

معرفی گروه های غذایی

شرط اصلی سالم زیستن داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برابر حفظ و سلامت بدن است.

تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در چهار گروه اصلی غذایی معرفی می شود.

بهترین راه برای اطمینان یافتن از تنوع و تعادل در غذای روزانه استفاده از چهارگروه اصلی غذایی است.

غذاها به پنج گروه غذایی تقسیم می شوند گروه های غذایی توصیه شده عبارت اند از: نان، غلات، میوه ها، سبزیها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و جانشینهای آن، گروه چربی ها و شربتی ها که در گروه متفرقه قرار می گیرند، توصیه می شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه کمتر استفاده کنند.



گروه نان و غلات

شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است.

مواد مغذی مهم

انرژی، بعضی از ویتامینهای گروه ب، آهن و مقداری پروتئین

واحد اندازه گیری

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 لیوان برنج یا ماکارونی پخته، ۳ عدد بیسکویت ساده

گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه و آبمیوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک می باشد.

مواد مغذی مهم

انواع ویتامین ها، انواع املاح و فیبر

واحد اندازه گیری

هر واحد از این گروه برابر است با یک عدد میوه متوسط مثل یک سیب یا پرتقال یا گلابی، نصف گریپ فروت یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور یا ۳ عدد زرد آلو یا نصف لیوان آبلیمو یا یک چهارم لیوان میوه خشک.

گروه سبزی ها:

این گروه شامل انواع سبزی برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیا سبز، قارچ، کاهو، فلفل و گوجه فرنگی است.

مواد مغذی مهم

انواع ویتامین ها، انواع املاح و فیبر

واحد اندازه گیری

یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج، کاهو) یا نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی متوسط.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان

گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل موادی مانند شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است.

مواد مغذی مهم

پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین گروه ب و ویتامین گروه آ

واحد اندازه گیری

هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۴۵ گرم پنیر یا یک چهارم لیوان کشک یا ۲ لیوان دوغ، یک و نیم لیوان بستنی ساده پاستوریزه.

گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ:

این گروه شامل موادی مانند گوشت های فرمز (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، لپه، ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته، انواع تخمه و...) است.

مواد مغذی مهم

پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین های گروه ب.

واحد اندازه گیری

هر واحد از این گروه برابر است با ۶۰ گرم گوشت لخم پخته (تکه گوشت خورشتی) یا ۲ عدد تخم مرغ یا نصف ران مرغ یا تکه ماهی ۶۰ گرمی یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان از انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و...) .

گروه های متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها

ب- شربتی ها و مواد قندی

نکته:

چربی ها و شربتی ها با احتیاط مصرف شود.



بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع)

خداینده