



تغذیه سالم با

# جایگزین های غذایی سالم

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه

مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

انواع مختلف مواد غذایی در ۶ گروه غذایی اصلی (۱. نان و غلات ۲. سبزی ها ۳. میوه ها ۴. شیر و فرآورده های آن ۵. گوشت و تخم مرغ ۶. حبوبات و مغز دانه ها) و یک گروه متفرقه قرار می گیرند.

نکته ۱: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.

نکته ۲: هر فرد برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد.

پیام کلیدی:

## مواد غذایی محرک روده، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان، مستند می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

### معرفی گروه ها و جایگزین های غذایی:

#### گروه نان و غلات:

مواد غذایی زیر در گروه غلات قرار گرفته و ارزش غذایی تقریباً یکسان دارند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد: انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید (لواش، تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فراورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات، گندم، جو و ذرت.

میزان توصیه شده مصرف روزانه از گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد است. هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با: ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشت بربری، سنگک و تافتون = ۴ کف دست نان لواش = ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه = نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته = یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو) = ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار.

#### توصیه ها:

۱. ترکیب غلات (نان و برنج) همراه با حبوبات پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. نوع پروتئین موجود در برنج و گندم مانند پروتئین موجود در حبوبات، پروتئین گیاهی است و به همین دلیل توصیه می‌شود این دو نوع پروتئین بصورت مخلوط مصرف شوند مثلاً خوردن عدسی با نان و یا عدس پلو و لوبیا پلو.
۲. بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد. نان های تهیه شده از آرد سبوس دار و انواع غلات پوست نگرفته دارای مقدار بیشتری فیبر، انواع ویتامین و مواد معدنی هستند.

#### گروه سبزی ها:

مواد غذایی زیر سبزی هستند و ارزش غذایی تقریباً یکسان دارند: انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳ تا ۵ واحد می باشد. هر واحد از گروه سبزی ها برابر است با: ۱ لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج، کاهو، سبزی خوردن) = ۰/۵ لیوان سبزی های پخته یا خرد شده = ۰/۵ لیوان نخود سبزی، لوبیا سبز و هویج خرد شده = ۱ عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار، یا پیاز یا سیب زمینی متوسط

#### توصیه ها:

۳. روزانه از انواع مختلف سبزی ها بویژه سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردن، اسفناج، برگ های سبز کاهو و ... مصرف کنید.
۴. از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوايي، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید.

#### گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. این مواد غذایی ارزش غذایی تقریباً یکسان دارند.

میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۴-۲ واحد است. هر واحد از این گروه برابر است با: یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی) = نصف گریپ فروت = نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار = نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه = یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار = سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

#### توصیه ها:

۱. بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید. تا بتوانید از ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببرید.

۲. آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، پرهیز کنید.
۳. در میان وعده می توانیم از میوه های خشک استفاده کنیم ولی توجه داشته باشیم که این میوه ها قند زیادی دارند.
۴. از انواع میوه های زرد و نارنجی، و غیره (مانند زردآلو، خرمالو، و ...) بیشتر مصرف کنید.

### گروه گوشت و تخم مرغ:

مواد غذایی زیر در این گروه قرار می گیرند، عبارتی این مواد غذایی ارزش غذایی تقریباً یکسان دارند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد: گوشتهای قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ. میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر ۱-۲ واحد است و 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.

#### توصیه ها:

۱. برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، بجای گوشت قرمز از گوشت های سفید (مرغ و ماهی) استفاده کنید.
۲. با کاهش مصرف گوشت قرمز احتمال ابتلا به سرطان را از خود دور کنید.
۳. تخم مرغ منبع غنی از پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است و در افراد سالم، مصرف روزانه یک عدد از آن روز بلامانع است.
۴. فرآورده های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است، مصرف این غذاها را کاهش دهید.
۵. مواد غذایی گروه حبوبات و مغزها ارزش غذایی مشابه مواد غذایی گروه گوشت و تخم مرغ دارند و می توانند جایگزین آنها شوند.

### گروه حبوبات و مغز دانه ها:

انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و ... در این گروه قرار می گیرند و ارزش غذایی مشابهی دارند. توصیه می شود روزانه یک واحد حبوبات مصرف شود. اندازه یک واحد برابر است با: یک لیوان حبوبات پخته = یا یک چهارم لیوان حبوبات خام = یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی)

#### توصیه ها:

۱. حبوبات منبع پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است.
۲. ترکیب حبوبات با غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و .... مصرف کنید.

### گروه شیر و لبنیات:

در این گروه علاوه بر شیر فرآورده های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می گیرند. مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند ارزش غذایی مشابه دارند و می توانند بجای یکدیگر مصرف شوند.

میزان توصیه شده روزانه از گروه شیر و لبنیات ۲-۳ واحد است و یک واحد از این گروه برابر است با: ۱ لیوان شیر = ۱ لیوان ماست = ۴۵-۶۰ گرم پنیر (معادل یک و نیم قوطی کبریت پنیر) = ۱ چهارم لیوان کشک = ۲ لیوان دوغ = ۱/۵ لیوان بستنی

#### توصیه ها:

۱. از انواع لبنیات (پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه کم چرب ( ۲/۵ درصد چربی و یا کمتر) و کم نمک استفاده کنید.
۲. در صورت عدم دسترسی به شیر پاستوریزه باید شیر تازه را مدت ۵ دقیقه در حال هم زدن جوشانید و سپس مصرف نمود.
۳. برای پیشگیری از کمبود ویتامین D بهتر است از انواع شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.

## گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی و شیرینی ها (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات) و چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز) است. توصیه می شود مصرف این مواد غذایی محدود شده و کمتر استفاده شود.

### توصیه ها:

۱. به جای مصرف نوشابه های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آبمیوه طبیعی و ... استفاده کنید.
۲. برای رفع تشنگی و تامین مایعات بدن، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
۳. بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) استفاده کنید.
۴. از مصرف روغن جامد و نیمه جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی (روغن نباتی) برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.
۵. به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
۶. نمک باید به میزان کم مصرف شود و آن هم از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.