

بسمه تعالی



نکات تغذیه‌ای در مصرف انواع 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 6 دسته اصلی تقسیم می‌شود:

1. نان و غلات
2. سبزی‌ها
3. میوه‌ها
4. شیر و لبنیات
5. گوشت و تخم مرغ
6. حبوبات و مغز دانه‌ها

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

1. گروه نان و غلات:

چه نکاتی را در هنگام استفاده از گروه نان و غلات رعایت کنیم:

- ❖ بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنیم.
- ❖ بیشتر از نان‌های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده کنید.
- ❖ برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مثلاً عدس، پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره).
- ❖ انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند و سالمندان می‌توانند به عنوان میان وعده بجای تنقلات ناسالم (پفک، چیپس و ...) استفاده کنند.

2. گروه سبزی‌ها:

- ❖ تا جای ممکن سعی کنید از سبزیها به صورت خام استفاده کنید زیرا پخت طولانی مدت سبزی، ارزش غذایی و ویتامین‌های موجود در آن را کاهش می‌دهد.
- ❖ در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی‌ها استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید سالاد را با آبلیمو، آبغوره، سس‌های طبیعی و یا کم‌چرب میل کنید.
- ❖ نحوه شستشوی سبزی‌ها: برای شستن سبزی‌ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در 5 لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (5 قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از 5 دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آنرا با آب سالم بشوید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی‌ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی کردن، نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین را در 5 لیتر آب ریخته، سبزی‌ها را 5 دقیقه در آن قرار دهید دوباره با آب سالم بشوید و مصرف نمایید.

3. گروه میوه‌ها:

- ❖ میوه‌های تازه یا آبمیوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. بیشتر از میوه‌های تازه بجای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببرید.
- ❖ میوه‌های خرد شده و قطعه‌قطعه شده را سعی کنید سریع مصرف کنید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. زیرا با پوست کندن و قطعه‌قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور میزان ویتامین‌ها در آن کم خواهد شد.

- ❖ میوه‌ها را قبل از مصرف بشوئید تا آلودگی‌ها از سطح آن پاک شود.
- ❖ آب میوه‌های طبیعی بخورید و مصرف آب میوه‌های صنعتی که حاوی قند زیادی هستند را محدود کنید.

4. گروه شیر و لبنیات:

- ❖ از شیر پاستوریزه شده کم چربی (2/5 درصد یا کمتر) استفاده کنید.
- ❖ تا حد امکان بجای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیرهای ساده استفاده کنید.
- ❖ از پنیر های کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- ❖ حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل 10-5 دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
- ❖ به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده کنید.
- ❖ اگر شما بیماری " عدم تحمل لاکتوز " را دارید، شیر بدون لاکتوز و یا پنیر های سفت و ماست مصرف نمایید.
- ❖ استفاده از شیر پاستوریزه و پاکتی برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان تا 4 ماه در دمای محیط نگهداری کرد.

5. گروه گوشت و تخم مرغ:

❖ سالمندانی که اضافه وزن دارند یا چربی خون آنها بالا است، پیش از پختن گوشت قرمز چربی‌هایی را که به چشم می‌خورد، جدا کنید.

❖ قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید، پوست مرغ چربی فراوانی دارد.

❖ بهتر است بیشتر از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

❖ ماهی و آبزیان منبع خوبی از **امگا 3** هستند حداقل هفته ای دو بار از آنها استفاده کنید.

❖ فرآورده‌های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است مصرف این غذاها را کاهش دهید.

6. گروه حبوبات و مغز دانه‌ها:

❖ انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده‌های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.

❖ مغزها علاوه بر پروتئین حاوی مقدار زیادی چربی نیز هستند و مصرف زیاد آنها می‌تواند موجب اضافه وزن و چاقی شود.

* گروه متفرقه (قندها و چربی‌ها):

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

* 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 سرخ کردنی 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 ناسالم مانند نوشابه و آب میوه‌های صنعتی که در گروه متفرقه وجود دارد 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:

1. 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.

2. از مواد غذایی سالم از قبیل نان سبوسدار، میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات، گوشت سفید (مرغ و ماهی) و لبنیات کم چرب بیشتر استفاده کنید.

3. 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 مورد سالمندی همیاری کنید. با تشکر

band.ir

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

lsmoghadam81@gmail.com

منبع:

- بسته آموزشی تغذیه ویژه مراقب سلامت و بهورز در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت. دکتر پریسا ترابی، دکترمینا مینایی، مریم زارعی، فرزانه صادقی قطب آبادی، حسین فلاح؛ زیر نظر: دکتر زهرا عبداللهی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت. 1398: ص 10-4.