



## دقت کن ۳: «تغذیه سالم»

### چرا باید تغذیه سالم داشته باشیم؟

تغذیه ناسالم متهم اول در مرگ‌های ناشی از سکت‌های قلبی، مغزی و سرطان در کشور ایران است. تغذیه ناسالم مسبب بیماری‌های مختلفی است:

(۱) بیماری‌هایی که در اثر تغذیه ناکافی ایجاد می‌شوند: «سوء تغذیه

پروتئین- انرژی و کمبود ریزمغذی‌ها مانند کمبود آهن، ید، روی و کلسیم، کمبود ویتامین‌های آ، دی و ب۲»

• در حال حاضر ۸۰٪ مردم کمبود ویتامین دی دارند!

• از هر ۴ زن ایرانی بالای ۵۰ سال، یک نفر به پوکی استخوان مبتلاست!

(۲) بیماری‌هایی که در نتیجه تغذیه بیش از حد مواد غذایی و

شبهه‌های نادرست غذایی و رفتاری ایجاد می‌شوند، مثل

«بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها، چاقی، دیابت، سنگ‌های صفراوی،

پوسیدگی دندان و بعضی بیماری‌های گوارشی»

• یکی از معیارهای مهم تغذیه سالم مصرف ۵ واحد میوه و سبزی تازه

است که در ایران ۴۸ میلیون نفر این معیار را رعایت نمی‌کنند!

• حدود ۹ میلیون نفر فشارخون دارند که بخش قابل توجهی از آنها بی‌خبر

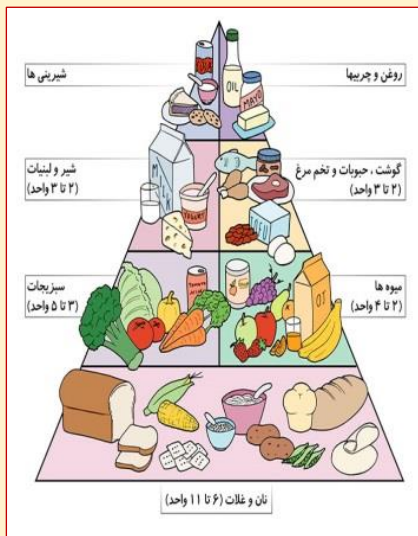
هستند!

• نزدیک ۱۵ میلیون نفر در کشور کلسترول بالا دارند!

بر اساس نتایج بررسی مصرف مواد غذایی «مصرف قند و شکر، چربی‌ها و مواد نشاسته‌ای» در کشور **بیشتر** از مقادیر توصیه شده است. در حالی که «مصرف میوه و سبزی، شیر و لبنیات و گوشت و حبوبات» از مقادیر توصیه شده روزانه **کمتر** است.

دلایلی که افراد تمایل ندارند غذای سالم بخورند، متعدد است اما مشکلات روحی و روانی مانند اضطراب، تبلیغات فراوان، در دسترس نبودن مواد غذایی مفید و سالم، کمبود آگاهی، تأثیر باورهای غلط و نبود لذت‌های جایگزین در جامعه مهمترین آنها است.

### هرم غذایی چیست؟



هرم غذایی نشان‌دهنده گروه‌های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می‌گیرند. شش گروه اصلی غذایی عبارتند از:

- گروه اول: نان و غلات
- گروه دوم: میوه‌ها
- گروه سوم: سبزیجات
- گروه چهارم: شیر و لبنیات
- گروه پنجم: گوشت، تخم مرغ و مغزها
- گروه ششم: حبوبات

مواد غذایی در هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. سبب تغذیه خانواده تحت تأثیر فرهنگ تغذیه افراد و خانواده‌هاست اما خیلی از اوقات این فرهنگ تغذیه‌ای نیاز به اصلاح دارد. برای داشتن یک تغذیه صحیح نه تنها باید بدانیم که چه بخوریم، بلکه باید بدانیم چه مقدار و در چه زمانی مصرف کنیم در این مورد باید سه کلمه زیر را به خاطر بسپارید، که با حرف «ت» شروع می‌شود.

□ **ترتیب:** یعنی از مواد موجود در پایین هرم غذایی باید بیشتر مصرف کرد.

□ **تنوع:** یعنی از همه مواد موجود در هرم غذایی باید مصرف شود و غذا متنوع باشد.

□ **تناسب:** یعنی تغذیه باید با سن و شرایط جسمی و فعالیت بدنی فرد متناسب باشد، مثلاً زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان، انرژی و پروتئین بیشتری نیاز دارند و مجازند از قندها و چربی‌ها و گوشت و حبوبات بیشتری در رژیم روزانه خود استفاده کنند.

قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته مواد غذایی کمتر مصرف کنند هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

## راهکارهای بهبود وضعیت تغذیه

توصیه اول: به صورت دوره‌ای شاخص توده بدنی خود را اندازه بگیرید:

به همین دلیل حتماً ترازویی استاندارد را خریداری کرده و در دسترس و دید اعضای خانواده قرار دهید. نسب نمودار تعیین شاخص توده بدنی در کنار هرم غذایی در محل مناسب از جمله آشپزخانه یکی از راهکارهای یادآوری تغذیه سالم است.

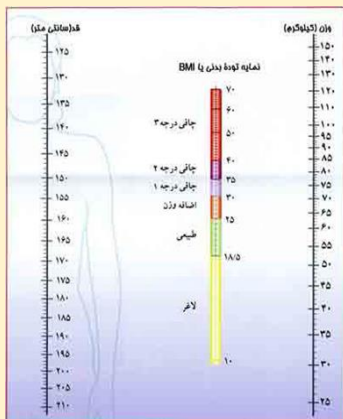
شاخص توده بدنی یا BMI یکی از شاخص‌هایی که با آن می‌توان فهمید که فرد تغذیه مناسب داشته است یا نه؟ و وزنش نرمال است یا نه؟ محاسبه و تفسیر

این شاخص با فرمول و جدول

وزن (کیلوگرم)

زیر و یا نمودار بالا انجام می‌شود: **شاخص توده بدنی (BMI) =**

قد (متر) به توان ۲



وضعیت و توصیه	BMI
کمبود وزن دارید! ممکن است ضعف ایمنی وجود داشته باشید. برای به دست آوردن وزن بیشتر، باید از طریق تغذیه خوب و ورزش، توده عضلات خود را افزایش دهید.	زیر ۱۸/۵
تبریک! وزن نرمال دارید طول عمر زیاد با کمترین بیماری‌ها در انتظار شما است.	۱۸/۵ تا ۲۴/۹
اضافه وزن دارید! چربی بدن زیاد است و باید به دنبال راه‌هایی برای کاهش وزن خود از طریق رژیم غذایی و ورزش باشید.	۲۵ تا ۲۹/۹
متأسفانه چاق هستید! در خطر ابتلا به بیماری‌های بسیاری است بنابراین باید چربی بدن را با تغییر رژیم غذایی و ورزش بیشتر، کاهش دهید. ۳۰ تا ۳۴/۹ چاقی درجه ۱ و بین ۳۵ تا ۳۹/۹ = چاقی درجه ۲ و بیشتر از ۴۰ = چاقی مفرط و مرگبار	۳۰ به بالا

توصیه دوم: وقتی خرید می‌روید دقت کنید که چه چیزی را داخل سبد می‌گذارید!



با خواندن برچسب مواد غذایی، غذاهای با کلسترول پایین، اسیدهای چرب اشباع و ترانس با درصد کم، نمک و قند کمتر را انتخاب نمایید قبل از پایان خرید مرور کنید که آیا نیازهای فرزندان، همسر، سالمند و احياناً فرد بیمار در خانواده را خرید کردید؟

توصیه سوم: برای تغییر عادات غذایی برنامه‌ریزی و تلاش کنید:

✚ **مصرف حداقل پنج نوبت میوه و سبزیجات** این کار نیازمند اندکی زحمت، برنامه‌ریزی و اشتیاق است ولی فراموش نکنید که معجزه غذایی است!

✚ **مصرف کم چربی و نمک**، گوشت قرمز به خصوص انواع فرآوری شده (سوسیس، کالباس، دودی شده)، غذاهای سرخ شده نشاسته‌ای (مثل سیب زمینی) در حرارت بالا و غذاهای کنسروی و فست فودها حاوی چربی غیرلازم و نمک اضافی هستند.

✚ **غذاهای کپک‌زده** دارای موادی سرطان‌زا چون آفلاتوکسین هستند که از مصرف آنها خودداری شود و حتی به دام‌ها نیز داده نشود.

✚ منابع کلسیم و ویتامین دی پیشگیری کننده از استئوپروز است.  
 ✚ مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدانها و اسیدهای چرب  
 ضروری به پیشگیری از خیلی از بیماریها از جمله سرطانها کمک  
 می کند.

توصیه چهارم: بهداشت آب و نگهداری مواد غذایی را رعایت کنیم .  
 توصیه پنجم: فعالیت جسمانی روزانه ۳۰ دقیقه از نوع متوسط حداقل  
 ۵ روز در هفته مکمل هرم غذایی است که در افراد زیر ۱۸ سال این عدد ۶۰  
 دقیقه در روز است.

۱. شما و اعضای خانواده تان چه اقداماتی را می توانید برای کاهش وزن افراد در محله انجام دهید ؟ لطفا فهرست نمائید.
۲. شما برای ارتقای امنیت غذایی خانوارهای محله چه پیشنهادی دارید ؟ لطفا شرح دهید.

دفترک حاضر به منظور افزایش اطلاعات و انگیزه شما برای داشتن سبک زندگی سالم در محیط کار و زندگی شخصی تدوین شده است. این مجموعه توسط کارشناسان گروه مؤلفه های اجتماعی سلامت، مؤسسه ملی تحقیقات سلامت و اداره کل سلامت شهرداری تهران تألیف شده است؛ کپی و تکثیر بدون اجازه از هر نوع ممنوع است.