

یک رژیم غذایی سالم رژیمی است که از طریق تامین نیازهای تغذیه ای بدن (باسطح کالری مناسب) ، خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد و به ارتقاء سطح سلامت کمک می کند . این رژیم غذایی دارای خصوصیات زیر است :

بر مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات سیوس دار، شیر و محصولات لبنی بدون چربی یا کم چربی تاکید می نماید .

حاوی گوشت خالص (بدون چربی) ، ماکیان ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و مغزها (آجیل) است و

چربی های اشباع، چربی ترانس، کلسترول، نمک (سدیم) و قندهای افزوده در آن کم هستند .

باید دانست روغن موجود در غذاهای دریایی، آجیل و دانه ها و روغن های نباتی افزوده شده به غذا نیز به تامین مواد مغذی ضروری برای بدن کمک می کنند .

نقش مصرف میوه و سبزی در سلامتی

دریافت ناکافی میوه و سبزیجات از مهم ترین عوامل خطر در بیماری های مزمن و غیرواگیر است و سالانه افراد زیادی در اثر مصرف ناکافی میوه و سبزیجات جان خود را از دست می دهند و یا دچار ناتوانی می شوند. تغذیه سالم و سرشار از میوه و سبزیجات بسیار مهم است ، چرا که میوه ها و سبزی ها به علت داشتن :

ویتامین ها ، مواد معدنی ، آنتی اکسیدان ها ، فیبر و

مقادیر کم چربی و کالری

نقش قابل توجهی در پیشگیری از انواع سرطان ها ، بیماری های قلبی ° عروقی دیابت و چاقی دارند و از پیشرفت این بیماری ها جلوگیری می کنند . همچنین میوه ها و سبزی ها به رشد بهینه کودکان نیز کمک می کنند .



آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها و سبزی ها خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی - عروقی و سرطان ها را کاهش می دهند و نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر آلودگی هوا دارند .

فیبرهای موجود در میوه و سبزیجات به کاهش سطح کلسترول در خون و کاهش خطر بیماری های قلبی و سکنه مغزی کمک می کنند . فیبرها همچنین به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می کنند و از یبوست پیشگیری می نمایند. مصرف فیبر باعث احساس سیری با مصرف کالری کمتر می شود و به کاهش وزن کمک می کند ، از بالا رفتن زیاد قند خون پس از خوردن غذا جلوگیری می کند و به همین علت در کنترل بیماری دیابت و حتی جلوگیری از بروز دیابت نوع 2 مفید است . لازم به ذکر است که مصرف آب و مایعات کافی همراه با فیبرها به بهتر شدن اثرات آنها در بدن کمک می کند .

بسیاری از میوه ها و سبزی ها غنی از پتاسیم بوده و مصرف آنها برای کنترل فشار خون موثر است .

میوه و سبزیجات غنی از پتاسیم عبارتند از : موز، آلو و آب آلو، هلو و زردآلو خشک ، آب پرتقال ، سیب زمینی ، برگ چغندر، سویا، لوبیا سفید ، محصولات گوجه فرنگی (رب، سس و آب گوجه فرنگی)، اسفناج، عدس و لوبیا

بسیاری از میوه ها و سبزیجات منابع غنی از ویتامین C هستند . ویتامین C یکی از آنتی اکسیدان های اصلی بدن است و برای رشد و ترمیم بافت های بدن بسیار مهم است . ویتامین C همچنین به بهبود زخم ها و بریدگی ها و نیز سلامت دندان ها و لثه ها کمک می کند و در جذب آهن موثر است .

مهم ترین منابع آن عبارتند از : مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی ، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی ، کلم، طالبی ، توت فرنگی ، اسفناج و سیب زمینی

فولات (اسید فولیک) موجود در میوه و سبزیجات به بدن برای ساختن سلول های قرمز خون کمک می کند . زنان در سنین باروری باید فولات کافی مصرف کنند. مصرف فولات خطر بروز نقایص عصبی در جنین را کاهش می دهد.



گروه میوه ها

هر نوع میوه یا آب میوه خالص به عنوان بخشی از گروه میوه ها محسوب می شود . میوه ها ممکن است به صورت تازه ، کنسرو شده ، منجمد یا خشک وجود داشته باشند و به صورت کامل، برشی از میوه و یا پوره مصرف شوند . پرتقال و آب پرتقال، سیب و آب سیب، موز، انگور، خربزه، انواع توت ها و کشمش ، خرما ، انجیر و انجیر خشک و ... در گروه میوه جات قرار دارند .

مقدار میوه ای که لازم است روزانه مصرف شود بستگی به سن ، جنس و میزان فعالیت بدنی هر فرد دارد ولی به طور متوسط مصرف روزانه 4-2 واحد از آن در بزرگسالان توصیه می شود. هر واحد میوه شامل : یک عدد میوه متوسط ، نصف لیوان میوه های دانه شده (انگور و غیره) ، نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و یک چهارم لیوان میوه خشک است .

هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلو کالری انرژی است و در هر واحد از میوه تازه ، منجمد و خشک شده حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد. آب میوه نسبت به میوه تازه مقدار کمتری فیبر دارد .

میوه های تازه کامل ، بیشتر از آب میوه ها حالت سیری ایجاد می کنند و برای افرادی که سعی در کاهش وزن خود دارند مناسب تر هستند . زیاده روی در مصرف میوه ها اگر موجب دریافت کالری زیاد شود ، می تواند موجب چاقی شود .



گروه سبزی ها

هر نوع سبزی یا آب سبزی خالص به عنوان یک عضو از گروه سبزیجات در نظر گرفته می شود. سبزیجات به صورت : خام یا پخته، تازه، یخ زده، کنسرو شده و خشک شده وجود دارند و ممکن است به صورت کامل، برشی از سبزی و یا له شده مصرف شوند .

خیار ، کاهو ، گوجه فرنگی ، کلم ، هویج ، فلفل سبز ، پیاز، انواع سبزی ، کرفس ، ریواس ، بامیه ، بادمجان ، قارچ و ... در گروه سبزیجات قرار دارند .

اورژانس بیمارستان باقرالعلوم شهرستان اهر

نکات بهداشتی در استفاده از میوه ها و سبزی ها :

- ❏ باقی مانده سموم دفع آفات بر روی میوه ها و سبزی ها می تواند احتمال بروز سرطان ها را افزایش دهد .
- ❏ سبزی ها معمولا از طریق مدفوع انسان یا حیوان آلوده می شوند و علت آلودگی تماس با خاک یا آبیاری با آب آلوده است . بنابراین میوه ها و سبزی ها را باید قبل از مصرف کاملا بشویید .
- ❏ میوه ها و سبزیجات را زیر آب روان به آرامی مالیده و شستشو دهید. از هیچ گونه صابون، مایع شوینده، سفیدکننده یا هر ماده شوینده شیمیایی دیگر استفاده نکنید. این مواد شیمیایی پس مانده ای از خود روی میوه ها و سبزیجات بر جای می گذارند .
- ❏ میوه ها و سبزیجات سفت تر مثل سیب و سیب زمینی را می توانید با برس مخصوص همراه با آب شستشو دهید .
- ❏ برگ های بیرونی تر کاهو و کلم را دور بریزید و بقیه برگ ها را به خوبی زیر آب بشویید .
- ❏ موقع جابه جا کردن و شستن میوه ها و سبزی ها باید مراقب بود پوست آنها زخمی نشود و ضربه نخورد. این کار باعث می شود که میوه ها و سبزی ها زودتر فاسد شوند .



- ❏ مقدار سبزی که لازم است روزانه مصرف شود بستگی به سن ، جنس و میزان فعالیت بدنی هر فرد دارد ولی به طور متوسط مصرف روزانه 3-5 واحد از آن در بزرگسالان توصیه می شود .
- ❏ هر واحد سبزی شامل : یک لیوان از انواع سبزی های خام ، نصف لیوان سبزی های پخته و نصف لیوان آب سبزی ها است . هر واحد از سبزی ها حاوی 5 گرم کربوهیدرات ، 2 گرم پروتئین و 28 کیلوکالری انرژی است و دارای 2-3 گرم فیبر غذایی می باشد .

نکات قابل توصیه جهت مصرف میوه ها و سبزی ها

- ❏ سعی کنید روزانه از انواع میوه و سبزیجات در رنگ های متنوع واز هر شکلی که می توانید (پخته ، تازه ، فریز شده ، خشک شده ، کنسرو شده و آب آنها) استفاده نمایید ، چراکه محتوای مواد مغذی میوه ها و سبزی های مختلف متفاوت است و همه آنها به جز آب میوه و سبزی حاوی مقادیر مناسب فیبر هستند .
- ❏ هنگام صرف غذا ، نیمی از بشقابتان را به میوه ها و سبزی ها اختصاص دهید . برای این منظور می توانید از سبزیجات سبز تیره و سبزیجات قرمز و نارنجی مانند گوجه فرنگی ، فلفل قرمز و کلم بروکلی استفاده کنید . میوه ها نیز می توانند به عنوان بخشی از وعده اصلی غذایی یا به عنوان دسر مصرف شوند و یا این که آنها را به سالاد اضافه نمود .
- ❏ به عنوان میان وعده از میوه ها استفاده کنید . مصرف میوه های کامل بهتر از آب آنها است .
- ❏ در هنگام انتخاب میوه های کنسرو شده، میوه هایی را انتخاب کنید که به جای شربت در تهیه آنها از آب ساده یا آب میوه خالص استفاده شده است .
- ❏ برای خرید سبزیجات کنسرو شده ، انواع کم سدیم یا بدون نمک افزوده شده را انتخاب نمایید .
- ❏ برای طبخ میوه و سبزیجات می توانید از انواع روش های سالم طبخ غذا (بخارپز کردن ، استفاده از میکروویو ، کباب کردن و ...) استفاده نمایید .

تغذیه سالم و

مصرف میوه و سبزیجات