



وزارت علوم تحقیقات و فناوری

آموزشکده ملی مهارت نهانوند (حاج حشمت شهبازی)

هفته ی بسیج ملی تغذیه گرمی باد

دی ماه ۱۴۰۳



## هرم غذایی ایرانی



یک واحد نان و غلات : یک کف دست بدون انگشت معادل ۳۰ گرم انواع نانها یا نان لواش چهار کف دست با نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته.

یک واحد سبزی: یک لیوان سبزی برگی با نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده با یک عدد سیب زمینی با گوجه فرنگی با پیاز با خیار متوسط.

یک واحد میوه: یک عدد میوه متوسط مانند سیب ، پرتقال یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت با یک چهارم لیوان میوه خشک .

یک واحد شیر و فرآورده ها : یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کم چرب با ۴۵-۶۰ گرم پنیر (۲) قوطی کبریت پنیر یا دو لیوان دوغ یک واحد گوشت ۶۰ گرم گوشت لخم پخته شده با ۲ قطعه خورشیدی یا نصف ران متوسط با نصف سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ.

یک واحد حبوبات : نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها گردو، فندق ، بادام ، پسته و تخمه.

ای کسانی که ایمان آورده اید از چیزهای پاکیزه ای که روزی شما کردیم بخورید و پروردگار را سپاس گزارید.

(سوره ی بقره آیه ۱۷۱)





توصیه‌های تغذیه‌ای برای داشتن یک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها بر اساس تحقیقات علمی و نظرات کارشناسان به شرح زیر است:

مصرف مواد غذایی از تمامی گروه‌های غذایی شامل پروتئین، کربوهیدرات، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. هر نوع ماده غذایی تأمین‌کننده بخشی از نیازهای بدن است.

حداقل ۵ وعده در روز میوه و سبزیجات تازه بخورید. این مواد سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها هستند که به پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند.

استفاده از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو، آجیل‌ها و ماهی‌های چرب (مثل سالمون) به جای چربی‌های ترانس و اشباع شده توصیه می‌شود.

شکر: مصرف نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌جات و محصولات فرآوری‌شده را کاهش دهید.

نمک: روزانه کمتر از ۵ گرم نمک مصرف کنید تا از فشار خون بالا جلوگیری شود.

روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید. این کار به سم‌زدایی بدن و بهبود عملکرد ارگان‌ها کمک می‌کند.

منابع پروتئین کم چرب مانند مرغ بدون پوست، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

مواد غذایی فرآوری‌شده مانند فست‌فود، چیپس و غذاهای کنسروی معمولاً سرشار از مواد مضر هستند. جایگزین کردن آن‌ها با غذاهای تازه و خانگی توصیه می‌شود.

نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و جو دوسر را جایگزین غلات تصفیه شده کنید. این مواد فیبر بیشتری دارند و به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

سه وعده اصلی و دو میان‌وعده سالم در روز مصرف کنید. صرف‌نظر از وعده‌های غذایی باعث کاهش سطح انرژی و اختلال در متابولیسم می‌شود.

اندازه وعده‌ها را کنترل کنید تا از پرخوری جلوگیری شود. استفاده از بشقاب‌های کوچک‌تر و کاهش تعداد خوراکی‌های پرکالری به کاهش وزن کمک می‌کند.

یک رژیم غذایی سالم باید با حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه همراه باشد تا اثرات مثبت آن بر سلامتی تقویت شود.

استرس می‌تواند منجر به پرخوری یا مصرف غذاهای ناسالم شود. تمرین تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند یوگا یا مدیتیشن به مدیریت استرس کمک می‌کند.

کربوهیدرات‌های عالی	کربوهیدرات‌های خوب	کربوهیدرات‌های بد
 <p>Leafy Greens (kale, spinach, romaine lettuce)</p>	 <p>Starchy Veggies (sweet potato, potatoes, squash...)</p>	 <p>Grains (rice, breads, cereals...)</p>
 <p>Cruciferous Vegetables (broccoli, brussels sprouts, cabbage, collards, cauliflower...)</p>	 <p>Sweeter Fruits (bananas, pineapple, papaya...)</p>	 <p>Sugary Drinks (soda, juice, sports drinks)</p>
 <p>Berries</p>		 <p>Sugary Snacks (cookies, candies...)</p>



منابع:

Y Li et al. Exploring the association between food insecurity, bowel health, and all-cause mortality in the United States: Insights from NHANES 2005-2010. Journal of Nutrition. 2024. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39723671/>

AK Edgemon et al. Comparing and intervening on behavioral demand for snack foods among justice-involved adolescents: A preliminary translational analysis. Journal of Behavioral Nutrition. 2024. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39723657/>

I Kirkutytė, GO Latunde-Dada. Relationship between hepatic iron concentration and glycemic metabolism, prediabetes, and type 2 diabetes: A systematic review. Nutrition Reviews. 2024. Available from: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/advance-article/doi/10.1093/nutrit/nuae197/7933313>

HA Essa et al. Olive and linseed oil blend-based nanoemulsions fortified with ginger extract nutraceutical: Mitigating liver fibrosis induced by carbon tetrachloride. Molecular Nutrition and Food Research. 2024. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39723735/>

طراحی و گردآوری: آزاده نادری (هینت علمی دانشگاه ملی مهارت)