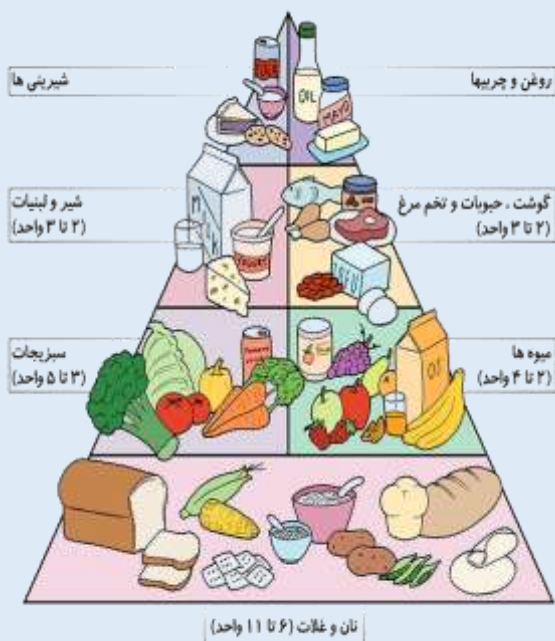




## آشنایی با هرم مواد غذایی



تهیه کننده: زهره سادات نوابی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

پژوهشگر قلب و عروق اصفهان

مرکز تحقیقات قلب کودکان

تلفن: ۳۶۱۱۵۲۱۲

## گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی است.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

چربی ها ( روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه،

کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز).

شیرینی ها و مواد غذایی ( انواع مربا، شربت، نوشابه های

گازدار، ژله ها، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر،

انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات).

میزان مصرفی روزانه از این مواد غذایی باید نسبت به سایر

گروه ها بسیار کمتر باشد بخصوص افرادی که فعالیت

بدنی کم دارند و یا اضافه وزن دارند بایستی میزان مصرف

این نوع مواد غذایی را محدود نمایند.

اگر شما برخی از گروه های غذایی را در رژیم

روزانه ی خود بیشتر و برخی را کمتر از حد

توصیه شده مصرف کنید، یک هرم غذایی درهم

ریخته خواهید داشت که برای سلامتی شما

مضر است.

منبع:

مجموعه کتابچه های تغذیه و بهداشت، کتابچه اول

سفره کامل، تألیف راضیه شناور، فریبا مرادی، زهره

مظلوم، مرضیه وکیلی

تیرماه ۱۳۹۸

## گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل موادی مانند: شیر، ماست، پنیر،

کشک و بستنی است.

هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک

لیوان ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر ( دو قوطی کبریت پنیر)

یا یک لیوان کشک پاستوریزه یا یک و نیم لیوان بستنی.

کمی میزان مصرف روزانه این گروه ۲ تا ۳ واحد می باشد.

## گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ

این گروه شامل موادی مانند: گوشت های قرمز (گوسفند

و گوساله) گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) امعاء

و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات

( نخود، لوبیا، عدس، باقالا، لپه و ماش) و مغزها (گردو،

بادام، فندق، پسته و انواع تخمه) است.



هر واحد از این گروه برابر است با ۶۰ گرم گوشت لخم

پخته یا یک عدد تخم مرغ و یا یک لیوان حبوبات پخته

(حدود نصف لیوان حبوبات خام) یا یک لیوان انواع مغزها

(گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه).

کمی میزان مصرف روزانه این گروه ۲ تا ۳ واحد می باشد.

## آیا میدانید:

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت اصل تعادل، تناسب، تنوع و نظم در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در چهارگروه اصلی غذایی معرفی می شوند. تناسب یعنی مصرف انواع مواد غذایی متناسب با وضعیت و شرایط مورد نیاز هر فرد بهترین راه برای اطمینان یافتن از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از چهار گروه اصلی غذایی است. چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و حبوبات و تخم مرغ. در هرگروه، مواد غذایی دارای ارزش غذایی یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

## هرم غذایی چیست؟

هرم کشوری راهنمای غذایی مخصوص به خود را دارد، در برخی از کشورها این راهنما به شکل هرم می باشد. هرم غذایی، گروه هایی غذایی و موادی که در هر گروه جای می گیرد را معرفی می کند.

## گروه نان و غلات

این گوه شامل موادی مانند نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است. هر واحد از این گروه برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان ( به اندازه یک کف دست، در مورد نان لواش چهار کف دست معادل ۳۰ گرم است) نصف تا سه چهارم لیوان ماکارونی یا برنج پخته و غلات است. میزان مصرف روزانه این گروه ۶ تا ۱۱ واحد می باشد.



## نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات

بهبتر است برنج را بصورت کته مصرف کنید. بیشتر از نان های سبوس دار (مثل نان جو و سنگک) استفاده کنید. برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید. (مثل عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره).

## گروه میوه ها و سبزی ها

این گروه شامل مواد زیر است: سبزی های غنی از ویتامین ث (مثل سبزیجات برگی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و میوه های مثل مرکبات). سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین آ شامل سبزی ها و میوه های به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره و سبزی های برگی (مثل اسفناج، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زردآلو و شلیل). سایر سبزی ها و میوه ها (مثل سیب، موز، هلو، گلابی، انواع توت ها، گیلاس، انگور، هندوانه، کرفس، بادمجان، کدو سبز، قارچ، پیاز، سیب زمینی و کاهو).



هر واحد از این گروه برابر است با یک عدد میوه متوسط (یک عدد سیب، پرتقال، هلو) یا یک چهارم طالبی متوسط یا نصف لیوان حبه انگور یا ۳ عدد زرد آلو یا نصف لیوان آب میوه و یا یک لیوان سبزی برگی مثل: کاهو و سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده یا یک عدد سیب زمینی متوسط. میزان مصرف روزانه این گروه ۶ تا ۱۱ واحد می باشد.