

## تغذیه سالم

یک رژیم غذایی سالم به طور معمول شامل غذاهای غنی و مواد مغذی از تمام گروه‌های غذایی اصلی، شامل پروتئین‌های بدون چربی، غلات کامل، چربی‌های سالم، میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌های متنوع است. تغذیه سالم همچنین به معنی جایگزین کردن غذاهای حاوی چربی‌های ترانس، نمک و شکر افزوده شده با گزینه‌های مغذی‌تری است.

### چند نکته مهم:

نکته بسیار مهم این است که میزان غذای مصرف شده روزانه در مرحله اول باید نیروی لازم را برای اعمال گوناگون و متنوع بدن تامین کند. برای مثال حداقل میزان کالری مورد نیاز برای بدن انسان و برای آنکه قلب و مغز و سایر اعضای بدن بتوانند اعمال خود را به درستی انجام دهند در حدود ۱۵۰۰ کالری است. واضح است که این میزان لازم است، اما به هیچ وجه و تحت هیچ شرایطی کافی نیست.

### نکته بعد:

محرومیت از مواد غذایی همیشه و یا لاقط در اکثر زمانها و مکانها وجود داشته و دارد. محرومیت از مواد غذایی همیشه به معنای نخوردن و یا کم خوردن نیست. ممکن است غذا از لحاظ حجم کافی باشد و حتی معده انسان را پر کند، اما کارآیی لازم را برای بدن در پی نداشته باشد یا اینکه رژیم غذایی نامتعادل باشد، یعنی دسته‌ای از مواد غذایی به اندازه کافی به بدن برسد و از دسته دیگر مواد مورد نیاز به میزان ناچیزی به بدن برسد. گاهی آداب و رسومی که در اجتماعات گوناگون وجود دارند موجب کاهش چشمگیر مواد غذایی در بدن انسان می‌شود.

## خودمراقبتی و اصلاح تغذیه:

**فیبر کافی دریافت کنید**، مصرف غذاهای پر فیبر، بهترین راه برای حفظ سلامت دستگاه گوارش، پیشگیری از دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی است. همچنین با اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی خود می‌توانید به کاهش وزن، سلامت روده‌ها و جلوگیری از یبوست کمک کنید.

## از آب غافل نشوید:

مصرف به اندازه آب حداقل ۸ لیوان، سبب هضم بهتر غذا، جذب شدن مواد مفید و ویتامین‌ها، دفع بهتر، کمک به سلامتی کلیه‌ها و هزاران فایده دیگر می‌شود.

## پروتئین کافی دریافت کنید:

بدن ما به حداقل ۵۰ گرم پروتئین نیاز دارد منابع پروتئین عبارت‌اند از تخم‌مرغ، شیر، ماست، گوشت، سویا و مغزها، بهتر است گوشت سفید بیشتر استفاده کنید.

**انواع سالاد و سبزیجات تازه** را نیز به منوهای خود اضافه کنید.

سفارش فست فود و غذا از بیرون ندهید.

**لبنیات و فراورده‌های شیری** در رژیم روزانه شما باشد چاشنی‌هایی مثل لیموی تازه، آویشن و نعناع و شوید و ... به جای نمک بسیار مفید است

از **انواع نان و غلات سبوس دار** استفاده کنید و رژیم متعادل و متنوعی بچینید.

در صورتیکه بیماری خاصی مثل دیابت و یا فشار خون دارید حتما از پزشک خود رژیم غذایی مناسب را درخواست کنید از منابع ویتامین مثل خانواده B و C و D و ... E، مثل مانند کلم پیچ، خردل، سیب زمینی، اسفناج، توت فرنگی، گوجه فرنگی و ماهی قزل آلا و قارچ و سالامون و تخم مرغ





## تغذیه سالم

“ویژه بیماران”



منبع :

برونر سوارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۸/۳

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۸/۳

ID: SH-PE-Pa/۶۵-۰۱-۰۲/۱۰

### مزایای تغذیه سالم :

غذاهای سالم در حفظ سلامت بدن بسیار موثر هستند. از ۸۰٪ بیماری‌های قلبی و سکته زودرس می‌توان از طریق انتخاب‌ها و عادات زندگی پیشگیری کرد. رژیم غذایی سالم فواید بسیار زیادی دارد. از جمله:

کاهش خطر بیماری قلبی و سکته ، بهبود سطح کلسترول خون

کاهش فشارخون ، کنترل قند و مدیریت وزن و حفظ تناسب اندام است

### واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)

### تغذیه ناسالم چیست؟

تغذیه ناسالم نیز دارای مشخصات ویژه‌ای است که معرفی این ویژگی‌ها علاوه بر تفکیک آن از تغذیه سالم، شناخت ما را در مورد این تغذیه ارتقا می‌دهد. غذای ناسالم سرشار از :

کالری بالا ارزش غذایی بسیار پایین

حاوی روغن فراوان به دلیل غوطه‌ور بودن در روغن در زمان طبخ

طرز پخت فوری و تحت حرارت بالا

حاوی مواد غذایی ناسالم یا غیربهداشتی

حاوی قند و نمک فراوان

نداشتن فیبر کافی و تجمع بلندمدت در معده

حاوی پروتئینی در حد صفر

دارای مواد افزودنی، نگهدارنده و ترکیبات غیرمجاز

وجود قندهای تصفیه نشده فراوان