

## گروه نان و غلات

مواد غذایی مثل انواع نان ، برنج ، ماکارونی، رشته ، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می گیرند . گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر هستند . مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند . علاوه بر آن مواد غذایی این گروه حاوی ویتامینهای گروه B ، آهن و پروتئین نیز هستند .

میزان توصیه شده مصرف روزانه از گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد است.

هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشت یا یک برش ۱۰ در ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
  - ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه ، یا
  - نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
  - یک چهارم لیوان غلات خام ( گندم ، جو)، یا
  - ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سیوس دار
- مواد غذایی این گروه بخشی از پروتئین دریافتی روزانه را تشکیل می دهند . البته نوع پروتئین موجود در برنج و گندم مانند پروتئین موجود در حبوبات، پروتئین گیاهی است و به همین دلیل توصیه می شود این دو نوع پر و تنین بصورت مخلوط مصرف شوند مثلاً خوردن عدسی با نان و یا عدس پلو و لوبیا پلو.

### چگونه باید از گروه نان و غلات استفاده کرد :

حتی الامکان برنج باید بصورت کته مصرف شود زیرا آبکش کردن برنج موجب می شود که ویتامین های گروه B که در برنج موجود است در آب حل شده و دور ریخته شود .

از نانهایی استفاده شود که در تهیه آنها جوش شیرین بکار نرفته است . نانی که با جوش شیرین تهیه می شود حاوی ماده ای بنام اسید فیتیک است که مانع از جذب آهن و سایر املاح دو ظرفیتی مثل روی و کلسیم می شود در نتیجه، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن ، کمبود روی و کمبود کلسیم ایجاد می شود . اگر برای پخت نان از خمیر مایه یا خمیر ترش استفاده شود و خمیر نان کاملاً ور بیاید اسید فیتیک آن مهار شده و مشکل کمبود ریزمغذیها بروز نمی کند .

ماکارونی هم مثل نان و برنج منبع تامین انرژی است. می توان ماکارونی را با پنیر تهیه کرد برای اینکار پس از اینکه ماکارونی پخته شد و در دیس یا بشقاب کشیده شد باید مقداری پنیر روی آن رنده کرد این غذا از ارزش پروتئین خوبی نیز برخوردار است (ترکیب پروتئین گیاهی و پروتئین حیوانی ) .

- انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تغلات غذایی با ارزشی هستند و کودکان و دانش آموزان می توانند بعنوان میان وعده از آنها استفاده کنند.
- انواع بیسکویت، ویفر، کیک و کلوچه نیز در گروه نان و غلات قرار دارند و اگر کودکان و دانش آموزان بصورت میان وعده مصرف نمایند بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین میکنند.

## گروه سبزی ها

انواع سبزی در این گروه جای می گیرند . سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند . این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار ، انواع کلم، هویج ، بادمجان، نخودسبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ ، خیار ، گوجه فرنگی ، پیاز و سیب زمینی می باشد .

این گروه دارای انواع ویتامین های A ، B ، C ، مواد معدنی مانند پتاسیم ، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است .

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد می باشد.

هر واحد از گروه سبزی ها برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار ( اسفناج، کاهو ، سبزی خوردن)، یا
  - نصف لیوان سبزی های پخته یا خرد شده ، یا
  - نصف لیوان نخود سبزی، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا
  - یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار ، یا پیاز یا سیب زمینی متوسط
- چگونه باید از گروه سبزی ها استفاده کرد :**

- حتی الامکان سبزی ها را باید بصورت خام مصرف کرد زیرا پختن سبزی بویژه اگر به مدت طولانی باشد موجب از بین رفتن ویتامین های آن می شود. سبزی خوردن، گوجه فرنگی، پیاز ، گل کلم، شلغم ، ترب ، انواع فلفل سبز مثال هایی از سبزی های خام هستند و در صورت در دسترس بودن باید مصرف آنها را همراه با غذا تشویق نمود .
- دانش آموزان می توانند انواع ساندویچ ها را با سبزی های مختلف بعنوان میان وعده مصرف کنند مثلاً نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی .
- اگر برای وعده ناهار یا شام سالاد در نظر گرفته می شود نباید از ساعات قبل سالاد را تهیه کرد زیرا ویتامین های موجود در اجزا سالاد مثل گوجه فرنگی ، پیاز ، فلفل دلمه ای و ... در معرض هوا تخریب شده و از بین می رود.

- کودکان سنین مدرسه و دانش آموزان را تشویق کنید که از جوانه گندم و جوانه ماش همراه با سالاد استفاده کنند . اگر مادران در منزل جوانه تهیه کنند حتی بعنوان تنقلات می توانند برای افراد خانواده بویژه کودکان و دانش آموزان از آن استفاده نمایند.

استفاده از انواع سبزیجات پخته همراه با غذا توصیه می شود مثلاً اسفناج پخته که همراه با ماست و یا کشک می توان از آن استفاده کرد. هویج پخته ، لوبیا سبز ، نخود فرنگی پخته ، سیب زمینی ، کدو حلوائی و لوبو، گل کلم ، کرفس ، ریواس ، کرگر، بادمجان و کدوی خورشیدی پخته از سبزیجاتی هستند که در کنار غذاهای مختلف می توان آنها را مصرف کرد .

#### نکته :

سبزیجاتی مثل اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شود . لوبیاسبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشیدی باید به صورتی پخته شود که در انتهای طبخ آب افزوده شده کاملاً به خورد آن رفته باشد.

پختن سبزیجات در آب زیاد موجب حل شدن ویتامین ها در آب شده و به این ترتیب مقدار زیادی از ویتامین ها از دست می رود . در صورتی که پس از طبخ سبزی ها مقداری از آب آن باقی ماند از آن در طبخ غذاها باید استفاده شود.

در هنگام مصرف سبزی ها باید دقت شود که کاملاً شسته و ضدعفونی شده باشند . طرز شستن و ضدعفونی کردن سبزی در زیر شرح داده شده است :

ابتدا باید سبزی را با آب کاملاً شست تا گل و لای آن پاک شود . سپس باید نصف قاشق چایخوری مایع ظرفشویی را با ۵ لیتر آب مخلوط کرده و سبزی را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار داد . پس از خارج کردن سبزی از محلول آب و کف، باید سبزی را با آب تمیز شستشو داد، سپس نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین را به ۵ لیتر آب اضافه کرده و سبزی را به مدت ۱۰ دقیقه در آن قرار داد و پس از آن مجدداً سبزی را با آب تمیز آبکشی نمود . ضدعفونی کردن سبزیجات خام قبل از مصرف برای پیشگیری از آلودگی انگلی بسیار حائز اهمیت است.

## گروه میوه ها

انواع میوه ها در این گروه جای می گیرند . میوه ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. این گروه شامل انواع میوه ، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه و میوه های خشک ( خشکبار ) می باشد.

مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین A ، ویتامین C ، فیبر و مواد معدنی است.

روزانه ۲-۴ واحد از گروه میوه ها باید مصرف شود.

این ویتامین ها و مواد معدنی موجود در میوه ها برای مقاومت بدن در برابر بیماریها، ترمیم یا بهبود زخم ها و سلامت پوست بدن ضروری می باشند.

میوه ها بی که اندازه آنها حدوداً به اندازه یک سیب متوسط است مثل گلابی، پرتقال ، موز هر کدام ۱ واحد هستند. در مورد میوه هایی که اندازه آنها کوچکتر است مثل گیلاس، آلبالو ، انگور ، توت و یا انار، نصف لیوان معادل يك واحد است .

نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه ، یا

يك چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار ، یا

سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی هم معادل يك واحد از گروه میوه ها می باشند .

## گروه گوشت و حبوبات

انواع گوشتهای قرمز (گوسفند و گوساله ) گوشتهای سفید (مرغ ، ماهی و پرندگان ) ، تخم مرغ و حبوبات ( نخود ، لوبیا ، عدس ، باقلا ، لپه ، ماش) و مغزها ( گردو، بادام، فندق، پسته و بادام زمینی) در این گروه قرار دارند.

مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند نقش مهمی در تامین پروتئین بدن دارند . مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین ، دو ریزمغذی آهن و روی را هم دارند . به همین دلیل برای رشد و خون سازی لازم هستند .

پروتئین ماده مغذی ضروری برای رشد و ترمیم بافت های بدن بشمار می رود به همین دلیل، پروتئین ها مواد سازنده بدن نامیده می شوند که از اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری تشکیل شده اند .

پروتئین دارای منبع غذایی حیوانی (شامل انواع گوشت ها و تخم مرغ) و منبع غذایی گیاهی (شامل حبوبات و مغزها مثل پسته ، بادام ، گردو و ... ) می باشد . پروتئین حیوانی تمام اسیدهای آمینه ضروری برای رشد و ترمیم بدن را تامین می کند و به همین دلیل پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا نامیده می شود. پروتئین تخم مرغ با ارزش بیولوژیکی ۱۰۰ از نظر کیفیت در بالاترین سطح قرار دارد و پس از آن پروتئین شیر و سپس پروتئین گوشت، به ترتیب از کیفیت بالایی برخوردارند.

پروتئین گیاهی معمولاً تمام اسیدهای آمینه ضروری را ندارد بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثال هایی از این نوع ترکیب که در فهرست غذاهای سنتی ما وجود دارد عدس پلو، لوبیا پلو ، باقلا پلو، ماش پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان می باشد. مصرف مقدار کمی پروتئین حیوانی همراه با یک پروتئین گیاهی نیز ارزش پروتئین را افزایش می دهد مثال هایی از این ترکیب شامل : شیر برنج ، نان و شیر ، نان و ماست ، نان و پنیر، ماکارونی با پنیر، نان و تخم مرغ می باشد. برای افراد بزرگسال و سالم روزانه ۲-۳ واحد از گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ توصیه می شود هر واحد از این گروه برابر است با:

• ۲ تکه ( هر تکه ۳۰ گرم ) گوشت خورشتی پخته ، یا

• نصف ران متوسط مرغ یا ۶۰ يك سوم سینه متوسط مرغ ( بدون پوست ) ، یا

• يك تکه ماهی به اندازه کف دست بدون انگشت، یا

• دو عدد تخم مرغ، یا

• یک لیوان حبوبات پخته، یا

• يك سوم لیوان مغز ها ( گردو، بادام ، پسته ، فندق ، بادام زمینی )

اگر یک عدد تخم مرغ در وعده صبحانه، ۲ تکه متوسط گوشت (۶۰ گرم) در وعده ناهار و به اندازه یک لیوان عدس یا لوبیای پخته همراه با نان در وعده شام مصرف شود در واقع ۳ واحد از این گروه مصرف شده است.

#### **چند توصیه:**

- استفاده از غلات و حبوبات بو داده و برشته شده ( مثل برنجک، عدس برشته شده، گندم برشته و نخودچی ) انواع مغزها مثل گردو، بادام ، فندق ، پسته و بادام زمینی بعنوان میان وعده بخشی از پروتئین مورد نیاز روزانه را بخصوص برای کودکان و دانش آموزان تامین می کند.
- بجای گوشت قرمز می توان از مرغ یا ماهی استفاده کرد. ماهی های کوچک مثل ماهی کلپکا یک منبع غنی از پروتئین با کیفیت خوب و ارزان قیمت است که با مصرف آن نیاز بدن به پروتئین تامین میشود . در ضمن چون با استخوان خورده می شود منبع خوبی از کلسیم نیز بشمار میرود.

#### **نحوه استفاده از گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ :**

در هنگام طبخ گوشت قرمز، چربی های قابل رویت آن باید جدا شود . پوست مرغ نیز حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ پوست آن جدا شود.

۱. حتی الامکان بهتر است گوشت مرغ و ماهی بصورت آب پز ، یا کبابی مصرف شود و سرخ نشود.

۲. در مصرف مغز و زبان بعلت وجود مقادیر زیاد کلسترول نباید افراط کرد.

۳. بهتر است بجای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت سفید (مثل مرغ و ماهی ) استفاده شود.

۴. حیوانات منبع خوبی از پروتئین هستند و بصورت ترکیب با غلات، پروتئین با کیفیت بالا را برای بدن تامین می کنند . در صورتی که خوردن حیوانات ایجاد نفخ می کند، بهتر است به مدت یک شب خیسانده شده و پس از دور ریختن آب آن پخته شود . حیوانات منبع خوبی از فیبر هم هستند که به سلاما دستگاه گوارش ، جلوگیری از یبوست ، کاهش جذب قند و چربی کمک می کنند .

۵. اگر از مغزها (پسته ، بادام، گردو، فندق ) بعنوان میان وعده استفاده می شود بهتر است بو نداده و کم نمک باشد.

۶. اگر بخواهید گوشت یخ زده را آ پز کنید باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را بپزید . اگر به هر دلیلی می خواهید گوشت از حالت یخ زده خارج شود ، آن را ۲۴ ساعت قبل از طبخ از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذارید.

۷. مصرف روزانه سوسیس و کالباس به علت مواد افزودنی آن (بویژه نیتريت) که سرطانزا می باشد و سلامت انسان را به خطر می اندازد توصیه نمی شود . توصیه می شود مصرف سوسیس و کالباس بسیار محدود شود و در صورت مصرف سوسیس بهتر است بجای سرخ کردن آنرا آب پز یا کبابی تهیه کرد.

## گروه گروه شیر و لبنیات :

این گروه مهمترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن بشمار می روند کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش ضروری دارد. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوانها قرار دارد . در این گروه علاوه بر شیر فرآورده های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می گیرند. این گروه دارای کلسیم ، فسفر، پروتئین ، ویتامین B۲ ، ویتامین B۱۲ ، ویتامین A و سایر مواد معذی است . مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آنکه مهمترین منبع کلسیم و فسفر می باشد برای استحکام استخوان ها و دندان ها لازم است، همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفیدند .

مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند ارزش غذایی مشابه دارند و می توانند بجای یکدیگر مصرف شوند . مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم، پروتئین ... ) موجود در یک واحد از گروه شیر و لبنیات با هم برابرند.

## شیر و لبنیات

میزان توصیه شده روزانه از گروه شیر و لبنیات ۲-۳ واحد است.

یک واحد از این گروه برابر است با :

- یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کمتر از ۲/۵ درصد چربی ، یا
- ۴۵-۶۰ گرم پنیر (معادل يك و نیم قوطی کبریت پنیر) ، یا
- یک چهارم لیوان کشک ، یا
- ۲ لیوان دوغ، یا
- يك و نیم لیوان بستنی

باتوجه به اهمیت تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ... برحسب اینکه کدامیک از این مواد غذایی در محل زندگی بیشتر یافت می شوند، افراد بزرگسال سالم روزانه ۲-۳ واحد از این گروه باید مصرف کنند.

مثالهای زیر مقدار مصرف روزانه گروه شیر و لبنیات که نیاز به این گروه را تامین می کند را نشان می دهد :

اگر در طول روز یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و یک ونیم قوطی کیریت پنیر مصرف شود در واقع ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است و یا اگر دو لیوان ماست و یک ونیم قوطی کیریت پنیر در طول روز مصرف شود، در این صورت ۲ واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف شده است .

### **چگونه باید از گروه شیر و لبنیات استفاده کرد :**

۱. توصیه می شود از شیرهای پاستوریزه شده دو و نیم درصد چربی و یا کمتر استفاده شود..
۲. در صورت عدم دسترسی به شیر پاستوریزه باید شیر تازه را مدت ۱۰ دقیقه در حال هم زدن جوشانید و سپس مصرف نمود.
۳. از مصرف پنیر تازه باید پرهیز شود مگر اینکه با شیر پاستوریزه تهیه شده باشد.
۴. هنگام استفاده از کشک باید دقت شود کهک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد . کشک مایع را قبل از مصرف باید به مدت ۵ دقیقه جوشانید.
۵. از بستنی هایی که با شیر جوشیده شده و یا پاستوریزه تهیه شده اند باید استفاده شود . درعین حال باید توجه داشت که مصرف زیاد بستنی بدلیل کالری بالای آن می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.