



#### مقدمه:

تغذیه سالم، کلید سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هاست. شرط اصلی آن، رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است. بهترین راه برای این کار، استفاده از هرم غذایی ایران است که شامل ۶ گروه اصلی می‌باشد.

#### هرم غذایی ایران: نقشه راه تغذیه سالم

- هرم غذایی نشان می‌دهد که برای داشتن یک برنامه غذایی سالم، باید از تمام گروه‌های غذایی استفاده کرد، اما میزان مصرف از هر گروه متفاوت است.
- گروه‌های پایینی (حجیم‌تر): باید بیشتر مصرف شوند.
- گروه‌های بالایی (کوچک‌تر): باید به مقدار کم مصرف شوند

#### معرفی ۶ گروه اصلی غذایی و توصیه‌های مصرف:

##### ۱- گروه نان و غلات (پایه انرژی)

- مواد غذایی: نان‌های سبوس‌دار (سنگک، بربری، جو)، برنج، ماکارونی، غلات صبحانه.
- توصیه روزانه: ۶ تا ۱۱ واحد
- نمونه یک واحد: ۱ کف دست نان سنگک یا بربری،  $1/2$  لیوان برنج یا ماکارونی پخته،  $3/4$  لیوان غلات صبحانه
- توصیه: از غلات کامل و سبوس‌دار بیشتر استفاده کنید.

##### ۲- گروه سبزی‌ها (ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر)

- مواد غذایی: انواع سبزی‌های برگ‌دار، گوجه‌فرنگی، خیار، هویج، کدو و...
- توصیه روزانه: ۳ تا ۵ واحد
- نمونه یک واحد: ۱ لیوان سبزی خام برگ‌دار (کاهو، اسفناج)،  $1/2$  لیوان سبزی پخته، ۱ عدد گوجه‌فرنگی یا هویج متوسط
- توصیه: در هر وعده غذایی از سبزی‌ها استفاده کنید. بهتر است به صورت خام یا بخارپز مصرف شوند.

##### ۳- گروه میوه‌ها (ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر)

- مواد غذایی: انواع میوه‌های تازه، خشک و آبمیوه طبیعی.
- توصیه روزانه: ۲ تا ۴ واحد
- نمونه یک واحد: ۱ عدد میوه متوسط (سیب، پرتقال)،  $1/2$  لیوان میوه ریز (انگور، توت)  $3/4$  لیوان آبمیوه طبیعی تازه
- توصیه: میوه تازه بهتر از آبمیوه است. حداقل ۳ بار در روز میوه میل کنید.

#### ۴- گروه شیر و لبنیات (کلسیم و پروتئین)

- مواد غذایی: شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ.
- توصیه روزانه: ۲ تا ۳ واحد
- نمونه یک واحد: ۱ لیوان شیر یا ماست کم چرب، ۴۵-۶۰ گرم پنیر (به اندازه ۱.۵ قوطی کبریت)، ۲ لیوان دوغ کم نمک
- توصیه: از انواع کم چرب و پاستوریزه استفاده کنید. لبنیات غنی شده با ویتامین D انتخاب بهتری است

#### ۵- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها (پروتئین، آهن و روی)

- مواد غذایی: گوشت قرمز کم چرب، مرغ بدون پوست، ماهی، تخم مرغ، حبوبات (عدس، لوبیا)، مغزها (گردو، بادام).
- توصیه روزانه: ۱ تا ۲ واحد
- نمونه یک واحد: ۲ تکه گوشت خورشستی پخته (هر تکه ۳۰ گرم)، ۱ عدد تخم مرغ + ۱/۴ لیوان حبوبات پخته، ۱/۲ لیوان حبوبات پخته
- توصیه: مصرف ماهی و حبوبات را افزایش دهید. چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنید.

#### ۶- گروه متفرقه (قندها و چربیها) - مصرف محدود

- مواد غذایی: روغن های جامد و مایع، کره، خامه، شیرینی ها، شکلات، نوشابه، نمک.
- توصیه: مصرف این گروه باید بسیار محدود شود.
- توصیه: به جای روغن جامد از روغن مایع گیاهی استفاده کنید. مصرف نمک، قند و نوشابه های شیرین را به حداقل برسانید. بهترین نوشیدنی آب است.

#### پیام کلیدی:

سلامت شما در گرو انتخاب های غذایی روزانه تان است. با پیروی از هرم غذایی ایران و رعایت تنوع و تعادل، می توانید گامی بزرگ در جهت حفظ و ارتقای سلامتی خود و خانواده تان بردارید.

#### شعار:

تعادل و تنوع، رمز تغذیه سالم.

منبع: راهنمای تغذیه سالم ایران