

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

هرم راهنمای تغذیه

ترجمه :

اسهان کوثری نیا

زهرا الهوان صفایی

تقدیم به پیشگاه مقدس اباصالح (المهدی عج)

این کتاب چه فایده ای برای من می تواند داشته باشد؟

این کتاب به معرفی هرم راهنمای تغذیه می پردازد. هرم تغذیه یک سیستم راهنمای تغذیه است که بر مبنای تحقیقات وزارت کشاورزی آمریکا تهیه شده و مورد تایید و حمایت وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا می باشد. در واقع هرم مذکور فراتر از معرفی چهار گروه اصلی خوراکیها بوده و در زمینه نحوه تغذیه مناسب راهکارهای کاربردی مناسبی ارائه می کند.

هرم راهنمای تغذیه

بهبود و تدوین از مرکز سیاست گذاری و بهبود تغذیه
وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا



وزارت کشاورزی آمریکا پس از انجام مطالعه دقیق بر انواع خوراکیهای مورد مصرف مردم و مواد مغذی موجود در آنها و به منظور انتخاب بهترین گزینه های غذایی این الگو را ابداع نموده است. هرم تغذیه به شما در انتخاب نوع و مقدار خوراکیهای هر دسته از گروه های غذایی کمک می کند تا از انباشته شدن ناسالم کالریها، چربیها، چربیهای اشباع، کلسترول، قند و سدیم (نمک) در بدنتان جلوگیری شود.

از آنجا که رژیم غذایی اغلب مردم آمریکا حاوی مقادیر فراوان چربی است، در این کتاب بر مصرف متعادل چربیها تاکید خاصی شده است. با پیروی از هرم تغذیه می توان مصرف کل چربیها و چربیهای اشباع را در حد پایین و متعادل نگاه داشت. رژیم غذایی کم چرب احتمال ابتلا به برخی از بیماریهای خاص را کم کرده و وزن بدنتان را در حد سالم و متناسبی نگه می دارد. همچنین در این کتاب نحوه پایش، کنترل و پایین آوردن میزان قند و نمک موجود در خون تا حد مطلوب نیز بیان شده است.

صفحه

فهرست مطالب

۲	آشنایی با هرم راهنمای تغذیه
۳	نحوه استفاده از هرم تغذیه
۵	سهم یا پیمانه غذایی چیست؟
۵	چربیها
۷	کلسترول
۷	قند
۸	نمک و سدیم
۹	گروههای غذایی
	تعیین مقدار یک سهم و نکاتی درباره انتخاب خوراکیها
۱۲	جدول گزینه های گوناگون هرم تغذیه
۱۴	چگونگی برآورد ارزش غذایی خوراکیها

نشش راهکار و توصیه مهم درباره تغذیه

پیش از پرداختن به معرفی هرم تغذیه ابتدا نشش راهکار مهم در زمینه تغذیه سالم که برای کلیه رده های سنی دوسال به بالا توصیه شده است را مطرح می کنیم. این راهکارها که براساس تحقیقات مشترک وزارتهای کشاورزی و بهداشت ایالات متحده تهیه و به صورت خلاصه ارائه شده، به عنوان جدیدترین و کاملترین توصیه های دانشمندان علم تغذیه شناخته شده و به شرح زیر می باشد:

غذاهای متنوع و مختلفی بخورید تا انرژی، پروتئین، ویتامینها، مواد معدنی و الیاف (فیبر) مورد نیاز برای بر خورداری از سلامت کامل بدنتان را به حد کافی دریافت نمایید.

مقدار غذای مصرفی و فعالیتهای بدنتان را با هم متناسب نموده و وزن بدنتان را در حد متعادل نگاه دارید تا احتمال ابتلای شما به فشار خون بالا، بیماریهای قلبی، سکت، برخی از سرطانها و دیابت نوع دوم (مرض قند) کاهش یابد.

رژیم غذایی خود را از خوراکیهایی که سرشار از غلات، سبزیجات و میوه جات اند انتخاب کنید. این نوع رژیم غذایی ویتامینها، مواد معدنی، الیاف (فیبر) و کربوهیدراتهای مرکب مورد نیاز بدنتان را تامین کرده و چربی بدن را تا حد مطلوب کاهش می دهد.

از خوراکیهایی که چربی، چربی اشباع و کلسترول اندکی دارند مصرف کنید تا خطر ابتلای شما به حملات قلبی و برخی از سرطانها کاسته شده و وزن بدنتان در حد سالم و متناسبی نگاه داشته شود.

میزان قند موجود در غذای خود را تا حد متعادل کاهش دهید. خوراکیهای پر از شکر حاوی مقادیر زیادی کالری بوده و ارزش غذایی اندکی دارند. مصرف بی رویه و نامتناسب این خوراکیها علاوه بر افزایش احتمال ابتلا به برخی از بیماریها، فساد دندانها را نیز به دنبال خواهد داشت.

از مقدار نمک و سدیم موجود در غذای خود تا حد مطلوب بکاهید تا خطر افزایش فشار خون بدنتان به حداقل برسد.

آشنایی با هرم راهنمای تغذیه

هرم راهنمای تغذیه در واقع یک الگوی کلی از تغذیه مناسب روزانه است. این الگو یک نسخه و دستورالعمل سختگیرانه نیست بلکه یک راهنمای کلی برای نحوه انتخاب رژیم غذایی مناسب، سالم و بهداشتی به شمار می رود. در الگوی هرم تغذیه بر خوردن غذاهای متنوع و گوناگون تاکید شده تا بدن تمامی مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نموده و در عین حال مقدار کالری دریافتی و بالتبع وزن بدن در حد مطلوب باشد. از آنجا که رژیم غذایی اغلب مردم آمریکا حاوی مقادیر فراوان چربی بویژه چربیهای اشباع است، در هرم تغذیه بر مصرف متعادل آنها تاکید خاصی شده است.

نگاهی بر قسمتهای مختلف هرم تغذیه

هرم تغذیه دارای چهار طبقه است که خوراکیهای مربوط به پنج گروه اصلی غذایی در سه طبقه پایین آن قرار دارند. هریک از گروههای غذایی تنها بخشی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کنند و هیچ یک از آنها را نمی توان با گروه غذایی دیگر جایگزین کرد. همچنین هیچکدام از گروههای غذایی را نمی توان مهم تر از دیگران دانست چرا که بدن ما برای بر خورداری از سلامت کامل به همه آنها نیاز دارد.



نگاهی دقیقتر به چربی و قند افزوده در خوراکیها



همانگونه که در شکل روبرو مشاهده می کنید، چربی و قند افزوده، عمدتاً در خوراکیهای واقع در راس هرم (روغنها، چربیها و شیرینیها) متمرکز شده اند. این مواد غذایی صرفاً حاوی کالری بوده و ویتامینها و مواد معدنی آنها ناچیز است. به این ترتیب با مصرف اندک این نوع مواد خوراکی، رژیم غذایی شما کالری اضافی نداشته و تامین کننده ویتامینها و مواد مورد نیاز بدنتان خواهد بود. در سه طبقه پایین هرم که گروه های غذایی قرار دارند، تا حدی چربی و قند افزوده وجود دارد. به این ترتیب باید به خاطر داشته باشید که برخی از غذاهای موجود در این طبقات نیز می توانند حاوی مقادیر قابل توجهی از چربی یا شکر افزوده باشند. برای برخورداری یک رژیم غذایی سالم باید به میزان چربیها و شکر افزوده موجود در غذاهای خود توجه داشته و مقدار آنها را کنترل نمایید.

چربیها به طور کلی چربی موجود در غذاهایی که از منابع حیوانی تهیه می شوند (گروه لبنیات و گروه گوشتها) بیشتر از منابع گیاهی است. البته لبنیات و گوشتهای کم چرب هم در بازار یافت شده که چربی آنها را با روشهای فرآوری مواد غذایی پایین می آورند. میوه جات، سبزیجات و غلات به طور طبیعی چربی کمی دارند. اما بسیاری از خوراکیهای رایج و عوام پسندی مانند سیب زمینی سرخ کرده و شیرینیها که از آنها تهیه می شوند چربی بسیار بالایی دارند. برای مثال:



۱۴ عدد خلال سیب زمینی سرخ کرده
مقدار کالری: ۲۲۵
مقدار چربی: ۱۱ گرم



یک عدد سیب زمینی پخته
مقدار کالری: ۱۲۰
مقدار چربی: ناچیز

قند افزوده قند افزوده به شکری گفته می شود که هنگام تهیه یا صرف غذا به آن افزوده می شود، نه قندی که به طور طبیعی در شیر و میوه جات وجود دارد. قند افزوده صرفاً حاوی کالری بوده و ویتامینها و مواد معدنی ناچیزی دارد. بیشترین مقدار قند افزوده در غذاهای واقع در راس هرم مانند نوشابه ها، شکلات، مربا، ژله، شربت و قهوه یا چای شیرین وجود دارد. همچنین قند افزوده در دیگر گروههای غذایی را می توان در غذاهایی مانند بستنی، ماست شیرین شده، شیر شکلاتی، کمپوت میوه با شربت غلیظ، نانهای شیرین، کیکها و کلوچه ها یافت. مقدار قند افزوده در برخی از خوراکیهای متداول در جدول صفحه ۸ آورده شده که البته ممکن است با دیدن آن شگفت زده شوید!

نکاتی درباره چربی و قند

- تا آنجا که ممکن است غذاهای کم چرب میل کنید.
- هنگام طبخ یا صرف غذا از روغن یا شکر به میزان کم و مناسب استفاده کنید. (غذاهایی مانند کره، کره نباتی (مارگارین)، آب گوشت، سس سالاد، شیرینی و ژله را کمتر صرف نمایید).
- غذاهای پر از قند و شیرین مانند شکلات، دسرهای شیرین و نوشابه ها را کمتر بخورید.

نمونه استفاده از هرم تغذیه

چند سهم از مواد غذایی برای شما مناسب است؟

در هرم تغذیه، محدوده مناسب تعداد سهم های هر یک از گروه های غذایی نشان داده شده است. تعداد دقیق و مطلوب سهم ها برای شما بر اساس مقدار کالری مورد نیاز بدنتان تعیین شده که آن هم به سن، جنس، اندازه و مقدار فعالیتتان بستگی دارد. البته تقریباً همه افراد باید حداقل مقادیر سهم های مشخص شده را مصرف کنند. مقدار کالریهای توصیه شده در این جا براساس تحقیقاتی که توسط موسسه آکادمی ملی علوم بر روی تغذیه روزانه افراد انجام گرفته استوار است.

برای بزرگسالان و نوجوانان

- ۱۶۰۰ کالری برای خانمهای کم تحرک و برخی از افراد مسن.
- ۲۲۰۰ کالری برای دختران نوجوان، خانمهای فعال و بسیاری از مردان کم تحرک. خانمهای باردار یا شیرده ممکن است تا حدی به بیش از این مقدار انرژی نیاز داشته باشند.
- ۲۸۰۰ کالری برای پسران نوجوان، بسیاری از مردان فعال و برخی از خانمهای پرتحرک.

مقدار مصرف خوراکیها

بر اساس هرم تغذیه



برای کودکان

تعیین مقدار غذای مورد نیاز برای رشد طبیعی کودکان تا حدی دشوار است و در صورت وجود هرگونه ابهامی بهتر است با پزشک مشورت کنید. کودکان پیش دبستانی از نظر نیاز به تنوع غذا با دیگر اعضای خانواده تفاوتی ندارند اما ممکن است انرژی مورد نیازشان کمتر از ۱۶۰۰ کالری در روز باشد. البته باید در نظر گرفت که روزانه مصرف معادل دو لیوان شیر برای آنها ضروری است.

برای شما

اکنون نگاهی به جدول زیر بیاندازید. در این جدول برای هر سطح از کالری، تعداد سهم های غذایی مورد نیاز مشخص شده است. برای مثال اگر شما خانم فعالی هستید که به حدود ۲۲۰۰ کالری در روز نیاز داشته باشید، روزانه تعداد ۹ سهم نان، برنج، غلات یا ماکارونی برایتان مناسب است. همچنین شما روزانه به حدود ۶ اونس (۱۷۰ گرم) گوشت یا دیگر مواد غذایی معادل آن نیاز دارید. مقدار مناسب کل چربی دریافتی شما در هر روز (اعم از چربی موجود در غذا یا روغنی که به آن افزوده می شود) در حدود ۷۳ گرم است. در صورتیکه نیاز به انرژی شما مابین این سه دسته کالری است، می توانید تعداد سهم غذایی مناسب را تخمین بزنید. برای مثال بعضی از خانمهایی که فعالیت زیادی ندارند برای برخورداری از وزن مناسب و سالم به حدود ۲۰۰۰ کالری نیاز دارند. برای این سطح از کالری، از گروه غلات حدود هشت سهم باید صرف شود.

نمونه ای از مقدار مصرف مناسب روزانه خوراکیها برای سه سطح از انرژی

انرژی کم (حدود ۱۶۰۰ کالری)	انرژی متوسط (حدود ۲۲۰۰ کالری)	انرژی زیاد (حدود ۲۸۰۰ کالری)
۶	۹	۱۱
تعداد سهم گروه غلات		
۳	۴	۵
تعداد سهم گروه سبزیجات		
۲	۳	۴
تعداد سهم گروه میوه جات		
۲-۳ ^۱	۲-۳ ^۱	۲-۳ ^۱
تعداد سهم گروه شیر و لبنیات		
۵	۶	۷
مقدار گروه گوشت ^۲ ، برحسب اونس {گرم}	{۱۷۰}	{۱۹۸}
۵۳	۷۳	۹۳
مقدار کل چربی ^۳ ، برحسب گرم		
۶	۱۲	۱۸
مقدار کل قند افزوده ^۴ ، برحسب تعداد قاشق چایخوری		

^۱ خانمهای باردار یا شیرده، نوجوانان و جوانان تا سن ۲۴ سال، به تعداد ۳ سهم نیاز دارند.

^۲ مقدار وزن مشخص شده برای گروه گوشت در برگزیده دیگر خوراکیهای معادل آن نیز است. (برای جزییات بیشتر درباره نحوه محاسبه مقدار گوشت و دیگر خوراکیهای معادل آن به صفحه ۱۱ مراجعه نمایید).

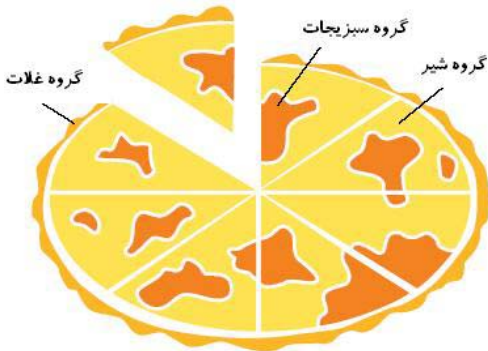
^۳ برای جزییات بیشتر درباره چگونگی محاسبه مقدار چربی کل، جدول گزینه های گوناگون هرم تغذیه در صفحات ۱۳ تا ۱۴ را ملاحظه کنید.

^۴ برای مشاهده جزییات مربوط به چگونگی محاسبه مقدار کل قند افزوده، به جدول صفحه ۸ مراجعه کنید.

سهم یا پیمانۀ غذایی چیست؟

در جدول پایین صفحه مقدار غذایی که به عنوان یک سهم شناخته می شود، آورده شده است. به عنوان مثال، در گروه غلات نیم فنجان ماکارونی پخته یک سهم، به شمار رفته و به همین ترتیب خوردن یک فنجان ماکارونی، دو سهم محسوب می شود.

آیا خوردن ۶ تا ۱۱ سهم از نان و غلات زیاد نیست؟ ممکن است این مقدار زیاد به نظر برسد ولی واقعا اینطور نیست. برای مثال، یک برش نان برابر یک سهم بوده و یک عدد ساندویچ برای نهار حاوی دو سهم از گروه غلات است. یک کاسه کوچک غلات (سِرِآل) و یک برش از نان توست برای صبحانه هم دو سهم به شمار می رود. اگر برای شام هم یک فنجان برنج یا ماکارونی میل کنید آن هم دو سهم محسوب می شود. ۳ تا ۴ عدد بیسکویت به عنوان عصرانه هم معادل یک سهم است. به این ترتیب شما در یک روز معادل ۷ سهم از غلات خورده اید و اگر فکر کنید شاید باز هم به این مقدار اضافه شود!



آیا لازم است مقدار سهم ها را اندازه گیری کنم؟ خیر. سهم ها صرفا به عنوان یک راهنمای کلی به کار می روند. در مورد غذاهای مرکب، می توانید تعداد سهم های اجزای آن از هر گروه غذایی را تخمین بزنید. برای مثال یک وعده پیتزا شامل گروه غلات (نان پیتزا)، گروه شیر (پنیر پیتزا) و گروه سبزیجات (گوجه فرنگی) بوده و یک وعده خورشت گوشت شامل دو گروه سبزیجات و گوشتها می باشد. هر دو غذای نامبرده حاوی چربی نیز می باشند (چربی موجود در پنیر پیتزا و آب گوشت).

اگر بخواهم وزن خود را کاهش یا افزایش دهم چه باید کنم؟ بهترین و ساده ترین

راه حل برای کاهش وزن عبارت است از افزایش فعالیتهای بدنی و کاهش مصرف چربی و قند. اما در هر حال خوردن حداقل تعداد سهم های مشخص شده از پنج گروه اصلی غذایی در هریم تغذیه کاملا ضروری است زیرا بدنتان به ویتامینها، مواد معدنی، کربوهیدراتها و پروتئین موجود در آنها نیاز دارد. بنابراین شما تنها باید از همه گروههای غذایی، خوراکیهای با حداقل چربی را میل کنید. برای افزایش وزن هم کافی است مقدار خوراک مصرفی از کل گروههای غذایی را افزایش دهید. در صورتیکه به طور غیر منتظره ای وزن بدنتان کاهش یافته است به پزشک مراجعه کنید.

یک سهم در هر گروه غذایی معادل چقدر است؟

گروه نان، غلات، برنج و ماکارونی		
یک برش نان	یک اونس (۲۸ گرم) غلات (سِرِآل)	نیم فنجان غلات، برنج یا ماکارونی پخته
گروه سبزیجات		
یک فنجان سبزیجات برگدار خام	نیم فنجان از دیگر سبزیجات به صورت خام یا پخته	سه چهارم فنجان از آب سبزیجات
گروه میوه جات		
یک عدد سیب، موز یا پرتقال متوسط	نیم فنجان از میوه جات خرد شده، پخته یا کمپوت	سه چهارم فنجان از آب میوه جات
گروه شیر، ماست و پنیر		
یک فنجان شیر یا ماست	یک و نیم اونس (۴۳ گرم) پنیر طبیعی	دو اونس (۵۷ گرم) پنیر فرآوری شده
گروه گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات خشک، تخم مرغ و آجیلها		
دو تا سه اونس (۵۷ تا ۸۵ گرم) مرغ، ماهی یا گوشت کم چرب پخته	نیم فنجان حبوبات خشک پخته یا یک عدد تخم مرغ که معادل یک اونس (۲۸ گرم) گوشت کم چرب است.	دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی یا یک سوم فنجان آجیل که معادل یک اونس (۲۸ گرم) گوشت است.

چربیها

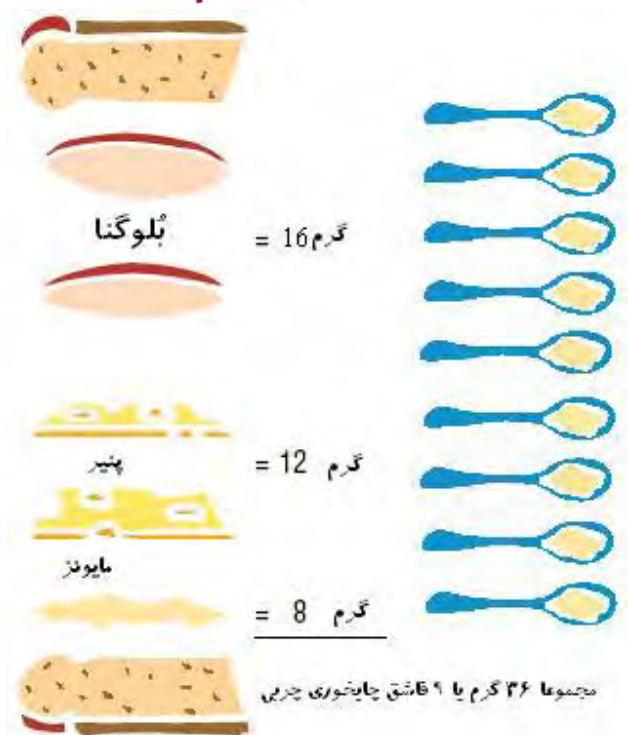
مصرف چه مقدار چربی می تواند برای من مناسب باشد؟ مقدار آن به میزان کالری مورد نیازتان بستگی دارد. توصیه متخصصین امور تغذیه آن است که حداکثر ۳۰٪ کل کالری مورد نیازتان را از چربیها تامین کنید. این مقدار برای رژیم غذایی ۱۶۰۰ کالری برابر ۵۳ گرم، برای

رژیم ۲۲۰۰ کالری برابر ۷۳ گرم و برای رژیم ۲۸۰۰ کالری برابر ۹۳ گرم می باشد. چنانچه کم چرب ترین خوراکیها را از هر گروه غذایی انتخاب کرده و هیچگونه چربی یا روغنی هنگام طبخ یا صرف غذا به آن نیافزاید خود به خود نیمی از مقدار چربی گفته شده را دریافت خواهید کرد. درباره نحوه تامین باقیمانده مقدار چربی گفته شده خودتان تصمیم گیری می کنید. مثلا می توانید از پنج گروه اصلی غذایی، خوراکیهایی را انتخاب کنید که چربی بیشتری دارند (مثلا به جای شیر کم چرب، شیر معمولی بخورید) یا اینکه هنگام طبخ یا صرف غذا چربی را به صورت سس، چاشنی یا روغن روی غذا مصرف کنید.

چگونه می توان مقدار چربی موجود در رژیم غذایی را بررسی و کنترل نمود؟ اگر می خواهید رژیم غذایی کم چربی داشته باشید، می توانید مقدار چربی موجود در خوراکیها را با استفاده از جدول گزینه های غذایی در صفحات ۱۳ و ۱۴ محاسبه کرده و آنرا با میزان چربی پیشنهاد شده برای سطح کالری خود مقایسه نمایید. چنانچه بیش از حد چربی مصرف می کنید غذاهای کم چربتری را انتخاب کنید. مقدار چربی لازم جهت تامین ۳۰٪ از کالری در رژیم غذایی روزانه را می توان به این صورت محاسبه نمود: (الف) مقدار کالری روزانه مورد نیاز خود را در عدد ۰,۳ ضرب کنید تا کالری مربوط به چربیها به دست آید.



مثال: ۲۲۰۰ کالری \times ۰,۳ = ۶۶۰ کالری مربوط به چربی. (ب) کالری مربوط به چربی را بر عدد ۹ تقسیم کنید تا مقدار چربی روزانه برحسب گرم به دست آید (زیرا هر گرم چربی، حدود ۹ کالری انرژی تولید می کند). مثال: ۶۶۰ کالری مربوط به چربی \div ۹ = ۷۳ گرم چربی.



چربی از کجا می آید؟ بعضی از غذاها بسیار پرچرب اند. برای مثال یک ساندویچ بلوگنا و پنیر حاوی دو برش بلوگنا (۲ اونس یا ۵۷ گرم)، دو برش پنیر (یک و نیم اونس یا ۴۳ گرم) و دو قاشق چایخوری مایونز است که مجموعا حاوی ۳۶ گرم (تقریبا ۹ قاشق چایخوری) چربی می باشد. البته اگر همان ساندویچ از گوشت کم چرب گاو، کاهو، گوجه فرنگی و مایونز کم چرب تهیه شده و یک لیوان شیر کم چرب به جای پنیر به همراه آن میل شود چربی آن به تنها ۶ گرم کاهش می یابد.

آیا در انتخاب غذای مناسب، نوع چربیها نیز مهم است؟

بله. مصرف زیاد چربیهای اشباع میزان کلسترول خون در بسیاری از افراد را بالا برده که در پی آن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می دهد.

متخصصین تغذیه توصیه می کنند که مقدار چربیهای اشباع را حداکثر تا حد ۱۰ درصد از کالریهای دریافتی (یک سوم کل چربیها) کاهش دهید. به طور کلی چربی موجود در غذاها شامل سه نوع اسید چرب اشباع (Saturated)، تک ناشباع (Mono-unsaturated) و پُرناشباع (Poly-unsaturated) است. چربیهای اشباع به مقدار زیاد در چربیهای موجود در گوشت، لبنیات و برخی از چربیهای گیاهی مانند روغنهای نارگیل، نخل و مغز نخل یافت می شوند. چربیهای تک ناشباع عمدتا در روغنهای زیتون، بادام زمینی و کانولا موجوداند. چربیهای پُرناشباع نیز غالبا در روغنهای آفتابگردان، ذرت، سویا، پنبه دانه و برخی از ماهیها یافت می شوند.

چگونه می توان از مصرف زیاد چربیهای اشباع پرهیز کرد؟

کافی است از هرم راهنمای تغذیه پیروی نموده و مقدار کل چربی دریافتی خود را در سطح مقادیر توصیه شده نگاه دارید (برای مشاهده مقادیر توصیه شده چربی مربوط به سطوح مختلف کالریها، جدول صفحه ۴ را ملاحظه نمایید). چربی مورد نیاز بدن را می توان از منابع غذایی متنوعی تامین کرد ولیکن بیشتر خوراکیهایی را انتخاب کنید که حاوی چربیهای تک ناشباع یا پُرناشباع باشند.

نکاتی درباره نحوه انتخاب خوراکیها از نظر مناسب بودن چربی

✘ از گوشت و لبنیات کم چرب مصرف کنید.

✘ از روغنهای نباتی ناشباع و کره های نباتی (مارگارین) که از روغن نباتی مایع تهیه شده استفاده کنید.

✘ برای بررسی کردن نوع و مقدار چربی موجود در خوراکیها، برچسب

محتویات غذایی روی بسته بندی آنها را بخوانید.

✘ خوراکیهایی که حاوی مقادیر زیادی از چربی اشباع هستند را کمتر مصرف کنید. نمونه هایی از این خوراکیها عبارتند از کلوچه ها، کیکها، شیرینیها و خامه های غیر لبنی.



کلسترول

کلسترول چیست؟

کلسترول و چربی دو چیز متمایزاند. کلسترول نوعی ماده چربی است که در تمامی خوراکیهایی که از منابع حیوانی تهیه می شوند (مانند گوشت، مرغ، ماهی، شیر و لبنیات و تخم مرغ و زرده آن) وجود دارد. گوشت (کم چرب و پرچرب)، و گوشت و پوست مرغ حاوی کلسترول اند. در شیر و لبنیات، کلسترول همراه با چربی است و لذا هرچه قدر چربی این مواد غذایی کمتر باشد، کلسترول آنها نیز کمتر خواهد بود. زرده تخم مرغ و اندام گوشتی حیوانات مانند جگر حاوی مقادیر زیادی کلسترول اند، درحالیکه غذاهای گیاهی کلسترول ندارند. کلسترول نیز مانند چربیهای اشباع باعث افزایش سطح کلسترول خون در بسیاری از افراد شده و در پی آن، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می دهد. متخصصین تغذیه و سلامت توصیه می کنند که مقدار متوسط مصرف روزانه کلسترول از حد ۳۰۰ میلی گرم فراتر نرود. برای نیل به این مقصود، کافی است که از الگوی هرم راهنمای تغذیه پیروی نموده و مقدار کل چربی مصرفی خود را مطابق با جدول صفحه ۴ تنظیم کنید. البته این امر به معنی حذف کردن غذاهای پرکلسترول از رژیم غذایی نیست. می توانید هفته ای سه تا چهار زرده تخم مرغ (البته با در نظر گرفتن زرده تخم مرغ موجود در کیکها، شیرینیها و دیگر خوراکیها) بخورید. بیشتر لبنیات کم چرب مصرف کرده و تا حدی هم به جای گوشت از حبوبات استفاده کنید.



چه غذاهایی دارای کلسترول اند؟

مقدار کلسترول	ماده غذایی
۳۳۱ میلی گرم	جگر پخته گاو، سه اونس (۸۵ گرم)
۲۱۳ میلی گرم	زرده تخم مرغ، یک عدد
۷۶ میلی گرم	گوشت پخته گاو یا مرغ، سه اونس (۸۵ گرم)
۳۳ میلی گرم	شیر کامل، یک فنجان
۴ میلی گرم	شیر کم چرب، یک فنجان

قند

مصرف متناسب قند چگونه باید باشد؟

همانگونه که مصرف اندک چربیها برای بسیاری از افراد مهم است، مصرف متناسب و کم قند نیز برای کسانی که به کالری اندکی نیاز دارند حایز اهمیت است. قند می تواند به صورتهای شکر سفید، شکر قهوه ای، شربت ذرت، عسل و شیره مصرف شود که همه آنها بسیار پرکالری اند. برای جلوگیری از دریافت بیش از حد کالری سعی کنید مقدار متوسط قند افزوده در رژیم غذایی

شما، از مقادیر مشخص شده در جدول صفحه ۴ فراتر نرود. البته این جدول، نسخه ای سخت گیرانه نبوده و صرفاً می توان آنرا یک الگوی کلی مناسب برای تغذیه سالم به شمار آورد.

قند افزوده عموماً در غذاهایی مانند شکلات، نوشابه، مربا و ژله بوده و البته شکر افزوده به غذا هنگام پخت یا صرف آنرا نیز باید در نظر گرفت. البته بعضی از خوراکیهای گروههای غذایی مانند کمپوت میوه و شیر شکلاتی، هم دارای قند افزوده می باشند. در جدول زیر مقدار تقریبی قند افزوده در برخی از غذاهای متداول آورده شده است.

چه غذاهایی دارای قند افزوده اند؟

مقدار قند افزوده (قاشق چایخوری)	گروه میوه جات
۰	کمپوت میوه بدون شربت همراه با آب میوه، نیم فنجان
۲ **	کمپوت میوه با شربت رقیق، نیم فنجان
۴ ****	کمپوت میوه با شربت غلیظ، نیم فنجان

مقدار قند افزوده (قاشق چایخوری)	گروه غلات (نان، برنج و غیره)
۰	نان، یک برش
۱ *	کیک مافین، یک عدد متوسط
۱ *	کلوچه، دو عدد متوسط
۱ *	شیرینی دانمارکی، یک عدد متوسط
۲ **	پیراشکی، یک عدد متوسط
☆ *	غلات (سِرِآل) آماده شیرین شده، یک اونس (۲۸ گرم)
۲ **	کیک پوند بی چربی، یک اونس (۲۸ گرم)
۵ ****	کیک آنجل فود، یک دوازدهم
۶ ****	کیک شکرپوش شده، یک شانزدهم مقدار متوسط
۶ ****	کلوچه میوه ای دولایه، یک ششم کلوچه ۲۰ سانتی

مقدار قند افزوده (قاشق چایخوری)	لبنیات (شیر، ماست و پنیر)
۰	شیر ساده، یک فنجان
۳ **	شیر شکلاتی ۲ درصد، یک فنجان
۰	ماست کم چرب ساده، ۸ اونس (۲۲۷ گرم)
۵ ****	ماست کم چرب شیرین شده، ۸ اونس (۲۲۷ گرم)
۷ ****	ماست کم چرب میوه ای، ۸ اونس (۲۲۷ گرم)
۳ **	بستنی، بستنی یخی، ماست منجمد، نیم فنجان
۹ ****	مخلوط شیر بستنی شکلاتی، ۱۰ اونس (۲۹۶ سی سی)

مقدار قند افزوده (قاشق چایخوری)	دیگر خوراکیها
۱ *	شکر، مربا یا ژله، یک قاشق چایخوری
۳ **	شربت یا عسل، یک قاشق غذاخوری
۳ **	شکلات، یک اونس (۲۸ گرم)
۳ **	بستنی میوه ای، نیم فنجان
۴ ****	دِسِر ژلاتینی، نیم فنجان
۵ ****	دِسِر شربتی، نیم فنجان
۹ ****	نوشابه، ۱۲ اونس (۳۵۵ سی سی)
12 ****	شربت میوه ای، ۱۲ اونس (۳۵۵ سی سی)

☆ برجسب غذایی آنرا نگاه کنید. * = یک قاشق چایخوری شکر

نکته: ۴ گرم شکر = یک قاشق چایخوری

نمک و سدیم

آیا باید به کلی از خوردن نمک پرهیز کرد؟

خیر. اما بسیاری از افراد بیش از حد نیاز نمک مصرف می کنند. به عقیده برخی از

متخصصین تغذیه، مقدار سدیم دریافتی بدن نباید از ۲۴۰۰ میلی گرم در روز تجاوز کند. نمکی که برای پخت یا صرف غذا بدان افزوده می شود، بخش عمده ای از سدیم موجود در رژیم غذایی افراد را تامین می کند (یک قاشق چایخوری نمک حاوی تقریباً ۲۰۰۰ میلی گرم سدیم است).

همواره در مصرف نمک و غذاهای پر نمک مانند گوشت نمک زده، بسیاری از انواع پنیر، سوپها و سبزیجات کنسرو شده و سُس سویا، اعتدال و میانه روی را رعایت کنید. سعی کنید انواع کم نمک یا بی نمک از این خوراکیها را از سوپر مارکت تهیه نمایید.



در جداول زیر اطلاعاتی درباره مقدار سدیم موجود در انواع گوناگون خوراکیها ارائه شده است. همچنین اطلاعات موجود در برچسب تغذیه روی محصولات غذایی هم می تواند در مصرف متعادل نمک به شما کمک کند.

چه غذاهایی دارای نمک می باشند؟

مقدار سدیم (میلی گرم)	گروه سبزیجات
کمتر از ۷۰	سبزیجات (تازه، منجمد یا پخته بی نمک)، نیم فنجان
۱۴۰-۴۶۰	سبزیجات منجمد یا کنسرو شده با سس، نیم فنجان
۶۶۰	رُب گوجه فرنگی کنسرو شده، سه چهارم فنجان
۸۲۰	سوپ سبزی کنسرو شده، یک فنجان

مقدار سدیم (میلی گرم)	گروه نان، غلات، برنج و ماکارونی
ناچیز	غلات، برنج یا ماکارونی پخته بی نمک، نیم فنجان
۱۰۰-۳۶۰	غلات (سِرِآل) آماده، یک اونس (۲۸ گرم)
۱۱۰-۱۷۵	نان، یک برش
۱۰۰-۴۲۰	ذرت بر داده و نمک زده، یک اونس (۲۸ گرم)
۱۳۰-۸۸۰	بیسکویت نمکی (چوب شور)، یک اونس (۲۸ گرم)

مقدار سدیم (میلی گرم)	گروه گوشتها، حبوبات و آجیلها
کمتر از ۹۰	گوشت، مرغ یا ماهی تازه، ۳ اونس (۸۵ گرم)
۳۰۰	ماهی تَن کنسرو شده در آب، ۳ اونس (۸۵ گرم)
۵۸۰	بُلُوگنا (نوعی همبرگر)، ۲ اونس (۵۷ گرم)
۱۰۲۰	ژامبون کم چرب سرخ شده، ۳ اونس (۸۵ گرم)
۱۲۰	آجیل بوداده و نمک زده، ۱ اونس (۲۸ گرم)

مقدار سدیم (میلی گرم)	گروه لبنیات (شیر، ماست و پنیر)
۱۲۰	شیر، یک فنجان
۱۶۰	ماست، ۸ اونس (۲۲۷ گرم)
۱۱۰-۴۵۰	پنیر طبیعی، یک ونیم اونس (۴۳ گرم)
۸۰۰	پنیر فرآوری شده، دو اونس (۵۷ گرم)

مقدار سدیم (میلی گرم)	گروه میوه جات
ناچیز	میوه جات (تازه، منجمد یا کمپوت)، نیم فنجان

مقدار سدیم (میلی گرم)	دیگر خوراکیها
۷۵-۲۲۰	سس سالاد، یک قاشق غذاخوری
۱۳۰-۲۳۰	سس گوجه فرنگی، خردل، آبگوشت، یک قاشق غذاخوری
۱۰۳۰	سس سویا، یک قاشق غذاخوری
۲۳۲۵	نمک، یک قاشق چایخوری
۹۳۰	خیارشور، یک عدد متوسط

گروههای غذایی

نان، غلات، برنج و ماکارونی

علت اهمیت گروه نان، غلات، برنج و ماکارونی چیست؟ این دسته از خوراکیها حاوی هیدروکربنهای مرکب (نشاسته) بوده که مهمترین منابع تامین انرژی بدن بویژه در رژیمهای غذایی کم چرب به شمار می رود. این غذاها حاوی ویتامینها، مواد معدنی و الیاف (فیبر) نیز می باشند. هرم راهنمای تغذیه، مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ سهم از این نوع خوراکیها را توصیه می کند.

یک سهم از این نوع خوراکیها چقدر است؟

• یک برش نان

• یک اونس (۲۸ گرم) غلات (سِرِآل) آماده

• نیم فنجان غلات، برنج یا ماکارونی پخته



آیا خوراکیهای نشاسته دار چاق کننده نیستند؟ خیر. بلکه افزودنیهایی که هنگام طبخ یا صرف غذا به آنها اضافه می شود مقدار زیادی کالری به آنها می افزاید. برای مثال کره یا مارگارین (کره نباتی) روی نان، سس پنیر یا خامه روی ماکارونی و شکر و روغن مورد استفاده در پخت شیرینیها نمونه هایی از افزودنیهای مذکور به شمار می روند.

چند نکته درباره انتخاب خوراکیهای این گروه:

برای دریافت الیاف (فیبر) مورد نیاز بدنتان، روزانه چند سهم از غلات کامل (سبوس دار) مانند نان گندم و نان جو سبوس دار بخورید. از خوراکیهایی که شکر و چربی کم یا ناچیزی دارند (مانند نان، برنج، ماکارونی و بیسکویت رژیمی) تغذیه کنید (برای مشاهده گزینه های خوراکی دیگر از این دسته، بخش جدول گزینه های غذایی گوناگون هرم تغذیه در صفحه ۲۵ را ملاحظه کنید).

کلیه غذاهایی که با آرد تهیه می شوند جزو این گروه از خوراکیها هستند اما باید در نظر گرفت که بعضی از آنها مانند انواع کیک، کلوچه، شیرینی حاوی قند و شکر زیادی می باشند.

برای تهیه چاشنی غذا، از شکر و چربی کمتری استفاده کنید.

برای تهیه غذاها، تنها از نصف مقدار کره یا مارگارینی (کره نباتی) که در دستورالعمل تهیه آن گفته شده استفاده کنید. همچنین در تهیه غذا به جای شیر یا خامه، از شیر کم چرب استفاده کنید.

گروه سبزیجات

علت اهمیت گروه نان، غلات، برنج و ماکارونی چیست؟ سبزیجات حاوی ویتامینها (مانند ویتامینهای آ، ث و اسید فولیک) و مواد معدنی (مانند آهن و منیزیم) می باشند. این مواد غذایی دارای الیاف (فیبر) بوده و به طور طبیعی، چربی کمی دارند. هرم راهنمای تغذیه، مصرف روزانه ۳ تا ۵ سهم از این نوع خوراکیها را توصیه می کند.

یک سهم از این نوع خوراکیها چقدر است؟

◆ یک فنجان سبزیجات برگدار خام

◆ نیم فنجان از سایر سبزیجات به صورت پخته یا خام خرد شده

◆ سه چهارم فنجان از آب سبزیجات



سبزیجات

چند نکته درباره انتخاب خوراکیهای این گروه:

◆ سبزیجات مختلف حاوی مواد مغذی گوناگونی هستند. برای دریافت مواد مفید موجود در آنها از انواع متنوع زیر تغذیه کنید:

■ سبزیجات برگدار سبز تیره مانند اسفناج، کاهوی روماین و کلم بروکلی.

■ سبزیجات زرد پررنگ مانند هویج و سیب زمینی هندی.

■ سبزیجات نشاسته دار مانند سیب زمینی، ذرت و نخود فرنگی.

■ حبوبات مانند نخود و لوبیاهای سفید، چشم بلبلی و قرمز.

■ سایر سبزیجات مانند کاهو، گوجه فرنگی، پیاز و لوبیا سبز.

◆ هفته ای چند بار از سبزیجات برگدار سبز تیره و حبوبات تغذیه کنید زیرا این نوع سبزیجات منابع مهمی از ویتامینها و مواد معدنی هستند. همچنین حبوبات حاوی پروتئین بوده و می تواند جایگزین گوشت شود (بخش جدول گزینه های غذایی گوناگون هرم تغذیه در صفحه ۱۴ را ملاحظه کنید).

◆ هنگام پخت یا صرف سبزیجات در مصرف روغن و چربی میانه روی کنید. برخی از چاشنی ها و سس ها مانند کره، مایونز و سس سالاد چربی قابل توجهی دارند (برای اطلاعات بیشتر درباره نحوه تعیین مقدار چربیها، بخش جدول گزینه های غذایی گوناگون هرم تغذیه در صفحات ۱۲ تا ۱۴ را ملاحظه کنید).

◆ سس سالاد را به صورت کم چرب تهیه کنید.



میوه جات

گروه میوه جات

علت اهمیت گروه میوه جات چیست؟

میوه جات و آب آنها منبع مهمی از ویتامینهای آ و ث و پتاسیم به شمار رفته و چربی و سدیم (نمک) اندکی دارند. هرم راهنمای تغذیه، مصرف روزانه ۲ تا ۴ سهم از این نوع خوراکیها را توصیه می کند.

یک سهم از این نوع خوراکیها چقدر است؟

• یک عدد سیب، پرتقال یا موز با اندازه متوسط

• نیم فنجان از میوه جات به صورت خرد شده، پخته یا کمپوت

• سه چهارم فنجان از آب میوه جات

چند نکته درباره انتخاب خوراکیهای این گروه:

- میوه جات را به صورت تازه، آب میوه، منجمد، کمپوت یا خشک مصرف کنید. از مصرف میوه جاتی که در شربت غلیظ کمپوت یا منجمد شده اند و یا آب میوه شیرین چشم پوشی کنید، مگر آنکه به کالری نیاز داشته باشید.
- میوه جات را بیشتر به صورت کامل بخورید زیرا الیاف (فیبر) موجود در میوه کامل بیشتر از آب آن است.
- از مرکبات، صیفی جات (هندوانه، خربزه و ...) و پُردانه ها (توتها، موز و...) به طور منظم تغذیه کنید زیرا سرشار از ویتامین ث می باشند.

• تنها آب میوه های خالص و ۱۰۰ درصد، به عنوان میوه جات محسوب می شوند. این در حالیست که فقط بخش اندکی از بسیاری از آب میوه های تجاری را آب میوه تشکیل داده و در عین حال پُر از قند افزوده اند. همچنین نوشابه هایی که با عنوان نوشابه میوه ها (مانند پرتقال، توت فرنگی و غیره) به فروش می رسند جزو میوه جات به حساب نمی آیند (بخش جدول گزینه های غذایی گوناگون هرم تغذیه در صفحه ۱۳ را ملاحظه کنید).



گروه گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و آجیلها

علت اهمیت خوراکیهای این گروه چیست؟

گوشت، مرغ و ماهی حاوی پروتئین، انواع ویتامین ب، آهن و روی می باشند. دیگر خوراکیهای این گروه (تخم مرغ، حبوبات و آجیلها) نیز دارای پروتئین و بسیاری از ویتامینها و مواد معدنی هستند. هرم راهنمای تغذیه، مصرف روزانه ۲ تا ۳ سهم از خوراکیهای این گروه را توصیه می کند، به گونه ای که مقدار کل سهمها معادل ۵ تا ۷ اونس (۱۴۲ تا ۱۹۸ گرم) گوشت کم چرب، مرغ یا ماهی در هر روز باشد.

یک سهم از این نوع خوراکیها چقدر است؟

• ۲ تا ۳ اونس (۵۷ تا ۸۵ گرم) گوشت کم چرب، مرغ یا ماهی پخته معادل یک سهم است. گوشت ۳ اونسی (۸۵ گرمی) معادل یک همبرگر متوسط یا یک نصف سینه مرغ متوسط است.

• برای دیگر خوراکیهای این گروه، نیم فنجان حبوبات پخته یا یک عدد تخم مرغ معادل یک اونس (۲۸ گرم) گوشت کم چرب است. دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی یا یک سوم فنجان آجیل معادل یک اونس (۲۸ گرم) گوشت (یا حدوداً یک سوم سهم) محسوب می شود.

به عنوان مثال موارد زیر مجموعاً معادل ۶ اونس (۱۷۰ گرم) از خوراکیهای این گروه می باشند:

- یک عدد تخم مرغ (که معادل یک اونس (۲۸ گرم) گوشت کم چرب است) برای صبحانه
- دو اونس (۵۷ گرم) بوقلمون خرد شده در ساندویچ برای نهار
- یک عدد همبرگر کم چرب پخته به وزن ۳ اونس (۸۵ گرم) برای شام

چند نکته درباره انتخاب خوراکیهای این گروه:

- ✦ سعی کنید بیشتر از گوشت کم چرب، مرغ بی پوست، ماهی و حبوبات که چربی کمتری دارند استفاده کنید.
- ✦ گوشت را با روشهای کم چرب فرآوری کنید؛ (الف) هنگام پاک کردن گوشت هرگونه چربی که می بینید را از آن جدا کنید. (ب) به جای سرخ کردن گوشت، آنرا پخته، برشته یا کباب کنید.
- ✦ در مصرف زرده تخم مرغ که سرشار از کلسترول است میانه روی کنید. برای تهیه نیمرو، برای هر نفر تنها از یک عدد زرده تخم مرغ استفاده کنید.
- ✦ آجیلها و مغزجات چربی زیادی دارند از اینرو در مصرف آنها میانه روی کنید (بخش جدول گزینه های غذایی گوناگون هرم تغذیه در صفحه ۱۳ را ملاحظه کنید).

نمونه هایی از گوشتهای کم چرب				
ماهی و میگو	مرغ و بوقلمون	گوسفند	گوساله	گاو
اکثر آنها کم چرب اند البته موارد کنسرو شده در روغن چربی بیشتری دارند.	گوشت بی پوست	ران، ماهیچه، ساق دست	تقریباً همه برشهای آن	لُخم، ران، راسته، سردست



شیر، ماست و پنیر

گروه شیر، ماست و پنیر

علت اهمیت شیر و فرآورده های آن چیست؟ شیر و فرآورده های آن حاوی پروتئین، ویتامینها و مواد معدنی است. همچنین شیر، ماست و پنیر بهترین منابع تامین کلسیم هستند. هرم راهنمای تغذیه مصرف روزانه ۲ تا ۳ سهم از این خوراکیها را توصیه می کند، ۳ سهم برای خانمهای باردار یا شیرده، نوجوانان و جوانان تا سن ۲۴ سال و ۲ سهم هم برای سایر افراد.

یک سهم از این نوع خوراکیها چقدر است؟

✦ یک فنجان شیر یا ماست

✦ یک و نیم اونس (۴۳ گرم) پنیر طبیعی

✦ دو اونس (۵۷ گرم) پنیر فرآوری شده

چند نکته درباره انتخاب خوراکیهای این گروه:

- ✦ سعی کنید بیشتر از شیر و ماست کم چرب استفاده کنید.
- ✦ یک و نیم تا دو اونس (۴۳ تا ۵۷ گرم) پنیر و ۸ اونس (۲۲۷ گرم) ماست هر کدام معادل یک سهم به شمار می روند زیرا کلسیم موجود در آنها معادل با کلسیم یک فنجان شیر است.
- ✦ پنیرهای بومی از کلسیم کمتری نسبت به دیگر انواع پنیر برخوردارند. یک فنجان پنیر بومی معادل نیم فنجان شیر به حساب می آید.
- ✦ در مصرف پنیر پرچرب و بستنی میانه روی کنید زیرا چربی (به ویژه چربی اشباع) زیادی دارد.
- ✦ هنگام تهیه دسرهای مختلف از شیر و فرآورده های لبنی از انواع کم چرب آن استفاده کنید.

جدول گزینه های گوناگون هرم تغذیه

در جداول زیر فهرستی از خوراکیهای مختلف از هر گروه غذایی و مقدار چربی موجود در آنها آورده شده است. اگرچه این جداول تنها بخش کوچکی از انواع غذاها را در بر می گیرد اما به هر حال می تواند ذهنیتی درباره مقدار چربی موجود در گروههای مختلف غذایی به شما بدهد. علامت (▲) که در کنار نام برخی از خوراکیها قرار دارد به معنی آن است که این موارد جزو کم چربترین خوراکیهای آن گروه غذایی است.

در مورد مقدار چربی موجود در دیگر خوراکیها هم می توانید به برچسب غذایی روی بسته بندی آن مراجعه کنید. در این برچسب وزن چربی موجود در هر سهم برحسب گرم مشخص شده است.

یک گرم چربی چقدر است؟ برای داشتن ذهنیت بهتر نسبت به مقدار چربی موجود در غذاها به خاطر داشته باشید که یک قاشق چایخوری کره یا کره نباتی (مارگارین) حاوی ۴ گرم چربی است.

گروه سبزیجات (مصرف روزانه: ۳ تا ۵ سهم)		
نام و مقدار غذا	تعداد سهم	مقدار چربی (گرم)
سبزیجات پخته، نیم فنجان	1	1
سبزیجات برگدار خام، یک فنجان	1	1
سبزیجات بی برگ خام خرد شده، نیم فنجان	1	1
سیب زمینی پخته شده در سس، نیم فنجان	1	4
سالاد سیب زمینی، نیم فنجان	1	8
خلال سیب زمینی سرخ شده، ۱۰ عدد	1	8

گروه نان، غلات، برنج و ماکارونی (مصرف روزانه: ۶ تا ۱۱ سهم)		
نام و مقدار غذا	تعداد سهم	مقدار چربی (گرم)
نان، یک برش	1	1
نان ساندویچی، یک عدد	2	2
نان ذرت مکزیکی، یک عدد	1	3
برنج یا ماکارونی پخته، نیم فنجان	1	1
بیسکویت ساده کوچک، ۳ تا ۴ عدد	1	3
غلات (سرآل صبحانه)، ۱ اونس (۲۸ گرم)	1	*
نان شیرین قطر ۱۰ سانتی، ۲ عدد	2	3
کیک فرانسوی هلالی، یک عدد بزرگ (۲ اونس ۵۷ گرم))	2	12
نان شیرینی حلقه ای، یک عدد متوسط (۲ اونس ۵۷ گرم))	2	11
کیک دانمارکی، یک عدد متوسط (۲ اونس ۵۷ گرم))	2	13
کیک شکری، یک شانزدهم اندازه متوسط	1	13
کلوچه، دو عدد متوسط	1	4
کلوچه میوه ای دو لایه، یک ششم کلوچه ۲۰ سانتی	2	19

گروه میوه جات (مصرف روزانه: ۲ تا ۴ سهم)		
نام و مقدار غذا	تعداد سهم	مقدار چربی (گرم)
یک عدد میوه کامل، سیب، پرتقال یا موز متوسط	1	1
میوه جات خام یا کمپوت، نیم فنجان	1	1
آب میوه شیرین نشده، سه چهارم فنجان	1	1
آوکادو، یک چهارم اندازه کامل	1	9

گروه گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و آجیلها (مصرف روزانه: ۵ تا ۷ اونس ۱۴۲ تا ۱۹۸ گرم)		
نام و مقدار غذا	مقدار سهم*	مقدار چربی (گرم)
گوشت، مرغ یا ماهی کم چرب پخته	3 (۸۵)	6
گوشت گاو کم چرب چرخ کرده و پخته	3 (۸۵)	16
مرغ سوخاری با پوست	3 (۸۵)	13
بلوگنا (نوعی همبرگر)، دو برش	1 (۲۸)	16
تخم مرغ، یک عدد	1 (۲۸)	5
حبوبات پخته، نیم فنجان	1 (۲۸)	1
کره بادام زمینی، دو قاشق غذاخوری	1 (۲۸)	16
آجیلها، یک سوم فنجان	1 (۲۸)	22

چربیها، روغنها و شیرینی ها (مصرف: به مقدار اندک)		
نام و مقدار غذا	مقدار چربی (گرم)	مقدار چربی (گرم)
کره، کره نباتی (مارگارین)، یک قاشق چایخوری	4	4
مایونز، یک قاشق غذاخوری	11	11
سس سالاد، یک قاشق غذاخوری	7	7
سس سالاد کم کالری، یک قاشق غذاخوری	*	*
خامه، دو قاشق غذاخوری	6	6
پنیر خامه ای، یک اونس (۲۸ گرم)	10	10
قند، مربا و ژله، یک قاشق چایخوری	0	0
نوشابه، ۱۲ اونس (۳۵۵ سی سی)	0	0
آب میوه های تجاری، ۱۲ اونس (۳۵۵ سی سی)	0	0
شکلات، یک اونس (۲۸ گرم)	9	9
شربت، نیم فنجان	2	2
بستنی میوه ای، نیم فنجان	0	0
دسر ژلاتینی، نیم فنجان	0	0

* برچسب غذایی محصول را ببینید.

* مقدار وزن در این جدول بر اساس وزن معادل گوشت محاسبه شده است. برای مشاهده نحوه محاسبه سهمها به صفحه ۱۱ مراجعه کنید.

نام و مقدار غذا	تعداد	مقدار چربی سهم (گرم)
گروه شیر، ماست و پنیر (مصرف روزانه: ۲ تا ۳ سهم)		
یک فنجان شیر بی چربی	1	ناچیز
ماست بی چربی شیرین نشده، ۸ اونس (۲۲۷ گرم)	۱	ناچیز
شیر با دو درصد چربی، یک فنجان	۱	۵
شیر کامل، یک فنجان	۱	۸
شیر شکلاتی با دو درصد چربی، یک فنجان	۱	۵
ماست کم چرب شیرین نشده، ۸ اونس (۲۲۷ گرم)	۱	۴
ماست کم چرب میوه ای، ۸ اونس (۲۲۷ گرم)	۱	۳
پنیر سفت طبیعی، یک و نیم اونس (۴۳ گرم)	۱	۱۴
پنیر فرآوری شده، ۲ اونس (۵۷ گرم)	۱	۱۸
پنیر نرم ایتالیایی کم چرب، یک و نیم اونس (۴۳ گرم)	۱	۷
پنیر بومی ایتالیایی کم چرب، نیم فنجان	۱	۱۰
پنیر بومی ۴ درصد چربی، نیم فنجان	۰,۲۵	۵
بستنی، نیم فنجان	۰,۳۳	۷
شیر یخ‌مک، نیم فنجان	۰,۳۳	۳
ماست یخ‌مک، نیم فنجان	۰,۵	۲

چگونگی برآورد ارزش غذایی خوراکیها

با انجام چهار مرحله زیر می توانید ارزش غذایی خوراکیها را در مدت چند روز برآورد کنید:

گام اول:

در فهرست زیر هر نوع خوراکی که روز قبل خورده اید را یادداشت کنید.

مقدار چربی (گرم)

گام دوم:

در این فهرست مقدار چربی هریک از خوراکیها را بر حسب گرم محاسبه و یادداشت کنید.

• برای داشتن ذهنیت لازم جهت محاسبه مقدار چربی موجود در خوراکیها، از جدول گزینه های گوناگون هرم تغذیه استفاده کنید.

• از برچسب غذایی روی بسته بندی خوراکیها هم می توان برای محاسبه مقدار چربی آنها بهره گرفت.

گام سوم:

اکنون به پرسشهای زیر پاسخ دهید:

• آیا تعداد سهم هایی که از هر پنج گروه غذایی خورده اید برایتان مناسب بوده است؟ (برای مشاهده تعداد سهم های مناسب به صفحه ۴ مراجعه کنید)

مقدار کل چربی

تعداد سهمی که برایتان مناسب است را مشخص کنید	تعداد سهمی که خورده اید
تعداد سهم گروه غلات	۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶
تعداد سهم گروه سبزیجات	۵ ۴ ۳
تعداد سهم گروه میوه جات	۴ ۳ ۲
تعداد سهم گروه شیر	۳ ۲
مقدار گروه گوشت، اونس (گرم)	۵ ۶ ۷ (۱۴۲ ۱۷۰ ۱۹۸)

اکنون ببینید تغذیه شما چگونه بوده است؟ آیا کافی نبوده یا تقریباً مناسب بوده است؟

مجموع مقدار چربیهای که در فهرست گام دوم حساب کرده اید را به دست آورید. سپس قسمت زیر را کامل کنید. (برای مشاهده مقدار چربی مناسبتان به صفحه ۴ مراجعه کنید)

مقدار چربی که برایتان مناسب است را مشخص کنید	مقدار چربی که خورده اید (گرم)
چربی (برحسب گرم)	۹۳ ۷۳ ۵۳

اکنون ببینید مصرف چربی شما چگونه بوده است؟ آیا زیاد بوده یا تقریباً مناسب بوده است؟
 آیا لازم است که مقدار قند افزوده موجود در غذاهایتان را کنترل کنید؟ برای برآورد مقدار قند افزوده موجود در خوراکیهای مختلف (برحسب تعداد قاشق چایخوری) به صفحه ۸ مراجعه کنید.

مقدار قند افزوده ای که برایتان مناسب است را مشخص کنید	مقدار قند افزوده ای که خورده اید (قاشق چایخوری)
مقدار قند افزوده (برحسب تعداد قاشق چایخوری)	۱۸ ۱۲ ۶

اکنون ببینید مصرف قند افزوده شما چگونه بوده است؟ آیا زیاد بوده یا تقریباً مناسب بوده است؟

گام چهارم:

حال می توانید در مورد تنظیم مناسب تغذیه خود تصمیم گیری کنید. ابتدا با تغییرات کوچکی مانند استفاده از سس سالاد کم چرب یا مصرف بیشتر سبزیجات شروع کنید. تغییرات رژیم غذایی باید تدریجی باشد تا کم کم به آن عادت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

می توانید با مرکز سیاست گذاری و بهبود تغذیه وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا تماس بگیرید. نشانی آن عبارت است از:

1120 20th St., NW, Suite 200, North Lobby, Washington, DC 20036-3475, U.S. Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion

برای دریافت توصیه های بیشتر در مورد برخورداری از تغذیه سالم، می توانید به مراکز بهداشت منطقه ای، مراکز تخصصی بهداشت تغذیه، صلیب سرخ، انجمن دیابت آمریکا و یا پزشک خصوصی خود مراجعه کنید.

بسیاری از انتشارات مربوط به بهداشت تغذیه وزارت کشاورزی آمریکا را می توانید به صورت جزیی یا کلی از مرکز اطلاع رسانی مشتری یا سازمان انتشارات دولتی تهیه کنید. برای دریافت فهرست انتشارات مذکور با آدرس فوق تماس بگیرید. برخی از توصیه های تغذیه ای مانند همین کتاب یا تصاویر مربوط به هرم راهنمای تغذیه را می توانید از طریق شبکه جهانی اینترنت و از آدرس زیر تهیه نمایید.

<http://www.usda.gov/fcs/cnpp.htm>

بدینوسیله وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا، هرگونه تبعیض در اطلاع رسانی های این وزارتخانه (اعم از نژاد، رنگ، ملیت، جنسیت، مذهب، باورهای سیاسی و موقعیت اجتماعی) را نفی می نماید. افرادی که دچار ناتوانیهای جسمی هستند نیز می توانند جهت دریافت ابزارهای مناسب ارتباطی (مانند جزوات با خط بریل، کتابهای با چاپ درشت، نوارهای صوتی و غیره) از طریق شماره تلفن ۲۷۹۱ ۷۲۰ ۲۰۲ با اداره ارتباطات وزارت کشاورزی آمریکا تماس حاصل نمایند.

در صورت وجود هرگونه شکایتی می توانید از طریق آدرس واشنگتن دی سی، صندوق پستی ۲۰۲۵۰ و یا شماره تلفن ۷۳۲۷ ۷۲۰ ۲۰۲ مستقیماً با وزیر کشاورزی ایالات متحده آمریکا تماس بگیرید.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

