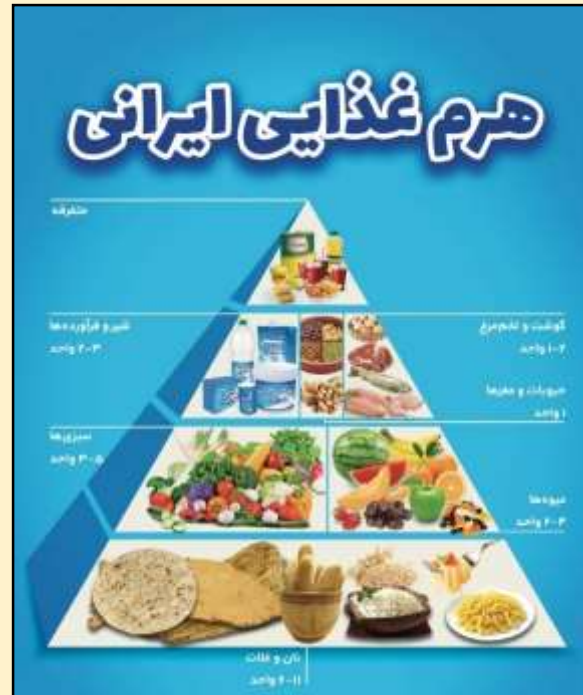


مقدمه

همه ساله ۲۴ مهرماه (۱۶ اکتبر) روز جهانی غذا در جهان گرامی داشته میشود. در سال جاری نیز روز جهانی غذا با شعار "**مبارزه همگانی با کرونا ، ممیت سالم ، تغذیه سالم با تولید و مصرف غذای سالم**" در کشور برگزار میگردد. غذایی که انتخاب و مصرف می کنیم نه تنها بر سلامتی ما و سیاره ما بلکه بر نحوه عملکرد سیستم های کشاورزی و غذایی اثر گذار است. ۳ میلیارد نفر از جمعیت جهان نمیتوانند رژیم غذایی سالم داشته باشند و علاوه بر سوء تغذیه پروتئین انرژی و کمبود ریز مغذی ها، اضافه وزن و چاقی و بیماریهای غیر واگیر مرتبط با تغذیه همچنان در حال افزایش است. در همه گیری کووید -۱۹ و تبعات اقتصادی ناشی از آن بر وضعیت تغذیه و امنیت غذایی فانوار و نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن ، تاکید سازمانهای بین المللی بر این است که کشورهای جهان برای تغذیه مدود ۱۰ میلیارد نفر جمعیت جهان در سال ۲۰۵۰ باید به ایجاد سیستم های پایدار ، کشاورزی و غذایی متعهد شوند. در شرایط فعلی بمران کووید -۱۹ در جهان ، افزایش فقر ناشی از بیکاری و کاهش درآمد فانوارها باعث شده میلیون ها نفر به کمک غذایی فوری نیاز داشته باشند . آموزش تغذیه صمیم ، جایگزینهای غذایی سالم و کاهش پسماندها ، روش مصرف و نگهداری مواد غذایی نقش مهمی در ایجاد فرهنگ تغذیه ای سالم دارد .



تغذیه صمیم یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه ، **تعادل** به معنی مصرف مقادیر کافی از موارد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و **تنوع** یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در هر گروه غذایی (گروه اصلی غذایی) معرفی میشوند.



هرم غذایی چیست ؟ نشان دهنده گروههای غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند که روزانه به چه مقدار در برنامه غذایی باید مصرف شوند.

قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین مجم را در هرم اشغال می کنند به این معنی است که افراد بزرگسال باید روزانه در برنامه غذایی خود از این مواد کمتر استفاده کنند مانند: (قندها و چربی ها) و هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم مجمی که گروههای غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر میشود که به معنی این است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.



- ۱- **گروه نان و غلات :** شامل انواع نان ، برنج ، ماکارونی و رشته ها و غلات
- ۲- **گروه سبزی ها :** انواع سبزی های برگ دار ، انواع کلم ، هویج ، بادمجان ، نفود سبز ، لوبیا سبز ، کدو ، فلفل ، قارچ ، فیار ، گوجه فرنگی ، پیاز و سیب زمینی
- ۳- **گروه میوه ها :** شامل انواع میوه
- ۴- **گروه شیر و فرآورده های آن :** شامل ماست ، پنیر، کشک ، بستنی و دوغ
- ۵- **گروه گوشت و تخم مرغ :** شامل انواع گوشت قرمز ، گوشت سفید و تخم مرغ
- ۶- **گروه حبوبات و مغز دانه ها :** شامل انواع حبوبات و مغز دانه ها (گردو ، بادام ، فندق و...)
- ۷- **گروه متفرقه :** شامل انواع مواد قندی و چربی ها



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

گروه بهبود تغذیه جامعه

مهر ۱۴۰۰

مبارزه همگانی با کرونا،

محیط سالم، تغذیه سالم با

تولید و مصرف غذای سالم



➤ هنگام خرید ممتما به نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی برچسب محصولات غذایی توجه کنید و از محصولات مشابه محصولی را انتخاب کنید که رنگ قرمز و نارنجی کمتری دارند.

➤ برای مصرف کمتر چربی ها به جای سرخ کردن غذاها، آنها را به صورت آب پز، تنوری یا بخار پز تهیه کنید.

➤ لبنیات کم چرب پاستوریزه (با چربی کمتر از دو و نیم درصد)، میوه ها، سبزی ها، غلات کامل، ماهی، مرغ، آمیل، مبوبات که سرشار از مواد مغذی کلیدی مانند پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فیبر و پروتئین هستند، را بیشتر مصرف کنید.

➤ مصرف گوشت های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس -غذاهای کنسروی به دلیل اینکه حاوی مقادیر زیاد نمک هستند را محدود کنید.

➤ از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از پاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا فشک مانند: (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید .



➤ از شیرپاستوریزه شده کم چربی (۲/۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.

➤ هرروز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بفرورید.

➤ مصرف نمک و مواد غذایی پرنمک را کاهش دهید.

➤ مصرف قند ، شکر ، نوشابه و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید.

➤ بهتر است بخشی از نان و غلات مصنوعی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد.

➤ از مصرف نمک های غیر استاندارد تصفیه نشده مثل نمک دریا ، سنگ نمک و ... به دلیل آلوده بودن و حاوی فلزات سنگین که بدون ید و سرطاناتزا هستند اجتناب کنید.

یک رژیم غذایی زمانی رژیم غذایی سالم محسوب می شود که با تامین غذای کافی ، ایمن ، مغذی و متنوع نیاز های تغذیه ای افراد را تامین کند و فطر ابتلا به بیماری را در او کاهش دهد. این رژیم باید شامل میوه ، سبزی ، مبوبات ، مغزها و دانه ها و غلات سبوس دار و غذاهای کم چرب (به فصوص از نظر چربیهای اشباع) و با قند و نمک کم باشد.