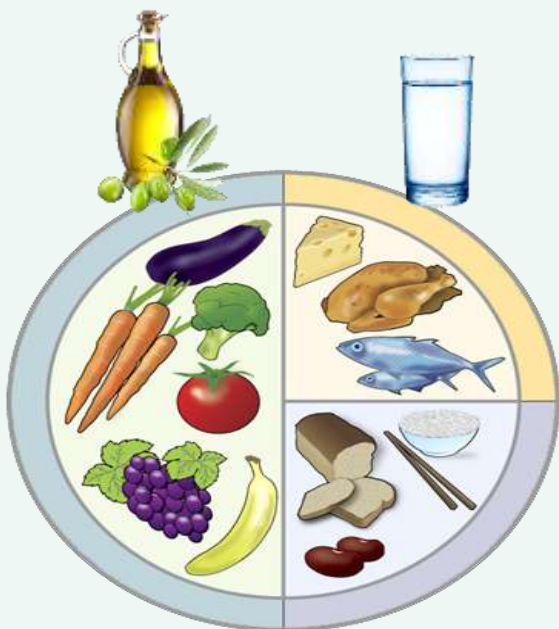




بشقاب غذایی سالم



تهیه کننده: زهره سادات نوابی
کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

پژوهشگاه قلب و عروق اصفهان
مرکز تحقیقات قلب کودکان
تلفن: ۳۶۱۱۵۲۱۲

نکته:

از دست خود برای اندازه گیری حجم مناسب،
از مواد غذایی استفاده کنید.



کف دست برای استفاده از گوشت بدون چربی

مشت دست مقدار برنج، ماکارونی و حبوبات

انگشت شصت مقدار پنیر

بند انگشت مقدار سس

رمز سلامتی شما رعایت همه توصیه های ذکر

شده همراه با فعالیت بدنی منظم است.

منبع: دانشکده بهداشت و تغذیه هاروارد

تیرماه ۱۳۹۸

نوشتیدنی ها:

✓ در رژیم غذایی خود روزانه ۱ تا ۲ لیوان شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

✓ یک لیوان کوچک در روز از آب میوه های طبیعی استفاده کنید.

✗ آب، چای یا قهوه را بدون شکر یا با شکر کم مصرف کنید.

✗ از مصرف نوشابه ها، آب میوه های مصنوعی و شیرین شده جدا خودداری کنید.



آیا می دانید:

اخیرا یک جایگزین مناسب برای هرم مواد غذایی طراحی شده است این طرح جدید که "بشقاب من" نام دارد به منظور مبارزه با چاقی طراحی شده است. چهار گروه اصلی از منابع غذایی مورد نیاز شامل گروه سبزیجات، میوه ها، مواد پروتئینی و غلات بر اساس مقدار مورد نیاز در داخل بشقاب، قرار دارند و آب، گروه مواد لبنی و چربی های سالم خارج از بشقاب قرار گرفته است. نیمی از این بشقاب با گروه میوه ها و سبزیجات، یک چهارم بشقاب با گروه غلات و یک چهارم آن با گروه مواد پروتئینی پر شده است. پیام اصلی این بشقاب این است که میوه ها و سبزیجات باید به عنوان بخش اصلی تغذیه روزانه در نظر گرفته شوند. غلات در این بشقاب در اولویت سوم قرار دارند و بخش آخر هم به پروتئین ها اختصاص داده شده است.

گروه میوه و سبزیجات:

سبزی ها حاوی مقادیر اندکی چربی و پروتئین هستند اما یکی از بهترین منابع برای تأمین ویتامین های مورد نیاز بدن محسوب می شوند. میوه ها سرشار از فیبر، آب، ویتامین ها و قند هستند و مصرف آن ها برای حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری ها ضروری است .

✓ در برنامه غذایی روزانه خود محصولات متنوعی از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.



گروه غلات:

✓ غلات متنوع شامل (انواع نان های سبوس دار، برنج قهوه ای، ماکارونی، پاستا) را بیشتر مصرف کنید. ✗ مصرف غلات تصفیه شده مانند (برنج سفید و نان سفید) را محدود کنید.



گروه مواد پروتئینی:

✓ مرغ، ماهی، حبوبات و مغزهای روغنی (گردو، پسته، فندق، بادام) را بیشتر مصرف کنید.

✗ از مصرف گوشت قرمز، گوشت نمک زده و منجمد مانند سوسیس و کالباس و محصولات مشابه آن پرهیز کنید.



چربی های سالم:

✓ از روغن های سالم نظیر (روغن زیتون، کنجد و کانولا) برای پخت و پز و سالاد استفاده کنید.

✗ از مصرف مواد حاوی روغن های جامد گیاهی و کره پرهیز کنید.

