

بسمه تعالی



معرفی گروه‌های غذایی

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

هرم غذایی

هرم غذایی ایرانی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد



گوشت و تخم‌مرغ
۱-۲ واحد



حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۳-۵ واحد



میوه‌ها
۲-۴ واحد



نان و غلات
۶-۱۱ واحد



توضیحات هرم غذایی: بالای هرم (نوک هرم) مواد غذایی کمتری را در خود جای داده است (مانند قندها و چربی‌ها) که باید کمتر مصرف شوند اما هر چه به سمت پایین هرم حرکت می‌کنیم بزرگتر می‌شود و مواد غذایی بیشتر و مهم‌تری در خانه‌ها قرار دارد (مانند نان و غلات) و باید بیشتر مصرف شوند.

انواع گروه‌های غذایی

به ۶ دسته اصلی تقسیم می‌شود:

۱. نان و غلات

۲. سبزی‌ها

۳. میوه‌ها

۴. شیر و فرآورده‌های آن

۵. گوشت و تخم مرغ

۶. حبوبات و مغز دانه‌ها

* نکته: گروه متفرقه شامل چربی‌ها و شیرینی‌ها می‌باشد و باید به مقدار کم مصرف شوند.

۱. گروه نان و غلات:



❖ شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان‌های سنتی

سفید (لواش)، برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها، غلات صبحانه و سایر فرآورده‌ها

❖ گروه نان و غلات منبع انرژی و فیبر (فیبر مواد غیر قابل هضم گیاهی که برای هضم و گوارش مفید

است)، برخی ویتامین‌های گروه ب، آهن، پروتئین، منیزیم و کلسیم می‌باشد.

* میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات ۱۱-۶ 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

❖ ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه

❖ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

❖ سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (شیرین گندمک و برکه ذرت)

❖ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

۲. گروه سبزی‌ها:



❖ شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع

کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد.

❖ گروه سبزی‌ها دارای انواع **ویتامین های آ، ب و ث** و مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم

و مقدار زیادی فیبر است.

* میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

❖ یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)

❖ نصف لیوان سبزی های پخته

❖ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده

❖ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط



۳. گروه میوه‌ها:

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

❖ میوه‌ها منابع غنی از انواع ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، انواع املاح و فیبر می‌باشند.

❖ میوه‌های غنی از **ویتامین ث** شامل انواع مرکبات (مانند پرتغال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو

شیرین) و انواع توت‌ها می‌باشد که در ترمیم زخم‌ها و افزایش جذب آهن نقش مهمی

دارند.

❖ میوه‌های غنی از **ویتامین آ** عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو که مصرف این گروه

نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم

نقش مهمی دارند.

* میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است.

هر واحد میوه برابر است با:

❖ یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)

❖ نصف گریپ فروت

❖ نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور و انار

❖ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه

❖ یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار

❖ سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

۴. گروه شیر و لبنیات:



❖ شامل شیر و فرآورده‌های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می‌باشد.

❖ این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین ب۱۲ و ب۲ و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است.

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

یک واحد از این گروه برابر است با:

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

۵. گروه گوشت و تخم مرغ:



❖ این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند. پروتئینها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می کنند.

❖ به عنوان واحدهای سازنده آنزیم ها، هورمون ها و ویتامین ها عمل می کنند.

❖ علاوه بر پروتئین، این گروه منبع خوبی از آهن و روی نیز هست.

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

هر واحد از این گروه برابر است با:

❖ ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته

❖ نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)

❖ یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت)

❖ دو عدد تخم مرغ

۶. گروه حبوبات و مغز دانه ها:



❖ این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش می باشد.

❖ حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها و مغز دانه ها (گردو،

بادام، فندق، بادام زمینی و ...) می باشند.

❖ پروتئین های گیاهی به طور معمول تمام اسید آمینه های ضروری (واحد سازنده پروتئین)

را ندارند بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات)

مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثل عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو.

❖ بجای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود.

* از این گروه مصرف روزانه یک واحد توصیه می شود.

اندازه یک سهم (یک واحد) از گروه حبوبات برابر است با:

❖ نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام

❖ یک سوم لیوان مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، پسته)

گروه متفرقه:

❖ این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی‌ها است.

❖ توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه به علت مضرات آنها کمتر استفاده شود.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی‌ها (روغن‌های جامد و روغن‌های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس‌های چرب مثل مایونز)

ب- شیرینی‌ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی‌های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)

پ- ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره)

ت- نوشیدنی‌ها (نوشابه‌های گازدار، قهوه، انواع آب میوه‌های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال

و غیره)

* نکات مهم هنگام استفاده از چربی‌ها و شیرینی‌ها:

❖ از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی برای پخت و پز و از روغن

مخصوص سرخ‌کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.

❖ در صورت امکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ

کردن، از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.

❖ مصرف چربی‌ها، شیرینی‌ها و چاشنی‌ها محدود شود.

❖ مصرف نوشیدنی‌های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آن‌ها

نوشیدنی‌های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و طبیعی و دوغ کم نمک میل شود.

❖ مصرف آب میوه‌های صنعتی که حاوی قند زیادی هستند، محدود شود.

* نکات مهم:

۱. ابتلا به بیماری‌های مزمن (بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و فشار خون) در سالمندان افزایش

می‌یابد بنابراین سالمندان عزیز باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشند و از گروه غذایی **متفرقه**،

کم‌ترین میزان را مصرف نمایند.

۲. از مواد غذایی سالم مانند نان سبوسدار، میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات، گوشت سفید (مرغ و

ماهی) و لبنیات کم چرب بیشتر استفاده کنید.

۳. مصرف قند، نمک و چربی را هنگام استفاده از انواع گروه‌های غذایی کاهش دهید.

سلامت و پایدار باشید.

"اللهم صل على سيدنا محمد و على آل سيدنا محمد"



➤ قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً به لینک زیر وارد شوید و ما را در بازدید از سایت و دانلود مطالب مفید در مورد سالمندی همیاری کنید. با تشکر

www.sedayesalmand.ir

ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم - دکترای تخصصی سالمند شناسی - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

منبع:

- بسته آموزشی تغذیه ویژه مراقب سلامت و بهورز در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت. دکتر پریسا ترابی، دکتر مینا مینایی، مریم زارعی، فرزانه صادقی قطب آبادی، حسین فلاح؛ زیر نظر: دکتر زهرا عبداللهی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت. ۱۳۹۸: ص ۱۰-۴.