



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید صدوقی یزد

مجموعه آموزشی

تغذیه در بیماریها و آشنایی با گروههای غذایی

تهیه و تدوین: مریم سادات ریاحی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بیمارستان شهید سید مصطفی خمینی طبس

بهار 91

توصیه های تغذیه ای در بیماری های مزمن

رعایت تعادل و تنوع در رژیم غذایی روزانه یکی از نکات مهم در تنظیم یک برنامه غذایی سالم است و در پیشگیری از ابتلاء و محدود کردن بیماریهای مزمن شایع بسیار مؤثر می باشد تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است تنوع نیز به معنای مصرف انواع مختلف مواد غذایی می باشد که در 5 گروه اصلی غذایی معرفی شده اند. مصرف کم مواد غذایی هر یک از این گروه ها می تواند باعث کمبود دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن شود و مصرف بیش از اندازه آن ها نیز سبب افزایش وزن، چاقی و مشکلات ناشی از آن می شود.

تغذیه در بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا و هیپرلیپیدمی:

مصرف زیاد نمک، غذاهای شور، روغن و انواع چربی ها از عوامل مؤثر در افزایش فشار خون و بروز بیماریهای قلبی و عروقی است. به عنوان مثال مصرف سرانه نمک در کشور ما بیش از 2 برابر مقدار توصیه شده است. در پیشگیری و درمان تغذیه ای فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی کاهش مصرف نمک، کاهش و بهبود مصرف روغن و چربی و کنترل مصرف انواع قندها می شود. در موارد هیپرلیپیدمی (افزایش چربی خون) کاهش و بهبود مصرف انواع روغن، چربی و قندها توصیه می شود.

1- توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک:

- هنگام تهیه و طبخ غذا نمک مصرفی را کاهش دهند و از نمکدان در سر سفره غذا استفاده نکنند.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند به همین دلیل بهتر است از مصرف آن ها اجتناب نمایند.
- مصرف غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور و سوسیس و کالباس را محدود کنند.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها از سبزی های تازه، سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... به جای نمک استفاده کنند.

2- توصیه هایی برای کاهش و بهبود مصرف روغن و چربی:

- چربی قابل رؤیت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنند.
- مصرف گوشت قرمز در وعده های غذایی را کم کنند زیرا گوشت حاوی چربی پنهان نیز می باشد.
- مواد غذایی پرفیبر مصرف کنند زیرا فیبر موجود در مواد غذایی مانند حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده به کنترل سطح کلسترول خون کمک می کند.
- از مصرف کله پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند تا حد ممکن خودداری کنند.
- از مصرف سوسیس و کالباس و همبرگر اجتناب نمایند.
- قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنند.
- مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا 3، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی می شود توصیه کنید حداقل دوبار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می توان سبزیهای معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.

- مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنند زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. یک عدد زرده تخم مرغ حاوی حدود 210 میلی گرم کلسترول می باشد بهتر است بیشتر از 4 الی 5 تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل غذاهایی مثل کوکو مصرف نشود و چنانچه سطح چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشار خون یا چاقی است، حداکثر 3 عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود.
- لبنیات کم چرب را جایگزین نوع پرچرب نمایند.
- از مصرف شیرینی های خامه دار، چیپس و سس های چرب اجتناب کنند.
- از سبزی ها، میوه ها، حبوبات، غلات و نان های سبوس دار که حاوی مقدار زیادی فیبر و ویتامین های آنتی اکسیدان و مقدار کمی چربی هستند و از بروز بیماریهای قلبی پیشگیری می کنند به میزان کافی استفاده نمایند.

البته در مصرف این مواد غذایی نیز نباید زیاده روی کرد زیرا مصرف بیش از حد نیاز آن ها نیز باعث دریافت بیشتر انرژی و افزایش وزن می شود. استفاده از سبزی ها را به میزان 3-5 واحد در روز (اندازه هر واحد در قسمت هرم غذایی توضیح داده شده) میوه ها 2-4 واحد در روز حبوبات 2-3 واحد در روز و نان و غلات 11-6 واحد در روز توصیه کنید. بهتر است تا حد امکان میوه و سبزیها به صورت تازه مصرف شوند و در صورت نیاز به پختن سبزی ها بهتر است آن ها را بخارپز کرد تا خواص تغذیه ای آن ها حفظ شود.

- در سالاد به جای سسهای چرب از کمی روغن زیتون با آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر استفاده کنند.
- همچنین می توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.
- مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهند و ترجیحا غذا را به صورت آب پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه کنند. برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بجای روغن های جامد و مایع معمولی استفاده کنند.
- بجای روغنهای جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنند.
- مصرف روغن زیتون برای مصارف پخت مناسب است ولی مانند سایر روغن های مایع به حرارت بالا حساس است. مصرف آن را به عنوان جانشینی برای سس های سالاد توصیه کنید.
- در مورد ظرف نگهداری روغن تاکید شود که این ظروف باید سالم و غیر قابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشند، روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه ها نگهداری شود همچنین در هنگام خرید روغن باید به مشخصات رویبرچسب توجه کرد (نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده شماره پروانه ساخت و پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضا و مشخصات تغذیه ای کاملا باید روی آن ذکر شده باشد).

بهتر است خانواده ها دو نوع روغن در منزل داشته باشند: روغن مایع معمولی و روغن مایع معمولی و روغن مایع مخصوص سرخ کردنی زیرا هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع برا طبخ غذا و افزودن به سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردن برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده شود.

روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این به معنی آن نیست که از این نوع روغن می توان به دفعات مکرر برای سرخ کردن استفاده کرد. روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر 2 تا 3 بار آن هم نه با فاصله زمانی طولانی قابل استفاده است و پس از آن باید دور ریخته شود.

3- توصیه هایی در کنترل مصرف قندها :

قندها هم مانند چربی ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن ، چاقی ، افزایش فشار خون و چربی خون می شوند. توصیه کنید مواد قندی و نشاسته ای مثل برنج ، ماکارونی ، شیرینی ، شکلات ، مربا ، عسل و نوشابه ها کمتر مصرف شوند. لازم به یادآوری است که حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی ، عدم استعمال سیگار و سایر دخانیات و همچنین انجام فعالیت های بدنی مناسب و منظم در پیشگیری از افزایش فشار خون نقش موثری دارد.

تغذیه در استئوپروز (Osteoporosis)

توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی بیماران مبتلا به استئوپروز و نیز در پیشگیری از این بیماری عبارتند از:

- روزانه کلسیم کافی (حداقل 1000 میلی گرم در روز) با مصرف منابع آن خصوصا شیر و انواع لبنیات دریافت شود. مصرف 2 تا 3 سهم از گروه لبنیات در روز را توصیه کنید.
- برای جذب کلسیم باید مقادیر کافی ویتامین D (حدود 400 واحد بین المللی در روز) از نور مستقیم خورشید و منابع غذایی آن (زرده تخم مرغ، جگر، ماهی) دریافت شود. مدت زمان استفاده از نور خورشید حدود 10 دقیقه در روز و حداقل دو الیه سه بار در هفته است و کافی است صورت و دست ها و بازوها در معرض آن قرار گیرد.
- در صورت مصرف زیاد غذاهای پرفیبر مثل انواع حبوبات ، غلات، میوه ها و سبزی ها ، کلسیم نیز بیش از مقدار توصیه شده مصرف شود.
- در دوران حاملگی و شیر دهی منابع غذایی کلسیم خصوصا لبنیات بیشتر مصرف شود.
- نوشابه های طبیعی مانند آب میوه ، دوغ و انواع شربت ها به جای نوشابه های کافئین دار (انواع کولاها و قهوه) مصرف شوند، زیرا نوشابه های کولای گازدار و قهوه از جذب کلسیم در بدن جلوگیری می کنند.
- مصرف انواع ماهی خصوصا ماهی هایی که با استخوان مصرف می شوند به عنوان منابع غنی از پروتئین ، کلسیم ، روی، فلوتور و ویتامین D توصیه شود.
- در دوران یائسگی مکمل های استروژن مصرف شوند.
- همواره وزن را در محدوده ایده آل حفظ کنند و از افزایش یا کاهش مفرط وزن پرهیز کنند.

تغذیه در آرتروز (Osteoarthritis)

این وضعیت ناتوان کننده نوعی تورم دردناک مفاصل است. انتهای استخوان ها بطور طبیعی بوسیله غضروفها و کیسه های کوچک حاوی مایعی که مانند یک ماده لغزنده عمل می کند پوشیده شده است اما با افزایش سن ، گاهی انتهای استخوانها ساییده شده و از هم فاصله می گیرند و مفاصل بدشکل می شوند. به همین علت هنگام حرکت ، مفاصل دردناک می شوند.

توصیه های تغذیه ای برای درمان آرتروز زیاد است اما هیچ برنامه غذایی شناخته شده ای جهت پیشگیری ، درمان یا تسکین آرتروز وجود ندارد. احتمال می رود برنامه غذایی از طریق تقویت سیستم ایمنی بر روی آرتروز اثر کند. اثر گذاری بر سیستم ایمنی ، بستگی به نوع تغذیه دارد و برنامه غذایی نامناسب ممکن است آرتروز را بدتر کند. همچنین ممکن است در برخی افراد ، مصرف بعضی غذاهای خاص سیستم ایمنی را علیه آرتروز تحریک کند. برای مثال مصرف شیر و لبنیات در برخی افراد آرتروز را بدتر می کند.

- اسیدهای چرب امگا 3 موجود در روغن ماهی نیز با آرتروز مرتبط است. کم کردن اسیدهای چرب اشباع موجود در گوشت و فرآورده های لبنی و افزایش مصرف روغن ماهی سبب پیشگیری یا کاهش التهاب در مفاصل افراد مبتلا به آرتروز شده و در مفاصل را کاهش می دهد.
- اکسیداسیون چربی غشای مفاصل سبب التهاب و تورم مفاصل می شود. از آنجائی که ویتامین E بعنوان آنتی اکسیدان از این واکنش پیشگیری می کند. لذا مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین E نظیر جوانه گندم توصیه می شود.

افزایش وزن نیز با آرتروز مرتبط است. به این ترتیب کم کردن وزن برای افراد چاق مبتلا به آرتروز بسیار ضروری است زیرا مفاصل بعلت تحمل وزن زیاد بیشتر تحت فشار قرار می گیرند. کاهش وزن اغلب درد آرتروز در دستها را هم با وجود اینکه متحمل وزن بدن نیستند بهبود می بخشد.

تغذیه در آنمی فقر آهن (Iron Deficiency Anemia)

توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از:

- در برنامه غذایی خود از غلات ، حبوبات جوانه زده و حتی الامکان گوشت و سایر منابع غذایی حاوی آهن استفاده کنند. مصرف غلات و حبوبات جوانه زده باعث افزایش جذب آهن به میزان حداقل دو برابر می شود.
- از انواع مغزها مثل پسته ، بادام ، گردو و فندق که منابع خوب آهن هستند به عنوان میان وعده استفاده کنند.
- همراه با غذا سالاد ، مثل گوجه فرنگی ، کاهو ، کلم ، فلفل سبز دلمه ای و یا سبزی های تازه (سبزی خوردن) و بعد از غذا از انواع میوه ها به خصوص مرکبات که حاوی ویتامین C هستند استفاده کنند. ویتامین C جذب آهن مواد غذایی گیاهی را افزایش می دهد.
- با اضافه کردن مقدار کمی گوش به غذاهای گیاهی (مثل سویا) جذب آهن آن را افزایش دهند.
- از نوشیدن چای ، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا خودداری کنند.
- از نانی که از خمیر ورآمده تهیه شده استفاده و از مصرف نان تهیه شده با جوش شیرین خودداری کنند زیرا مصرف مداوم جوش شیرین از طریق ممانعت از جذب آهن سبب ایجاد کم خونی فقر آهن می شود.

تغذیه در عفونتهای اداری (Urinary Tract Infections)

عواملی که در ایجاد عفونتهای اداری دخالت دارند عبارتند از : قلیایی شد PH ادرار و کاهش حرکات پرستالتیک مجاری ادراری .

1- در پیشگیری از عفونتهای مجاری ادراری توصیه کنند از مصرف مواد غذایی محرک خودداری شود. این مواد عبارتند از:

- ادویه ها : فلفل سبز ، فلفل قرمز ، خردل و
- فرآورده های گوشتی ، نمک سود به ویژه سوسیس و کالباس
- سیرابی ، گوشت های کنسرو شده و صنعتی
- مواد غذایی گوگرددار مانند مارچوبه، تربچه، سیر و پیاز
- نوشابه های الکلی یا غنی از ترکیبات گزانتیک مانند چای و قهوه

2- اسیدی کردن ادرار از ایجاد محیط مناسب برای رشد و تکثیر باکتری های جلوگیری می کند. رژیم غذایی اسیددار شامل انواع گوشت قرمز و سفید ماهی ، تخم مرغ ، پنیر و غلاتی مانند برنج و انواع نان است. همچنین باید از خوردن سبزی ها و میوه هایی همچون اسفناج ، مارچوبه ، پیاز ، گوجه فرنگی ، گیلاس ، زردآلو ، سیب بخصوص آب سیب ک شدیداً موجب رشد کولی باسیل ها می شوند خودداری کنند.

3- برای شستشو دادن مجاری ادراری حداقل 2 لیتر مایعات در روز باید نوشیده شود.

تغذیه در دیابت (Diabetes Mellitus)

توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از:

- وعده های غذایی خود را اضافه و حجم هر وعده را کم کنند.
- در هیچ وعده ای بیش از حد غذا نخورند.
- در صورتی که اضافه وزن دارند حتماً وزن خود را کاهش دهند.
- در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی به میزان متعادل استفاده کنند.
- مصرف چربی ها را به حداقل برسانند.
- چربی گوشت را از آن جدا کنند و قبل از پختن مرغ نیز پوست آن را بکنند.
- مصرف نمک را به حداقل برسانند چون خطر بروز بیماریهای قلبی - عروقی در افراد مبتلا به دیابت زیاد است.
- افراد مبتلا به دیابت حتماً از مواد غذایی فیبردار مثل حبوبات ، سبزی و میوه استفاده کنند زیرا در کاهش قند خون موثر است.
- بهتر است بخشی از پروتئین مورد نیاز خود را از حبوبات تامین کنند.
- به افراد مبتلا به دیابت توصیه کنید از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایین دارند استفاده کنند و مواد غذایی که نمایه گلیسمی بالا دارند را کمتر مصرف کنند.
- مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین عبارتند از نان بربری، نان تافتون، نان سنگک، چغندر، سیب زمینی سرخ شده ، لپه ، عدس ، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و ماش.
- مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا عبارتند از : لواش ماشینی ، باقلا سبز بدون پوست، هویج ، سیب زمینی و پوره سیب زمینی

تغذیه در هیپر تیروئیدی (Hyperthyroidism)

توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :

- در موارد غیر بستری رژیم غذایی پرکاری داشته باشند(حاوی مقادیر بیشتری از نان و غلات و روغنها و چربی ها)
- روزانه یک لیتر شیر یا سایر لبنیات مصرف کنند(در صورتی که بستری نباشند)
- تا حد امکان از مصرف مواد کافئین دار پرهیز کنند.
- از مصرف مواد گواتروژن به شکل خام پرهیز کنند (برخی از مواد عبارتند از : کلم ، گل کلم ، خانواده شلغم ، دانه سویا،بادام زمینی) . مصرف این مواد به شکل خام عوارض داروهای مصرفی را افزایش می دهد ولی پختن آنها سبب کاهش این اثر می شود.
- روزانه حدود 3-4 لیتر مایعات (جز در بیماریهای قلبی و کلیوی) مصرف کنند.

تغذیه در هیپو تیروئیدی (Hypothyroidism)

توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :

- مصرف مواد پرکالری را در رژیم غذایی خود (برحسب سن و جنس و قد) محدود کنند.
- مواد فیبر دار (از گروه های غذایی نان و غلات و میوه ها و سبزی ها) را به میزان کافی مصرف کنند.
- از مواد گواتروژن در حد متوسط و به شکل پخته استفاده کنند.
- مصرف محصولات حاوی سویا را محدود کنند.
- مواد غذایی حاوی روی ،مس و تیروزین که برای عملکرد تیروئید مفید هستند بیشتر مصرف کنند.
- منابع عمده روی عبارتند از :گوشت جگر و حبوبات . منابع غذایی مس عبارتند از جگر ، حبوبات و تخمک آفتاب گردان

تغذیه در هپاتیت (Hepatitis)

در این بیماری اغلب به دلیل کم‌اشتهایی، تهوع و استفراغ بیمار با کاهش وزن مواجه می‌شود. بنابراین باید به جبران وزن از دست رفته توجه شود. بهتر است مواد پروتئینی با انواع کربوهیدرات (شامل انواع نان و غلات) جایگزین شود.

توصیه کنید مصرف مایعات را به منظور جبران از دست رفتگی آب بدن افزایش دهند (مگر اینکه محدودیتی در مصرف مایعات به علت برخی بیماریها وجود داشته باشد).

توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :

- بیماران مبتلا به هپاتیت حاد، باید رژیم غذایی حاوی مواد غذایی متنوع و متعادل داشته باشند.
- در این بیماران باید به مسئله بی‌اشتهایی شدید، حالت تهوع و استفراغ و دریافت ناکافی انرژی و پروتئین از راه دهان توجه داشت. به علت وجود کم‌اشتهایی و حالت تهوع، وعده صبحانه در بسیاری از بیماران بزرگترین وعده غذایی روز محسوب می‌شود.
- زمانی که بیمار روبه بهبود است مایعات را شروع کنید و بعد تغیه به دفعات متناوب و با مقدار کم با غذاهای نرم ادامه پیدا کند.
- رژیم غذایی پر کالری توصیه کنید (30-35 کیلو گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن) میزان کربوهیدرات دریافتی باید بین 50-55 درصد رژیم غذایی باشد.
- دریافت پروتئین باید بین 1-1/2 گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن یا حتی در برخی از بیماران کمتر از این میزان باشد. میزان - دریافت چربی در حد تعادل کافی است.
- بیمار را به دریافت بیشتر مایعات تشویق کنید مگر اینکه محدودیت مصرف وجود داشته باشد.
- غذای بیمار باید به گونه ای آماده شود که موجب تحریک اشتها او شود. غذا را در حجم کم و دفعات بیشتر (5-6 وعده در روز) توصیه کنید.
- به بیمار انواع غذاهای پر کالری - پر پروتئین و حاوی ویتامین بالا را معرفی می‌کنید.

تغذیه در هیپر تروفی پروستات (Benign Prostate Hypertrophy –BPH)

مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب خصوصاً چربیهای حیوانی (گوشت ، تخم مرغو شیر) موجب بزرگ شدن پروستات شده و خطر بروز سرطان پروستات را نیز افزایش می دهد.
رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان خصوصاً منابع غنی از لیکوپن (که در گوجه فرنگی وجود دارد) خطر بزرگ شدن و سرطان پروستات را کاهش می دهد.
استفاده از منابع غنی از امگا 3 (مانند مصرف 2-3 وعده ماهی تازه در هفته) موجب بهبود علائم می شود.

تغذیه در سرطان پروستات (Prostate Cancer)

- توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :
- به مقدار کافی از مواد پروتئینی و حاوی انرژی مصرف کنند.
 - رژیم غذایی کم چربی و پرفیبر را به همراه افزایش مصرف اسیدچرب امگا3 (در انواع ماهی ها) رعایت نمایند.
 - ایزوفلاونوئیدها (موجود در برخی مواد غذایی مانند دانه سویا ، عدس ، شیر سویا، خشکبار، لوبیا و) مصرف کنند.
 - مصرف میوه ها و سبزی های سبز، زرد، نارنجی و قرمز رنگ (گوجه فرنگی ، سس گوجه فرنگی ، توت فرنگی و) را افزایش دهند.
 - در صورت مصرف کورتیکواستروئیدها به محدودیت مصرف نمک توجه شود.

تغذیه در سرطان پستان (Breast Cancer)

- توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :
- چربی و کالری در رژیم غذایی این بیماران محدود شود (20٪ انرژی روزانه از چربی ها خصوصاً میزان چربی اشباع از 7٪ بالاتر نرود).
 - از غلات کامل (سبوس دار) مانند نان سنگک مصرف کنند.
 - روزانه 5 واحد و یا بیشتر میوه و سبزی مصرف کنند.
 - وزن خود را کنترل کنند.
 - مصرف نمک و چربی را در برنامه غذایی خود کاهش دهند.
 - مصرف گوش قرمز را محدود کنند.
 - از مصرف الکل پرهیز کنند.
 - سویا و فرآورده های آن جز در خانمهایی که استروژن رسپتور مثبت هستند مصرف شود.
 - در انتها داشتن فعالیت بدنی روزانه توصیه می شود.

تغذیه در سرطان کولورکتال (Colorectal Cancer)

افرادی که به علت ابتلاء به کنسر کولورکتال تحت عمل جراحی قرار می گیرند و بخشی از دستگاه گوارش آنها برداشته می شود ، نیاز به رژیم غذایی خاصی دارند و تنظیم برنامه و رژیم غذایی پرکالری با مقدار پروتئین کافی (مطابق مطالب ارائه شده در ابتدای این فصل) داشته باشند.

- بطور کلی این افراد پس از ترخیص باید رژیم غذایی پرکالری با مقدار پروتئین کافی داشته باشند.
- باید عدم تحمل لاکتوز را در این افراد در نظر داشت و در صورت وجود این مشکل توصیه شود مصرف غذاهای حاوی لاکتوز را کاهش دهند . (بطور مثال در برنامه غذایی ، ماست و پنیر جانشین شیر شود).
- بعد از عمل جراحی ابتدا مصرف مواد پرفیبر محدود شده و به تدریج بسته به تحمل گوارشی فرد به مرور زمان افزایش یابد این مواد عبارتند از : سبوس گندم ، نان و غلات سبوس دار و نان جو.
- رژیم غذایی کم حجم در وعده های مکرر توصیه می شود.

تغذیه در سرطان ریه (Lung Cancer)

توصیه های تغذیه ای در این بیماری عبارت است از :

- مواد پرکالری (نان و غلات روغنهای مایع و چربیها) و پر پروتئین (نان و غلات ، گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ و انواع لبنیات) در برنامه غذایی بیمار افزایش یابد زیرا انرژی پایه مورد نیاز این بیماران 30٪ بیش از افراد سالم است.
- مصرف غذا در حجم کمتر و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- با توجه به اینکه نیاز به املاح و ویتامین ها خصوصاً ویتامین های A و C بالا است به مصرف انواع میوه ها ، سبزی ها و حبوبات (نخود ، لوبیا) تاکید می شود.
- به علت اینکه اشتهاى بیمار کاهش می یابد و مستعد سوءتغذیه ، ضعف و کاهش وزن می شود تهیه و مصرف غذاهای متنوع و جدید را در شکلهای مختلف و متنوع به همراهان بیمار توصیه کنید. استفاد از انواع ادویه و آب لیمو نیز در تحریک اشتها موثر است.

تغذیه در زخم معده (Peptic Uicer)

عوامل رژیم‌ی نقش مهمی در تکرر و شدت بروز زخم دارند به طور مثال مصرف زیاد قند و شکر می‌تواند در بوجود آمدن زخم موثر باشد و یا مصرف شیر سبب افزایش موقت اسیدیته معده می‌شود ولی به دنبال آن ترشح اسید معده افزایش می‌یابد که می‌تواند زخم را بدتر کند. شناسایی و پرهیز از مصرف غذاهای محرک اغلب موجب بهبود زخم و جلوگیری از عود آن می‌شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :

- برنامه غذایی خود را با وعده‌های کم حجم و دفعات بیشتر تنظیم نمایند.
- از مصرف قهوه که سبب تشدید سوزش زخم معده می‌شود پرهیز نمایند.
- از مصرف زیاد غذاهای محرک در مواردی که حساسیت‌های غذایی وجود دارد (مانند حساسیت به شیر گاو) پرهیز نمایند همچنین به حساسیت‌های فردی به مواد غذایی نیز توجه شود.
- مصرف روزانه 30-60 میلی گرم روی بهبود زخم را تسریع می‌کند.
- از ویتامین‌های A و E که موجب تقویت مخاط معده شده و از بروز زخم جلوگیری و به بهبود زخم نیز کمک می‌کند استفاده کنند.
- از مصرف ادویه محرک نظیر فلفل سیاه اجتناب کنند.
- مصرف غذاهای سرخ شده را محدود کنند.
- از مصرف نوشابه‌های گازدار اجتناب کنند.

تغذیه در سرطان معده (Gastric Cancer)

هدف از توصیه‌های تغذیه‌ای در این بیماری عبارت است از :

- جبران کاهش وزن و جلوگیری از سوء تغذیه
- تامین معایعات به اندازه کافی
- مقابله با سندرم دامپینگ یا هیپوکلریدی در مواردی که قسمتی از معده برداشته شده است.
- اصلاح دفع پروتئین به دلیل مشکلات روده‌ای

توصیه‌های تغذیه‌ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :

- بهتر است از غذاهای سبک ، متعادل و غنی از مواد مغذی استفاده شود.
- بعد از برداشتن قسمتی از معده با سندرم دامپینگ را در نظر داشت بنابر این مصرف غذای کم حجم بهتر تحمل می‌شود مصرف کربوهیدرات‌ها (مواد قندی و نشاسته‌ای) در حجم زیاد و نوشابه‌های گاز دار باید محدود شود.
- اگر بیمار می‌تواند از راه دهان غذا بخورد بیمرا را تشویق کنید تا به آهستگی میل کرده و به صورت کامل بجود .
- یک رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری (گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ و انواع لبنیات ، نان و غلات ، روغنهای مایع و چربیها) مصرف شود .
- مصرف 2-3 لیتر مایعات در طول روز توصیه شود مگر زمانی که به دلایل دیگری مانند بیماریهای قلبی - عروقی محدودیت مصرف مایعات وجود داشته باشد .
- مصرف منابع غذایی سلنیوم ، آهن و اسید فولیک در بهبود کمخونی و زخمها نقش مهمی دارند . منابع سلنیوم عبارتنداز : ساردین ، جگر ، عدس و نخود فرنگی .
- میوه‌ها و سبزی‌ها به میزان کافی مصرف شود.

تغذیه در پنومونی و آنفلوآنزا (Pneumonia & Influenza)

در این دو بیماری باید مراقب دهیدراتاسیون و کم آبی بدن بود و به برطرف کردن مشکلات تنفسی توجه کرد .
مراقب کاهش وزن بر اثر شرایط هایپرمتابولیک و پیشگیری از عفونتهای ثانویه و یبوست باشید . در رژیم غذایی بیمار به مصرف انواع غذاهای حاوی آنتی اکسیدانها (ویتامین A, C,E) که در انواع میوه و سبزی تازه وجود دارد تاکید شود . باید برای بیمار اهمیت مصرف مایعات و رژیم غذایی مناسب پرفیبر را توضیح داد .

توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :

- مصرف 3-3/5 لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از دهیدراتاسیون را توصیه کنید .
- رژیم غذایی پرکالری و مواد غذائی نرم مصرف کنند مگر اینکه بیمار دچار اضافه وزن یا چاقی باشد .
- غذا را به صورت کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر مورد استفاده قرار دهند .
- استفاده از مکمل های مولتی ویتامین - املاح خصوصا مصرف ویتامین های A , C را می توان توصیه کرد به دریافت بیشتر مواد غذایی پرفیبر (سنگگ و غلات سبوس دار و انواع سبزی و میوه تازه) به منظور جلوگیری از یبوست تاکید کنید .
- استفاده از آب میوه ها و آب سبزیجات (همچون آب هویج و آب گوجه فرنگی) باعث دریافت بیشتر مایعات ، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود .
- در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان توصیه می شود .
- توصیه کنید در برنامه غذایی بیمار تا حد امکان از مصرف کربوهیدرات های ساده همچون قند و شکر و روغنهای جامد (کره و چربیهای حیوانی در گوشت ، لبنیات پرچرب ، خامه و ...) پرهیز شود .
- مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین های C,E, B6 سلنیم و روی موجب تقویت سیستم ایمنی شده و مقاومت در برابر عفونتها را افزایش می دهد .
- منابع غذایی ویتامین E عبارتند از : تخمه آفتابگردان ، جوانه گندم ، سیب زمینی و میگو . همچنین خربزه ، کلم بروکلی ، گل کلم و انواع میوه ها از منابع خوب ویتامین C هستند . منابع غذایی B6 عبارتند از : جگر گوساله ، سیب زمینی ، موز ، عدس و اسفناج .

تغذیه در بیماری های التهابی روده (کولیت اولسراتیو و کرون)

(Inflammatory Bowel Diseases – IBD)

این افراد اغلب به علت نداشتن اشتها و سوءجذب چربی به شدت دچار سوء تغذیه هستند و کمبود ریز مغذیها خصوصا کلسیم ، منیزیم ، روی و آهن در آنها شایع است . مصرف روزانه اسید چرب امگا 3 ، ویتامین کا ، ویتامین B12 و یا مکمل مولتی ویتامین مینرال در بهبود علائم موثر است .

توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :

- اگر در بیمار علائم استئاتوره وجود دارد مصرف چربیها باید محدود شود ولی اگر این علامت وجود نداشت مصرف چربی ها به بهبود وضعیت فرد از طریق افزایش انرژی کمک می کند.
- رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد فیبر محلول و کربوهیدرات کم ، برای کاهش شدت و عود بیماری توصیه می شود
- حساسیت های غذایی این بیماری را تشدید می کند ، لذا شناسائی و پرهیز از مصرف غذاهای محرک مانند کلوتن و گندم شانس بهبود را افزایش می دهد .بهتر است مصرف مواد حاوی لاکتوز (مثل شیر) را نیز محدود کنند و به جای شیر از سایر لبنیات خصوصا ماست استفاده کنند .
- در زمانی که بیماری کنترل شده است ، مصرف بیشتر مواد پرفیبر و یا روغن ماهی می تواند موجب کاهش علائم حاد بیماری شود.
- در مراحل حاد بیماری ، مصرف مایعات کم فیبر به کاهش علائم کمک می کند با توجه به این که در این مراحل نیاز بیماران به پروتئین تا 50٪ افزایش می یابد ، لازم است در رژیم غذایی این افراد مدنظر قرار گیرد .
- در افراد مبتلا به اسهال به دلیل سوء هاضمه ، سوءجذب ، عدم مصرف مواد غذایی به مقدار کافی ، تداخل غذا و دارو و نیز دفع املاح و ویتامینها ، مصرف مکملهای ویتامینی و املاح ضروری است .
- مصرف مواد غذایی درحجم کم و دفعات بیشتر به کاهش علائم و ناراحتی های بیمار کمک می کند . مصرف مکملهای غذایی به شکل مایعات ایزوتونیک سبب بازسازی ذخایر بدن می شود .
- مصرف اسیدهای چرب امگا 3 ، اسید امینه گلوتامین ، آنتی اکسیدان ها ، فیبرهای قابل تخمیر (مانند اینولین) و مواد غذایی حاوی باکتری های مفید (پروبیوتیک ها) مانند ماست به درمان این بیماری کمک میکند .

تغذیه در اسهال (Diarrhea)

در زمان اسهال ، قبل از آنکه جذب ویتامینها ، املاح و آب در روده صورت گیرد غذا بسرعت از روده ها عبور می کند این حالت سبب کم آبی بدن می شود و در بدن آب کافی برای انجام واکنشهای حیاتی وجود نخواهد داشت . در این بیماری باید به پیشگیری و جبران از دست رفتگی آب بدن دقت کرد و مراقب به هم خوردن تعادل الکترولیت های بدن بود . گاهی عوارضی مانند کم خونی ، کاهش وزن و افت قند خون هم به دنبال این بیماری دیده میشود . غذاهای خیلی سرد یا خیلی گرم برای این بیماران تحریک کننده حرکات روده است و باید از مصرف آنها خودداری کنند .

توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :

- در 24 ساعت اول باید تغذیه دهانی را محدود به مایعات رقیق و در شرایط بحرانی سرم درمانی را توصیه کرد . این زمان به روده ها فرصت استراحت و جایگزین کردن مایعات و عناصر مهم از دست رفته طی اسهال را می دهد .
- بعد از سرم درمانی باید به مصرف مایعات خصوصا آب ساده به منظور جلوگیری از کاهش آب بدن تاکید شود .
- در شروع تغذیه بیمار به ترتیب ابتدا تغذیه را با آب گوشت صاف شده ، چای و نان تست (نان سفید) را با توجه به تحمل فرد شروع کنید .
- بهتر است مصرف لبنیات را به طور موقت محدود کرد البته مصرف مواد غذایی پروبیوتیک مانند ماست که دارای بافت زنده هستند مفید است . بعد از برطرف شدن اسهال می توان به تدریج مصرف شیر را شروع کرد .
- مصرف حبوبات و برخی از میوه ها مانند سیب و گلابی پوست گرفته که حاوی فیبرهای محلول در آب هستند ممنوعیتی ندارد .
- غذاها و مایعاتی که حاوی املاح بخصوص سدیم و پتاسیم زیادی هستند را میل کنند زیرا در اسهال این عناصر از بدن دفع می شوند از منابع خوب سدیم عصاره گوشت کم چرب و از خوراکیهای محتوی پتاسیم زیاد که سبب اسهال نمی شوند . موز ، سویا ، لوبیا سفید ، عدس ، سیب و گلابی پوست کنده ، سیب زمینی آب پز و نرم شده را می توان نام برد .
- مصرف سیب و هلو به دلیل داشتن سوربیتول طبیعی در این بیماران توصیه شود .
- مواد غذایی حاوی شکر زیاد و مصرف قند و شکر در این بیماران باید محدود شود .
- مصرف غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا 3 مانند ماهی که سبب کاهش وسعت و شدت التهاب روده ها می شود و به بهبود علائم کمک میکند توصیه می شود .
- رژیم غذایی پرفیبر و کم شیرین در بسیاری از بیماران موجب کاهش شدت و عود بیماری می شود .
- از مصرف انواع نوشابه های گازدار خودداری کنند و مصرف آب و دوغ را جایگزین سایر نوشیدنی ها نمایند .
- برای جایگزینی آب از دست رفته ، مایعات زیاد میل کنند .
- روزانه بجای سه وعده غذای پر حجم از چند وعده غذای سبک استفاده کنند .
- سایر مواد غذای مفید برای وضعیت اسهال عبارتند از : ماست ، پنیر کوتاژ ، کته ، رشته فرنگی و ماکارونی ، نشاسته گندم ، تخم مرغ آب پز سفت ، نان سفید ، انواع کمپوت ، هویج کاملا پخته ، جوجه پوست کنده ، گوشت گاو بدون چربی و ماهی (آب پز یا کباب شده بجای سرخ شده)
- از مصرف غذاهای زیر اجتناب کنند :

- غذاهای چرب و سرخ شده (در صورتیکه اسهال را بدتر میکنند)
- سبزیهای خام ، دانه ها و پوست میوه ها
- مواد غذایی پرفیبر مانند انواع سبزی خوردن ، سالاد ، ذرت ، دانه های خشک (مانند نخود و) کلم ، گل کلم و نخود فرنگی
- از غذاها و نوشیدنی های خیلی سرد یا خیلی داغ پرهیز کنند .
- مصرف خوراکیها و نوشیدنی های حاوی کافئین ، مانند قهوه و شکلات را کم کنند.

تغذیه در تهوع (Nausea)

توصیه های تغذیه ای برای این بیماران عبارتند از:

- در زمان تهوع اصراری به خوردن غذا نداشته باشند زیرا ممکن است سبب ایجاد حالت بی میلی همیشگی نسبت به آن غذای خاص شود .
- قبل از گرسنه شدن غذا میل کنند زیرا گرسنگی احساس تهوع را تشدید می کند.
- حجم غذای خود را در هر وعده کاهش و تعداد وعده ها را افزایش دهند .
- غذا را کاملا بچوند و در طول مدت صرف غذا آرامش داشته باشند .
- از غذاهای سهل الهضم و آنچه با معده سازگار است استفاده کنند از جمله :
نان تست ، بیسکویت ، چوب شور ، کلوچه ، کیک ، ماست ، بستنی میوه ای ، مایعات ، شربت رقیق ، سیب زمینی آب پز ، برنج ، ماکارونی یا رشته فرنگی ، مرغ پوست گرفته آب پز یا کبابی (و نه سرخ کرده) ، میوه ها ، سبزیها و انواع نوشیدنی ها .
- از غذاهای زیر پرهیز کنند :
غذاهای چرب ، روغنی یا سرخ کرده ، خوراکی های بسیار شیرین مثل آب نبات و شکلات و شربت غلیظ ، غذاهای پرادویه یا داغ و غذاهایی که رایحه تندی دارند .
- از غذا خوردن در اتاقهای فاقد تهویه ، بسیار گرم یا مملو از بوی غذاهای آزاردهنده پرهیز کنند.
- به همراه غذا آب کمتری بنوشند نوشیدن مایعات سبب احساس پری شکم و نفخ می شود .
- آب را به آرامی و کم کم بنوشند .
- غذاها و نوشیدنی ها را در درجه حرارت اتاق یا سردتر میل کنند غذاهای گرم ممکن است تهوع را تشدید کنند.
- بعد از صرف هر وعده غذا استراحت کنند زیرا فعالیت سبب آهسته شدن هضم غذا می شود بهترین وضعیت برای استراحت ، حالت نشسته حدود 1 ساعت بعد از غذا است .
- اگر تهوع صبحگاهی دارند ، قبل از برخاستن از جا ، نان خشک یا بیسکویت میل کنند .

تغذیه در استفراغ (Vomiting)

اگر بتوان تهوع را کنترل کرد اغلب می توان از بروز استفراغ نیز جلوگیری نمود. تا زمانیکه استفراغ کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن بطور مطلق پرهیز کنند.

زمانیکه استفراغ کنترل شد ، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی میل کنند :

ابتدا باید با یک قاشق مرباخوری به فاصله هر 10 دقیقه شروع کنند و بتدری مقدار مصرف را تا 1 قاشق غذا خوری در هر 20 دقیقه افزایش دهند و بالاخره با 2 قاشق غذا خوری هر 30 دقیقه ادامه دهند.

زمانیکه معده توانست مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه طبیعی مصرف کنند .

خوردن مقادیر کم از مواد فوق الذکر را تا حد تحمل ادامه دهند . اگر وضعیت بیمار خوب بود ، به تدریج به برنامه غذایی معمول خود برگردد . اگر مشکل در هضم مایعات (مانند شیر) وجود داشت از غذاهایی که در تهیه آنها از شیر استفاده شده است نیز پرهیز شود.

تغذیه در سندرم روده تحریک پذیر (Inflammatory Bowel Syndrome – IBS)

نکات تغذیه ای زیر برای بهبود علائم این بیماران توصیه می شود :

- مصرف زیاد غذاهای پرفیبر و یا خیلی کم فیبر ممکن است علائم بیماری را تشدید کند بنابراین توصیه می شود سبزیها ، میوه ها ، حبوبات و غلات کامل در حد تعادل مصرف شود .
- مصرف غذای چرب علائم بیماری را در برخی افراد تشدید می کند بنابراین بهتر است مصرف این غذاها محدود شود .
- مصرف برخی مواد غذایی که در این بیماران ایجاد حساسیت و تحریک پذیری می کنند از جمله شیر ، غلات (گندم و ذرت)، مرکبات ، قهوه ، الکل و افزودنی های خوراکی (رنگ و طعم دهنده ها) باید محدود شود . بهتر است به جای شیر از کمی کره ، ماست و پنیر استفاده شود .
- وعده های غذایی در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف شوند .
- مصرف مقادیر کافی مایعات در برنامه غذایی این بیماران لازم است .

تغذیه در افسردگی (Depression)

کفایت تغذیه در افسردگی اهمیت دارد. کاهش وزن زیاد یا درمان با شوک الکتریکی نیاز به انرژی را افزایش می دهد به همین دلیل هر هفته این بیماران را کنترل کنید. در صورت کاهش وزن وضعیت تغذیه فرد را بررسی کنید. توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از :

- از غذاهای حاوی پروتئین های حیوانی و کلسیم مانند لبنیات استفاده کنند زیرا استرسهای روانی موجب افت سطح نیتروژن و کلسیم خون می شود. اگر دریافت پروتئین کافی نباشد به کاهش آهن، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین B6 و B12 منجر می شود.
- بهتر است در طول دارو درمانی از مصرف پنیرهای محلی کهنه، جگر مرغ، سوسیس و کالباس یا ماهی دودی خودداری نمایند.

- مصرف ماهی را به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا 3 افزایش دهند.
- به علت این که در این افراد فولات سرم کاهش می یابد. مصرف انواع غذاهای غنی از اسیدفولیک مانند جوانه گندم، لوبیا قرمز، اسفناج، جگر گوساله و هندوانه را توصیه کنید.
- به بیمارانی که بر اثر درمان دارویی مبتلا به خشکی دهان هستند توصیه کنید در طول روز به دفعات مایعات بنوشند.

تغذیه در سکته مغزی به علت فشار خون بالا (CerebroVascular Accident-CVA)

در این عارضه کنترل وزن و جلوگیری از افزایش فشار خون همواره باید مدنظر قرار گیرد بر این اساس توصیه می شود:

- مصرف چربیهای حیوانی و روغنهای جامد برای جلوگیری از افزایش فشار خون کاهش یابد و در عوض از روغنهای گیاهی و مایع استفاده شود.
- انواع میوه ها و سبزی ها (خصوصاً هویج و سیر) که سبب کاهش فشار خون شده و خطر سکته مغزی را کاهش می دهد به مقدار کافی مصرف شود.
- در برنامه غذایی هفتگی خود از ماهی به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا 3 که در کاهش کلسترول و فشار خون موثر است استفاده کنند.
- مصرف نمک به ویژه غذاهای پرنمک مانند کنسرو، سوپ و میان وعده های شور کاهش یابد.
- منابع غذایی کلسیم به مقدار کافی مصرف شود. دریافت کم کلسیم در رژیم غذایی روزانه با افزایش خطر پرفشاری خون همراه است و مصرف زیاد مواد حاوی کلسیم (مکمل کلسیم، شیر کم چرب، دانه کنجد یا سبزیهای برگ سبز تیره) فشار خون را کاهش می دهد.
- غذاهای حاوی پتاسیم زیاد و سدیم کم مانند سیب زمینی، سبزیهای برگ سبز آب پرتقال، آلو زرد و موز مصرف شود.

تغذیه در یائسگی (Menopause)

- مشکل اصلی در یائسگی از دست رفتن مواد معدنی استخوان (عمدتاً کلسیم) به علت کاهش ترشح استروژن تخمدانها است که این امر خطر استئوپروز و شکستگی استخوان را به شدت افزایش می دهد.
- توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی این افراد عبارتند از :
- به مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم، مننزیوم و ویتامین های D و K تاکید شود.
- از مصرف زیاد فسفر (موجود در غذاهای فرایند شده حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی های گازدار) پرهیز کنند.
- کاهش مصرف نمک، قهوه و پروتئین به حفظ ذخایر کلسیم بدن کمک می کند.
- مصرف چربیهای حیوانی در گوشت قرمز ، تخم مرغ ، کره ، خامه و لبنیات پرچرب و روغن جامد را کاهش دهند.
- مصرف روزانه 400 میلی گرم مکمل ویتامین E از گرگرفتگی ، کوفتگی ، افسردگی و عوارض واژینال به میزان زیاد می کاهد.

گروههای غذایی

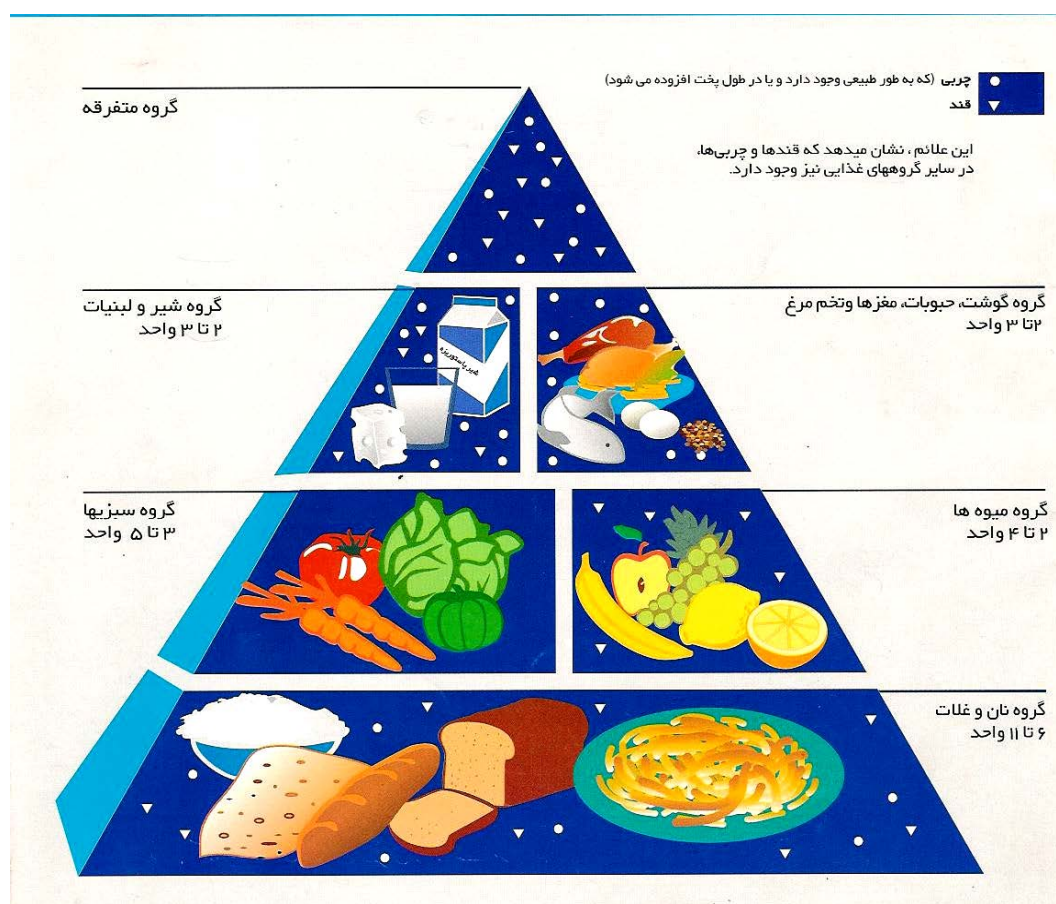
یکی از بهترین راهها برای اطمینان از تامین نیازهای غذایی استفاده از 5 گروه اصلی غذایی است، که این 5 گروه در هرم یا مثلث غذایی گنجانده می شوند و توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروههای غذایی استفاده شود.

گروههای اصلی غذایی عبارت است از:

- (1) گروه نان و غلات
(2) گروه میوه ها
(3) گروه سبزی ها
(4) گروه گوشت و حبوبات
(5) گروه شیر و لبنیات

گروههای غذایی معمولاً به صورت هرم یا مثلث غذایی نمایش داده می شوند (شکل زیر). قسمت پایین

هرم گروه نان و غلات قرار دارد و به این معنی است که یک فرد باید بطور روزانه از این گروه بیشتر از سایر گروههای غذایی استفاده کند. هر چه به سمت راس هرم نزدیک شود میزان مصرف گروههای غذایی کمتر می شود مثل گروه متفرقه که در انتهای هرم قرار گرفته و بدان معنی است که باید به کمترین میزان ممکن استفاده شود.



مواد غذایی که در هر گروه قرار می گیرند دارای ارزش غذایی **تقریباً** مشابه هستند و می توانند **جانشین** یکدیگر شوند.

مقدار مورد نیاز مواد غذایی هر یک از 5 گروه غذایی اصلی را با **واحد** بیان می کنند که دارای یک اندازه معین است مثلاً "یک واحد شیر یعنی یک لیوان شیر ، یک واحد گوشت یعنی 30 گرم گوشت .
مهمترین غذاهای موجود در هر گروه غذایی و تعداد واحد مصرفی در روز در زیر بیان شده اما لیست کامل و مقدار هر واحد آنها در پیوست 4 آمده است.

1) گروه نان و غلات :

- ✓ مواد غذایی این گروه شامل انواع نان ، ماکارونی، گندم، جو و ذرت و محصولات حاصل از آنها و سیب زمینی می باشد.
- ✓ این گروه تامین کننده انرژی ، ویتامین های گروه B ، آهن و پروتئین است.
- ✓ میزان توصیه شده روزانه از این گروه برای بزرگسالان 11-6 واحد می باشد.
- ✓ هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با یک برش 30 گرمی نان ، نصف لیوان ماکارونی، یک سوم لیوان برنج پخته
- ✓ بهتر است برای بالا بردن کیفیت پروتئین این گروه، به صورت مخلوط با حبوبات مصرف شوند مانند عدس پله که ترکیبی از غلات (برنج) و حبوبات (عدس) است.
- ✓ به دلیل اینکه ویتامین های گروه B بیشتر در سبوس یا پوسته غلات قرار دارند توصیه می شود غلات همراه با پوسته (غلات کامل) مصرف شود.
- ✓ سبوس موجود در غلات کامل به دلیل داشتن فیبر غذایی می تواند در کاهش احتمال خطر بیماری های قلبی - عروقی ، پیشگیری از یبوست و کاهش قند خون (در افراد دیابتی) مفید واقع شود. به همین دلیل در انتخاب نوع ماده غذایی در این گروه نیاز به دقت بیشتری است. در این مورد می توان به نان اشاره کرد که بسته به میزان سبوس موجود در آرد ارزش غذایی بیشتری دارد (مانند نان سنگک یا بربری که بهتر از نان هایی است که با آرد سفید تهیه می شود).

2) گروه میوه ها:

- ✓ میوه هایی مانند پرتقال ، نارنگی ، انواع توتها ، طالبی، خرمالو ، هلو، آلبمیوه ها، میوه های خشک مانند برگه زردآلو، آلو و... در این گروه قرار میگیرند.
- ✓ این گروه به دلیل داشتن ویتامین C ، ویتامین A ، فیبر و پتاسیم باید در رژیم غذایی روزانه گنجانده شوند.
- ✓ میزان توصیه شده روزانه از این گروه برای بزرگسالان 4-2 واحد می باشد که بهتر از این مقدار یک واحد از منابع غنی از ویتامین C (مانند مرکبات ، توت فرنگی ، کیوی) مصرف شود.
- ✓ هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با یک عدد میوه متوسط مثل پرتقال ، سیب ، هلو ، موز، لیمو شیرین و نصف لیوان حبه انگور یا 15 عدد انگورو 12 عدد گیلاس و نصف تا سه چهارم لیوان آب میوه .

- ✓ با وجود اینکه آبمیوه ها جانشین میوه ها هستند بهتر از بیشتر از خود میوه ها (خصوصاً به صورت تازه) بدلیل داشتن فیبر و ویتامین ها استفاده شود. برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند نیز میوه ها سیری بیشتری را نسبت به آبمیوه ها ایجاد می کنند.
- ✓ این گروه به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد معدنی برای مقاومت بدن در برابر بیماریها و ترمیم یا بهبود زخم ها و سلامت پوست و چشم ضروری می باشند.
- ✓ مصرف کم میوه و سبزی عامل 19 درصد از سرطانهای دستگاه گوارش ، 31 درصد از بیماریهای قلبی و 11 درصد از سکتته های مغزی در جهان است 2/7 میلیون از مرگ و میرها در جهان به مصرف کم میوه و سبزی نسبت داده می شود.

3) گروه سبزی ها:

- ✓ انواع سبزی های برگی مانند کاهو، اسفناج ،انواع کلم ، سایر سبزی ها مانند هویج ،بادمجان،انواع کدو،قارچ ، پیاز،خیار سبز و گوجه فرنگی در این گروه قرار می گیرند.
- ✓ گروه سبزی ها به علت داشتن فیبر ، ویتامین A ویتامین C ، فولات ، پتاسیم از اهمیت زیادی برخوردار است.
- ✓ میزان توصیه شده روزانه از این گروه برای بزرگسالان 3 تا 5 واحد می باشد که بهتر است یک واحد آن از منابع غنی از ویتامین A (مانند جعفری ، کدو حلواپی،هویج)مصرف شود.
- ✓ هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با نصف لیوان سبزی پخته ، یک لیوان سبزی خام برگ دار ، یک عدد گوجه فرنگی متوسط.
- ✓ تا حد امکان بهتر است سبزی ها را به صورت خام به دلیل حفظ ویتامین ها و مواد معدنی مصرف کرد.
- ✓ همچنین می توان از انواع جوانه ها مثل جوانه گندم و جوانه ماش به تنهایی یا همراه با سالاد و سوپ استفاده کرد.جوانه ها سرشار از ویتامین E هستند که در پیشگیری از سرطان و ناراحتی های قلبی و عروقی نقش مفیدی دارد.
- ✓ مصرف این گروه همراه با غذا به دلیل داشتن ویتامین Cمیزان جذب آهن را افزایش داده و باعث کاهش میزان کم خونی فقر آهن می گردد.
- ✓ به دلیل احتمال وجود آلودگی های انگلی باید نکات بهداشتی را در شستشو و مصرف سبزی ها رعایت نمود.

4) گروه شیر و لبنیات:

- ✓ مواد غذایی مثل شیر ، ماست، کشک و بستنی در این گروه قرار می گیرند.
- ✓ این گروه مهم ترین منبع تامین کلسیم ، فسفر ، پروتئین و انواع ویتامین های گروه B و ویتامین A می باشند.
- ✓ میزان توصیه شده روزانه از این گروه برای بزرگسالان 2-4 واحد می باشد.
- ✓ هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با یک لیوان شیر ، یک لیوان ماست، دو لیوان دوغ، نصف لیوان کشک ، نصف لیوان بستنی .
- ✓ مصرف این گروه به علت داشتن کلسیم و فسفر برای استحکام استخوان و دندان ها و پیشگیری از پوکی استخوان توصیه می شود.
- ✓ بهتر است به جای نوشابه های گازدار ،شیر یا دوغ مصرف شود.
- ✓ بهتر است جهت پیشگیری از اضافه وزن و چاقی از انواع شیر و لبنیات کم چرب استفاده کرد.

5) گروه گوشت و حبوبات:

- ✓ مواد غذایی مثل انواع گوشت های قرمز، گوشت سفید، دل و جگر، تخم مرغ و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش) در این گروه قرار می گیرند.
- ✓ مواد غذایی این گروه تامین کننده پروتئین، آهن، روی، منیزیم، فسفر و ویتامین های B12 و B6 می باشد.
- ✓ میزان توصیه شده روزانه از این گروه برای بزرگسالان 3-2 واحد می باشد.
- ✓ هر واحد از این گروه برابر است با 30 گرم گوشت قرمز، سفید و دل و جگر، یک عدد تخم مرغ نصف لیوان حبوبات پخته
- ✓ مصرف زیاد و مداوم گوشت های قرمز به دلیل داشتن چربی و سدیم بالا توصیه نمی شود.
- ✓ مصرف ماهی 2 تا 3 بار در هفته به دلیل داشتن اسیدهای چرب مفید (در قسمت چربی ها توضیح داده شد) توصیه می شود.
- ✓ مصرف حبوبات به دلیل داشتن فیبر بالا توصیه می شود. همچنین مخلوطی از حبوبات و گوشت می تواند تامین کننده بهتری جهت تامین پروتئین مورد نیاز باشد.
- ✓ سویا به دلیل داشتن پروتئین بالا در این گروه قرار می گیرد. استفاده از کنجاله سویا خصوصاً به همراه مقداری گوشت توصیه می شود (استفاده زیاد و مداوم از کنجاله سویا به تنهایی می تواند منجر به کم خونی شود).
- ✓ تخم مرغ جانشین خوبی برای گروه گوشت است اما به دلیل داشتن کلسترول در زرده تخم مرغ توصیه می شود از مصرف زیاد آن خودداری شود (در بزرگسالان حداکثر 3 تا 4 عدد در هفته)
- ✓ ماهی کیلکا یک منبع غنی از پروتئین با کیفیت خوب و ارزان قیمت است و به دلیل اینکه با استخوان خورده می شود منبع خوبی از کلسیم به شمار می آید.

گروه متفرقه:

این گروه موارد زیر را در بر می گیرد:

- الف - چربی ها مانند روغن های جامد و مایع، کره، خامه، سر شیر، سس های چرب .
 - ب - شیرینی ها و مواد قندی مثل انواع مربا، شربت ها، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات ها .
 - ج - ترشی ها و شور ها و چاشنی ها مثل فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره .
 - د - نوشیدنی ها مثل نوشابه های گاز دار، چای، قهوه، شربت ها، پودر های آماده .
- برخلاف گروههای اصلی پنجگانه که حتماً باید در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند توصیه می شود افراد بزرگسال از گروه متفرقه کمتر استفاده کنند چرا که غذاهای این گروه در حجم کم انرژی زیادی دارند (هر واحد از این گروه 45 کالری دارد). کودکان سنین مدرسه و نوجوانان بعلت سن رشد می توانند از چربی ها یی مثل کره، خامه و سرشیر در حد اعتدال مصرف نمایند. این مواد علاوه بر انرژی، بخشی از ویتامین های محلول در چربی را نیز فراهم می کنند .

پیوست شماره 4 - گروههای غذایی و مقدار هر واحد از آنها

گروه نان و غلات: هر گروه حاوی 80 کالری است

میزان هر واحد	نوع غذا	میزان هر واحد	نوع غذا
یک عدد کوچک (حدود 90 گرم)	سیب زمینی (آبپز یا کبابی)	یک سوم لیوان یا 3 قاشق غذا خوری	برنج (پخته)
10 خلال	سیب زمینی سرخ کرده	یک برش (10*10) اندازه کف دست	انواع نان سنگک، تافتون، بربری
نصف لیوان	انواع ماکارونی (پخته)	4 برش (10*10)	نان لواش
یک و نیم لیوان	برنجک	نصف عدد	نان ساندویچی
3 عدد	0 بیسکویت ساده	نصف برش	نان همبرگری
2 عدد	بیسکویت ساقه طلایی	یک سوم عدد	نان باگت (فرانسوی)
نصف لیوان	حریره غلات	3 قاشق غذا خوری	جوانه گندم
3 قاشق غذا خوری	مربا یا عسل	6 عدد	کراکر نمکی
3 لیوان	ذرت بو داده (بدون روغن)	یک عدد	بلال (طول 15 سانتیمتر)
نصف لیوان	سبزیهای نشاسته ای (نخود سبز، باقلا سبز)	یک عدد	کیک یزدی (کوچک)

گروه گوشت و حبوبات: هر واحد حاوی 55 تا 100 کالری است

میزان هر واحد	نوع غذا	میزان هر واحد	نوع غذا
30 گرم معادل یک قوطی کبریت	پنیر(انواع کم چرب)	نصف ران یا سینه	گوشت مرغ
آلمانی نصف قطعه کوکتل یک قطعه	سوسیس	3 تکه خورشتی معادل 30 گرم	گوشت گوساله یا گوسفند
2 برش متوسط	کالباس	یک برش معادل 30 گرم	گوشت ماهی
یک سوم ورق	همبرگر	3 تکه بزرگ معادل 30 گرم	جگر، دل، قلوه
دو سوم ورق	کباب لقمه	یک ششم قوطی	تن ماهی(بدون روغن)
60 گرم	میگو	یک عدد	تخم مرغ(کامل)
یک سوم لیوان	انواع حبوبات پخته (عدس، نخود، لوبیا، لپه و...)	3 عدد	سفیده تخم مرغ

گروه شیر و لبنیات: هر واحد حاوی 120 تا 150 کالری است

میزان هر واحد	نوع غذا	میزان هر واحد	نوع غذا
یک لیوان	ماست(کم چرب)	یک لیوان	شیر(کم چرب)
دو لیوان	دوغ	دو سوم لیوان	شیر(پر چرب)
	بستنی	نصف لیوان	شیر تغلیظ شده (پر چرب)

گروه میوه: هر واحد حاوی 60 کالری است

میوه تازه یا کمپوت شده

نوع غذا	میزان هر واحد	نوع غذا	میزان هر واحد
آلبالو(خام)	سه چهارم لیوان	سیب(خام، قطر 5 سانتیمتر)	یک عدد
آلوبرقانی (خام، قطر 5 سانتیمتر)	2 عدد	شلیل(بزرگ)	یک عدد
آناناس(خام)	سه چهارم لیوان	طالبی(قطعه قطعه)	یک لیوان
آناناس(کنسرو)	یک سوم لیوان	کیوی(بزرگ)	یک عدد
انار(متوسط)	نصف عدد	گریپ فروت(متوسط)	نصف عدد
انبه(کوچک)	نصف عدد	گلابی(کوچک)	یک عدد
انجیر(قطر 5 سانتیمتر)	2 عدد	کمپوت گلابی	نصف لیوان یا 2 عدد نصفه
انگور(کوچک، بی دانه)	15 عدد	گیلاس(بزرگ، خام)	12 عدد
پرتقال(متوسط)	یک عدد	کمپوت گیلاس	نصف لیوان
تمشک(خام)	یک لیوان	موز (بزرگ، طول 22.5 سانتیمتر)	نصف عدد
توت فرنگی(خام)	یک و یک چهارم لیوان	نارنگی(متوسط)	2 عدد
خربزه شیرین (قطعه قطعه)	یک لیوان	هلو(قطر 7 سانتیمتر)	یک عدد
خرمالو(متوسط)	2 عدد	کمپوت هلو	نصف لیوان یا 2 عدد نصفه
زردآلو(متوسط)	4 عدد	هندوانه(قطعه قطعه)	یک و یک چهارم لیوان
کمپوت زردآلو	نصف لیوان یا 2 عدد زردآلوی کامل		

میوه خشک

میزان هر واحد	نوع غذا	میزان هر واحد	نوع غذا
3 عدد و نصف	زردآلو	3 عدد متوسط	آلو
4 برش	سیب	یک عدد و نصف	انجیر
2 قاشق غذاخوری	کشمش	یک عدد و نصف	خرما

آبمیوه

میزان هر واحد	نوع غذا	میزان هر واحد	نوع غذا
نصف لیوان	آب پرتقال	یک سوم لیوان	آب آلو
نصف لیوان	آب گریپ فروت	نصف لیوان	آب آناناس
نصف لیوان	آب یا شربت سیب	یک سوم لیوان	آب انگور

گروه سبزی: هر واحد حاوی 25 کالری است

میزان هر واحد	نوع غذا	میزان هر واحد	نوع غذا
2 عدد	خیار سبز (متوسط)	نصف لیوان	سبزیهای پخته
یک لیوان	پیازچه، تربچه	یک لیوان	سبزیهای خام
		یک عدد	گوجه فرنگی (بزرگ)

گروه چربیها یا متفرقه: هر واحد حاوی 45 کالری است

میزان هر واحد	نوع غذا	میزان هر واحد	نوع غذا
یک قاشق مرباخوری	انواع روغن (آفتابگردان، ذرت، سویا، زیتون، پنبه دانه)	6 عدد کامل	بادام خشک (بو داده)
5 عدد	زیتون (بزرگ)	10 عدد	بادام زمینی (بزرگ)
یک قاشق غذاخوری	کاکائو (پودر بدون قند)	2 عدد کامل	بادام هندی
یک قاشق غذاخوری	گردو (مغز)	یک قاشق غذا خوری	تخمه آفتابگردان (بی پوست)
یک قاشق مرباخوری	مارگارین	2 قاشق مرباخوری	تخمه کدو (با پوست)
یک قاشق مرباخوری	مایونز	2 قاشق غذاخوری	تخمه ژاپنی
		یک قاشق مرباخوری	سایر مغزها