجه حرارت آن می‌شود. گوشت را در قطعات کوچک تهیه کنید تا درجه حرارت گوشت به هنگام پخته شدن پایین بیاید، سعی کنید برای تهیه کباب، گوشت‌های لخم را انتخاب کنید، چربی کمتر باعث کاهش شعله و دود می‌شود.
- ◆ برای کباب کردن تا حد ممکن گوشت را در معرض شعله مستقیم و ذغال قرار ندهید؛ شما می‌توانید یک صفحه چدنی را بر روی شعله اجاق قرار دهید و گوشت را به این صورت کباب کنید.
- ◆ به هنگام کباب کردن، گوشت را به طور مرتب، پشت و رو کنید، پشت و رو کردن گوشت به معنای آن است که هیچ طرف گوشت بیش از اندازه حرارت جذب نمی‌کند یا حرارت از دست نمی‌دهد، بنابراین گوشت سریع‌تر می‌پزد و لایه‌های بیرونی آن کمتر می‌سوزد.





بخارپز کردن سبزی‌ها

- ◆ سبزی‌ها را هم می‌توان خام خورد و هم به صورت پخته، اما به دلیل دارا بودن ویتامین‌های حساس به حرارت (مثل ویتامین C و ویتامین‌های گروه B). بهترین روش پخت آنها که از بین رفتن این مواد را جلوگیری می‌کند، بخارپز کردن است.
- ◆ توجه داشته باشید در روش بخارپز کردن سبزی‌ها در تماس مستقیم با آب قرار ندارند و فقط با بخار آب می‌پزند.
- ◆ مصرف و هضم بعضی سبزی‌ها مثل گل کلم، کلم و هویج در صورتی که به روش صحیح پخته شوند، بصورت پخته آسان‌تر است.





اگر تصمیم به بخارپز کردن سبزی‌ها دارید بهتر است نکات زیر را رعایت کنید:

- ◆ در زمان بخارپز کردن حتما باید در ظرف گذاشته شود.
- ◆ بهتر است ابتدا آب را جوش آورید. سپس سبزی‌ها را در آب در حال جوش بریزید، زیرا با این روش ویتامین‌های موجود در سبزی حفظ می‌شوند و در اثر حرارت کمتر آسیب می‌بینند.
- ◆ برای حفظ رنگ سبزی به هیچ عنوان از جوش شیرین استفاده نکنید، زیرا باعث از بین رفتن ویتامین C، گروه B و برخی مواد معدنی می‌شود.
- ◆ سبزی‌ها را قبل از خرد کردن باید بشوید، زیرا اگر سبزی خرد شود، ویتامین‌ها با شستشو از بین می‌روند.
- ◆ به علاوه، وقتی درجه حرارت در این روش پخت بالا باشد، باعث از بین رفتن ویتامین‌ها شده و مهم‌تر اینکه سبزی‌ها بد رنگ شده و آب خود را از دست می‌دهند؛ که این مطلب باعث ایجاد ظاهر نامطلوب می‌شود.
- ◆ یادتان نرود که مخلوط کردن سبزی‌ها با سایر مواد غذایی از جمله غلات، گوشت سفید و لبنیات کم چرب می‌تواند وعده غذایی کامل‌تری را ایجاد کند.





سه دستور غذایی معمول، ساده و ارزان

با این دستورات تغییرات جزئی در روش تهیه، میزان مواد مغذی در غذاها بیشتر حفظ می‌شود:

توضیح آنکه این غذاها بسیار خوش طعم بوده و روش تهیه آنها سریع و ساده است. با تغییرات جزئی در روش تهیه آنها این غذاها که بطور معمول در دسته غذاهای پرکالری و چاق کننده طبقه بندی شده اند سالمتر و کم‌کالری‌تر تهیه می‌شوند. این غذاها بسیار کم چربی بوده و به علت سبزی‌ها زیاد موجود در آن، مقدار زیادی فیبر و ویتامین دارد.

۱. **سالاد الویه کم چربی**

۲. **سالاد عدس و اسفناج با سرکه**

۳. **پخت ماهی در کاغذ آلومینیومی**



سالاد الویه کم چربی

مواد لازم (برای ۲ نفر):

طرز تهیه:



دو عدد

۱ عدد (معادل ۱۲۰ گرم نگینی خرد شده)

۱۲۰ گرم (هر نفر ۶۰ گرم) معادل دو قوطی کبریت

از هرکدام یک چهارم پیمانه

از هرکدام یک چهارم پیمانه

از هرکدام یک چهارم پیمانه

نصف پیمانه

۲ یا ۳ قاشق سوپ خوری

یک قاشق سوپ خوری

۲ قاشق سوپ خوری

به مقدار لازم

تخم مرغ آب پز

سیب زمینی

گوشت سینه مرغ

نخودفرنگی

هویج فرنگی خرد شده

ذرت پخته شده

خیارشور خرد شده

ماست کم چرب

روغن زیتون

جعفری خرد شده

نمک، فلفل و آبلیمو

تخم مرغ آب پز را خرد کرده سپس سینه مرغ و سیب زمینی را به صورت نگینی ریز می‌کنیم و با خیارشور و سبزی‌ها پخته و خرد شده مخلوط می‌کنیم. سپس روغن زیتون، ماست، نمک، فلفل و آبلیمو را به آن اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بماند تا جا بیفتد. بعد از گذشت این مدت روی الویه را با گوجه فرنگی تازه، هویج و نخودفرنگی تزیین می‌کنیم. حالا غذا آماده خوردن است.



سالاد عدس و اسفناج با سرکه

سالاد دارای ویتامین، آهن، پروتئین و فیبر است.

مواد لازم (برای ۲ نفر):



۱۰۰ گرم	برگ تازه و کوچک اسفناج
۱ عدد	ذرت کوچک
نصف پیمانه	قارچ خرد شده
یک چهارم پیمانه	عدس پخته شده
۱ قاشق سوپ خوری	سرکه (ترجیحاً خرما)
۲ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه:

ذرت را بطور کامل درون آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه بپزید، سپس آن را زیر آب سرد قرار دهید. با استفاده از چاقو و تخته برش، دانه‌های ذرت را جدا کنید. همزمان با این کار، عدس را به مدت ۲۰ دقیقه، یا تا زمانی که خوب بپزد، بجوشانید تا آب آن به طور کامل کشیده شود. برای چاشنی سالاد، روغن زیتون را با سرکه و کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. اسفناج، قارچ خرد شده، عدس و ذرت پخته شده را با هم مخلوط کنید. چاشنی تهیه شده را روی سالاد بریزید و خوب همه مواد را با هم مخلوط کنید.



پخت ماهی در کاغذ آلومینیومی

این روزها متخصصان تغذیه، جایگزین کردن گوشت‌های سفید، به ویژه ماهی را به جای گوشت‌های قرمز، به عنوان الگویی مناسب برای تغذیه توصیه می‌کنند. در فرهنگ آشپزی ایرانی معمولاً ماهی را بصورت سرخ شده طبخ می‌کنند؛ در این روش علاوه بر استفاده از روغن زیاد، تغییراتی در ارزش غذایی ماهی نیز ایجاد می‌شود. در این دستور غذایی، ماهی همراه سبزی‌های تازه تهیه شده است تا هم خاصیت آن و هم طعم و مزه اش بهتر باشد. برای پختن این خوراک حدود نیم ساعت زمان لازم است.

مواد لازم:

ماهی از هر نوع

روغن زیتون

پودرسیر

فلفل سیاه و نمک

کدوسبز حلقه شده

پیاز خرد شده

گوچه فرنگی

جعفری (تازه خرد شده)

سوپ خوری

ورقه آلومینیوم

۵۷۰ گرم

یک قاشق سوپ خوری

نصف قاشق چایخوری

نصف قاشق چایخوری

یک پیمانه

یک پیمانه

یک عدد

۲ قاشق

به اندازه لازم





طرز تهیه:

ماهی‌ها را به ۴ فیله تقسیم کنید و هر کدام را در مرکز یک قطعه ورق فویل به طول تقریبی ۳۰ سانتی‌متر قرار دهید.

سطح ماهی را به روغن زیتون آغشته کنید.

پودر سیر، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و روی تمام سطح ماهی بپاشید.

سپس ورقه‌های کدوسبز و گوجه‌فرنگی و پیاز و جعفری خرد شده را روی سطح ماهی قرار دهید.

در آخر ورقه‌های فویل را تا کنید و ببندید و در سینی فر قرار دهید.

بهتر است فر را نیم ساعت جلوتر روشن کنید و درجه آن هم ۲۳۰ سانتی‌گراد یا ۴۵۰ فارنهایت باشد.

پس از پختن ماهی و باز کردن فویل، می‌توانید روی آن را با سبزی‌های تازه و برش‌های لیموترش یا نارنج تزئین کنید و سرو نمایید.

پخت در تابه:

در صورت موجود نبودن فر می‌توان ماهی را در تابه هم طبخ کرد:

ماهی را از پوست جدا نکنید.

کف تابه را با روغن زیتون چرب کرده و بقیه مواد را به صورتی که گفته شد روی ماهی‌ها بچینید. درب ظرف را گذاشته حدود ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم به آن فرصت دهید تا بپزد.

بعد از پخت، پوست ماهی را جدا کرده و روی انرا تزئین کنید.

تدوین راهنمای غذایی برپایه الگوهای غذایی مردم می‌تواند یک ابزار مناسب و قابل فهم برای آموزش تغذیه عامه مردم باشد. با استفاده از راهنماهای غذایی می‌توان به تعادل کالری دریافتی و ایجاد یک الگوی غذایی سالم کمک نمود. پیروی از راهنماهای غذایی نیاز به تهیه مواد غذایی خاص یا گران قیمت یا حتی حذف کامل غذاهای مورد علاقه ندارد. به طوری که همه افراد می‌توانند با هزینه مناسب و داشتن یک برنامه غذایی مناسب از راهنماهای غذایی پیروی کرده و بدین ترتیب در حفظ سلامتی خود نقش مؤثری داشته باشند. این مجموعه آموزشی با هدف آموزش کارکنان بهداشتی و عموم مردم تهیه شده است. امید است با استفاده از این مجموعه و آموزش راهنماهای غذایی و هرم غذایی ایران در اصلاح رفتارهای غذایی و بهبود تغذیه جامعه گام‌های مؤثری برداشته شود.



انتشارات اندیشه ماندگار

۰۲۵-۳۷۷۴۱۴۲ / ۳۷۷۳۶۱۶۵