

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آیا تاکنون به غذای خود اندیشیده‌ایم ؟

این کتاب ، در راستای اهداف کمیسیون سلامت زنان و ارائه آموزش‌های کاربردی بهبود شیوه زندگی به خانواده‌ها، با همکاری مرکز بهداشت استان خراسان رضوی تدوین و توسط دفتر زنان و خانواده استانداری خراسان رضوی به چاپ رسیده است .

فهرست

عنوان	صفحه
..... مقدمه	
..... تغذیه صحیح	
..... کربوهیدرات‌ها ، چربی‌ها ، پروتئین‌ها.....	
..... ویتامین‌ها و مواد معدنی	
..... آب	
..... انرژی	
..... اصول برنامه ریزی غذایی	
..... گروههای غذایی.....	
..... گروه نان و غلات	
..... گروه سبزی‌ها	
..... گروه میوه‌ها	
..... گروه شیر و لبنیات	
..... گروه گوشت و جانشین های آن	
..... روغن‌ها و چربی‌ها	
..... هرم غذایی	
..... تنظیم یک برنامه غذایی	
..... چاقی و لاغری	
..... درآمد ، غذا و تغذیه	

پیوست 1: طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات

پیوست 2: طرز تهیه چند غذای محلی

پیوست 3: منابع غذایی و نقش ریزمغذی‌ها در بدن
منابع و مآخذ

مقدمه :

از ابتدای خلقت، غذا در زندگی انسان نقش مهمی داشته و تامین غذا بزرگ ترین مساله محسوب شده است. امروزه تغذیه چیزی بیش از رفع گرسنگی و تامین نیازها می باشد. به طوری که تاثیر غذا در سلامتی انکارناپذیر و سلامتی نیز تعریفی نو پیدا کرده است. غذا بخشی از زندگی ست و طبع آن بخشی از سنت و تربیت محسوب می شود. خوراک های مختلف نماد و نشانه فرهنگ و یادآور خاطرات خوب و بد زندگی می باشند. غذا خوردن فقط پر کردن معده برای رفع گرسنگی نیست بلکه بخشی از لحظه های لذت بخش زندگی را به خود اختصاص می دهد. غذایی که با عشق و علاقه تهیه و خورده شود اکسیر سلامتی است و بالعکس غذایی که با دغدغه، استرس و هیجانات روحی - روانی طبخ و مصرف شود، شرنگک بیماری می باشد. اگر بدانیم که چه غذایی، چرا و چگونه بخوریم؟ با دیدی تازه به غذا نگاه خواهیم کرد.

با ما همراه شوید تا بر طبق آیه شریفه قرآن کریم در مورد مسائل ذیل بیندیشیم و بعد از این به غذایمان با دیدی علمی و دقیق نگریسته، رشد جسمی و روحی خود و خانواده را ارتقاء بخشیم.

بیندیشیم که :

- 1- تغذیه صحیح چیست؟
- 2- مواد مغذی چه نقشی در سلامتی دارند؟
- 3- انرژی غذایی چه مفهومی دارد؟
- 4- یک برنامه غذایی صحیح باید چه خصوصیات داشته باشد؟
- 5- گروههای غذایی و سهم هر یک در برنامه روزانه چیست؟
- 6- نان و غلات چه ارزشهای غذایی و چه نقش تغذیه ای دارند؟
- 7- سبزیها چه خواصی دارند و چگونه باید مصرف شوند؟
- 8- میوه ها چه نقشی در سلامتی دارند؟
- 9- چرا باید هر روز لبنیات مصرف کنیم و چه مقدار؟
- 10- چه موادی می تواند جانشین گوشت باشند؟
- 11- مصرف چه نوع روغنهایی برای سلامتی مفید است؟

- 12- از هرم غذایی چه استفاده ای می‌توان نمود ؟
- 13- چگونه یک برنامه غذایی برای خانواده تنظیم کنیم ؟
- 14- چگونه دارای وزن مناسب شویم ؟
- 15- و بالاخره اینکه چگونه با کمک تمام دانسته‌های خود، ضمن تامین نیازهای افراد خانواده و داشتن یک برنامه غذایی متنوع و متعادل، هزینه های غذا را به حداقل برسانیم ؟

فکر کنیم 1:

- معنای عبارت "تغذیه صحیح" چیست؟
- به نظر شما در تغذیه صحیح باید چه مواردی مورد توجه قرار گیرد؟
- چند دقیقه به این پرسش فکر کنید و جواب های خود را در پایین این صفحه بنویسید.

تغذیه صحیح :

برای هر سن تغذیه صحیح به معنای استفاده از مواد غذایی مناسب می باشد که بدن با سوخت و ساز آن بتواند مواد مغذی و انرژی کافی مورد نیاز هر فرد را تامین کند.

مواد مغذی چیست؟

غذای مصرفی هر فرد مواد لازم را برای تولید اندام ها و رشد و ترمیم بافت ها به بدن می رساند که به آن ها مواد مغذی گفته می شود. شش نوع مواد مغذی وجود دارد که عبارتند از:

1- کربوهیدرات ها (مواد نشاسته ای و قندی)

2- چربی ها

3- پروتئین ها

4- ویتامین ها

5- املاح معدنی

6- آب

فکر کنیم 2

کمی فکر کنید به نظر شما هر کدام از مواد مغذی که نام بردیم چه نقشی در سلامت دارند ؟ یعنی اگر به اندازه کافی کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی به بدن افراد خانواده نرسد چه مشکلاتی پیش می آید؟

اگر مطلبی به ذهن تان می رسد آن را در پایین این صفحه بنویسید. پس از اتمام مطالب این بخش مطالبی را که فرا گرفته اید با دانسته های خود مقایسه کنید.

کربوهیدرات ها - چربی ها - پروتئین ها:

طی روند سوخت و ساز این سه دسته مواد مغذی یعنی کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها انرژی لازم بدن را تامین می کنند. کربوهیدرات ها و چربی ها مواد انرژی زای اصلی محسوب می شوند و اگر به اندازه کافی به بدن نرسند، برای تولید انرژی، پروتئین ها مورد استفاده قرار می گیرند. پروتئین در ساخت و حفظ بافت های بدن نقش بسیار مهمی ایفا می کند. بخش اصلی ساختار عضلات، مو و پوست را پروتئین می سازد. آنزیم ها، هورمون ها و اجزای اصلی خون مانند هموگلوبین، پروتئینی هستند. سوخت و سوز پروتئین برای تولید انرژی، مواد نامطلوبی تولید می کند که به بدن صدمه می زند. به همین دلیل باید برای تامین انرژی مورد نیاز در برنامه غذایی مقدار کافی کربوهیدرات و چربی و برای رشد و ترمیم مناسب بافت ها پروتئین به قدر ضرورت وجود داشته باشد.

ویتامین ها و املاح معدنی:

ویتامین ها و مواد معدنی موادی هستند که انرژی تولید نمی کنند اما به تنظیم و آزاد سازی انرژی کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها کمک می کنند. برای آگاهی از نقش هر کدام از ویتامین ها و برخی مواد معدنی می توانید به پیوست 3 کتاب مراجعه کنید. تمام این مواد باید از طریق برنامه غذایی روزانه و مصرف مواد غذایی مختلف به بدن برسد. پس ما برای تامین کربوهیدرات، چربی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن، غذا می خوریم.

آب:

هر چند آب ماده ای انرژی زا نیست اما یکی از حیاتی ترین نیازهای انسان است. بدن برای انجام کلیه فعالیت ها به آب نیاز دارد. طی روز مصرف 6-8 لیوان ضروری است. در هنگام بروز برخی بیماری ها مانند اسهال و بیماری های کلیوی، حین ورزش و فعالیت های سنگین و پر تحرک، در هوای گرم یا مصرف غذاهای حاوی فیبر زیاد (غلات سبوس دار و حبوبات) یا مصرف زیاد چای و قهوه نیاز به آب افزایش می یابد. میزان آب مورد نیاز برخی افراد مثل زنان باردار و شیرده یا سالمندان نسبت به افراد معمولی بیشتر است.

فکر کنیم 3

در صفحات قبل خواندید که کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها انرژی زا هستند.

- انرژی چیست و چگونه اندازه گیری می شود ؟

- به نظر شما یک رژیم پر انرژی چه خصوصیتی دارد؟

پاسخ های خود را در پایین این صفحه بنویسید. پس از خواندن مطالب دانسته هایتان را با اطلاعات جدید مقایسه کنید.

انرژی:

آنچه به شما توان می دهد تا فعالیت کنید، انرژی است که از غذاهای مصرفی در بدن آزاد می شود. فرآیند رشد به انرژی زیادی نیاز دارد. غذا باید در بدن یک کودک، نوجوان یا زن باردار علاوه بر نیاز به انرژی برای انجام فعالیتهای روزانه، مواد و انرژی مورد نیاز برای رشد فرد یا جنین را نیز تامین کند. میزان انرژی هر غذا به میزان کربوهیدرات، چربی و پروتئین موجود در آن بستگی دارد.

کربوهیدرات ها و پروتئین ها در بدن انرژی یکسانی تولید می کنند در حالی که چربی ها بیش از دو برابر کربوهیدرات ها و پروتئین ها انرژی دارند .

انرژی موجود در غذاها با واحد کیلوکالری اندازه گیری می شود. به طور معمول هر فرد باید برای فعالیت مقادیر خاصی انرژی از غذاها روزانه کسب کند. برای مثال یک زن بالغ سالم با فعالیت متوسط بین 1800-2000 کالری انرژی نیاز دارد یعنی باید به گونه ای غذا بخورد که این مقدار انرژی تامین شود. غذاهایی که چربی، قند و شیرینی بیشتری داشته باشند پرکالری می باشند. در رژیم غذایی خانواده های که کودک زیر 6 سال یا 6-12 سال، نوجوان (به خصوص در سن بلوغ) و یا مادر باردار یا شیرده دارند، باید علاوه بر گوشت، لبنیات، حبوبات و سبزیجات، غذاهای پر انرژی تری نیز در نظر گرفت، در حالی که در برنامه غذایی افراد با فعالیت معمولی، میزان چربی، قند و شیرینی باید بسیار بسیار کم باشد.

فکر کنیم 4

- یک برنامه غذایی باید چه خصوصیتی داشته باشد؟
- شما وقتی برای فرزندان خود غذا تدارک می بینید به چه نکاتی توجه می کنید؟
- پاسخ های خود را در پایین این صفحه بنویسید. پس از خواندن مطالب این قسمت دانسته هایتان را با اطلاعات جدید مقایسه کنید.

اصول برنامه ریزی غذایی:

وقتی یک برنامه غذایی تنظیم می کنید باید به 6 اصل توجه کنید:

1- کافی بودن مواد غذایی:

باید برنامه غذایی روزانه برای همه افراد خانواده، انرژی کافی تامین کند و حاوی همه مواد مغذی مختلف (کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی) باشد.

2- تعادل:

لازم است بین مواد غذایی مصرفی تعادل وجود داشته باشد. مثلاً انواع گوشت، حبوبات و سبزیجات حاوی آهن زیادی هستند اما کلسیم زیادی ندارند. در عوض لبنیات حاوی کلسیم زیاد و آهن ناچیزی می باشند. پس باید در یک برنامه غذایی مناسب مقادیر کافی گوشت، حبوبات، سبزیجات و مواد لبنی وجود داشته باشد.

3- کنترل انرژی:

برنامه غذایی هر فرد باید متناسب با نیازش به انرژی باشد. اگر انرژی دریافتی روزانه بیشتر از میزان مورد نیاز باشد، فرد دچار افزایش وزن می شود و چنانچه مقدار غذای مصرفی روزانه انرژی مورد نیاز فرد را تامین نکند، کاهش وزن اتفاق می افتد. کاهش وزن به خصوص در کودکان، نوجوانان و زنان باردار و شیرده موجب بروز سوء تغذیه می شود. پس باید رژیم غذایی متناسب با میزان انرژی مورد نیاز تنظیم گردد.

4- تراکم مواد غذایی:

توجه به تراکم (حجم) مواد مغذی در رژیم غذایی بسیار مهم است یعنی بهتر است معمولاً مواد غذایی مصرف شوند که به ازاء تولید هر کیلو کالری انرژی ارزش غذایی بیشتری داشته باشند مثلاً یک کف دست نان سنگک تقریباً معادل نصف لیوان حبوبات انرژی دارد، اما نصف لیوان حبوبات دارای پروتئین و مواد معدنی بیشتری است. یک لیوان شیر معادل یک قوطی کبریت پنیر انرژی دارد اما کلسیم شیر از پنیر بیشتر است. انرژی 2/5 قاشق مرباخوری شکر در یک لیوان چای معادل یک تکه 30 گرمی گوشت با چربی متوسط می باشد اما گوشت دارای پروتئین، آهن، ویتامین ها و مواد معدنی مطلوبی است در حالی که شکر فقط انرژی را می باشد. پس باید در هنگام تنظیم برنامه غذایی به تراکم مواد مغذی در غذاها توجه کرد.

5- میانه روی:

باید میزان چربی، مواد قندی و نمک در رژیم غذایی خانواده متعادل و در حد امکان کم باشد. مصرف بیش از حد مورد نیاز این مواد زمینه ساز بروز بیماری های مختلف می باشند.

6- تنوع:

پیروی از یک رژیم غذایی صحیح به تنوع مواد غذای مصرفی روزانه نیازمند است. یعنی باید در رژیم روزانه همه گروه های غذایی و در هر وعده اصلی حداقل 4 گروه غذایی گنجانده شود. به علاوه باید در هر گروه غذایی نیز تنوع وجود داشته باشد. به عنوان مثال باید از گروه سبزیجات مصرف کرد اما این بدان معنی نیست که هر روز یک نوع سبزی مثلاً فقط خیار یا هویج فرنگی خورد، بلکه باید از انواع مختلف سبزیجات استفاده کرد.

این کار به دو دلیل باید انجام شود:

- 1-اول اینکه هر ماده غذایی سرشار از ماده مفید خاصی است مثلاً برخی میوه‌ها، سبزی‌ها مثل گوجه سبز و گوجه فرنگی ویتامین C و برخی مثل زرد آلو و هویج فرنگی ویتامین A بیشتری دارد. پس تنوع در مصرف باعث می‌شود تا مواد مغذی مختلف به مقدار کافی به بدن برسد.
 - 2-دومین علت توصیه رعایت تنوع در برنامه غذایی این اصل است که مصرف بیش از حد هر ماده غذایی نیز ممکن است بدون ضرر نباشد.
- در واقع تنوع در برنامه غذایی کمک می‌کند تا شما کفایت و تعادل رژیم غذایی را نیز حفظ کنید.

فکر کنیم 5

- آیا گروه‌های غذایی را می‌شناسید؟
 - آیا می‌توانید آن‌ها را نام ببرید؟
 - آیا تا به حال سهم ماده غذایی به گوشتان خورده است؟
 - آیا می‌دانید سهم یا واحد در گروه غذایی به چه معنی است؟
- به این سوالات خوب فکر کنید و در ذهنتان به آن پاسخ دهید. اگر دوست دارید می‌توانید پاسخ سوالات را پایین این صفحه بنویسید

حال به جدول زیر توجه کنید:

گروه های غذایی							وعده غذایی	
نان - غلات - برنج ماکارونی	سبزی ها	میوه ها	لبنیات	مغزها، تخم مرغ و گوشت، حبوبات	چربی	قند		
								صبحانه
								وسط روز
								ناهار
								عصرانه
								شام

جدول 1

یک جدول مشابه این را روی یک کاغذ بزرگتر کشیده و برنامه غذایی یک روز خانواده تان را در آن بنویسید.

به نظر شما آیا می توان با کمک این جدول دریافت که برنامه غذایی خانواده مناسب است یا خیر ؟

برای تنظیم یک برنامه غذایی متنوع و متعادل به چه اطلاعاتی نیاز دارید ؟

نظرات خود را در این قسمت بنویسید و برای یافتن پاسخ سوالهای احتمالی با ما همراه شوید. اگر تمام بخشهای کتاب را با دقت مطالعه کنید در پایان می توانید برنامه غذایی خود و خانواده را ارزیابی و در صورت نیاز اصلاح کنید .

گروه های غذایی:

برای اینکه بتوانیم برنامه ریزی غذایی درستی داشته باشیم باید گروه های غذایی را خوب بشناسیم. به طور کلی مواد غذایی به 6 گروه تقسیم می شوند:

1. گروه نان و غلات
2. سبزی ها
3. میوه ها
4. لبنیات،
5. گوشت و جانشین های آن
6. چربی ها و قندها

در هر گروه مواد غذایی مختلفی وجود دارد که ارزش غذایی و نحوه مصرف آن ها در برنامه غذایی معمولاً مشابه است. قبل از اینکه گروه های غذایی را یادآوری کنیم یک کلید راهنمای استفاده مواد غذایی از هر گروه را در اختیارتان قرار می دهیم و سهم هر ماده غذایی را در گروه برایتان تعریف می کنیم.

”کلید راهنما“

در هر گروه غذایی، اولین و بهترین انتخاب، غذاهای با تراکم مواد مغذی بیشتر می باشند. در تعریف گروه ها این مواد غذایی با رنگ سبز مشخص شده اند و به این معنی است که این مواد غذایی را بیشتر مصرف کنید.

غذاهای با تراکم متوسط مواد مغذی، دومین انتخاب محسوب می شوند. رنگ زرد یعنی گاه از این مواد استفاده کنید.

غذاهای با کمترین تراکم مواد مغذی را زیاد مصرف نکنید. این مواد آخرین انتخاب محسوب می شوند و با رنگ قرمز مشخص شده اند.

سهم یا واحد:

معمولاً باید برای تنظیم برنامه غذایی روزانه یک پیمانه یا کیله یا واحد برای غذاها در نظر بگیریم تا بتوانیم بر اساس آن میزان مواد غذایی مورد نیاز را اندازه

گیری کنیم. در گروه های غذایی به این پیمانه یا کیله، سهم غذایی یا واحد غذایی گفته می شود.

منظور از یک سهم در هر گروه غذایی، مقدار غذایی است که ارزش غذایی مشابه با سایر مواد غذایی از همان گروه را دارد. برای مثال یک لیوان شیر به عنوان یک سهم از گروه لبنیات از نظر ارزش های غذایی با یک لیوان ماست یا 30 گرم پنیر یا نصف لیوان کشک ساییده با غلظت متوسط یا 2 لیوان دوغ برابری باشد.

فکر کنیم 6

- چه غذاهایی در گروه نان و غلات قرار می گیرد؟
 - چرا باید از غذاهای این گروه مصرف کنیم؟
 - سهم یا واحد این گروه چقدر است؟
 - باید کدام مواد غذایی این گروه را بیشتر و کدام ها را کمتر مصرف کنیم؟
 - چگونه می توانیم برای کم کردن هزینه ها مواد غذایی این گروه را جانشین کنیم؟
- به این سوالات در پایین صفحه پاسخ دهید. بعد مطالب مربوط به گروه نان و غلات را بخوانید و آن ها را با دانسته های خود مقایسه کنید.

گروه نان و غلات:

مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند به دلیل داشتن مواد نشاسته ای مواد تامین کننده انرژی یا **مواد انرژی زا** محسوب می شوند. این گروه از مواد غذایی علاوه بر ترکیبات نشاسته ای، **تامین کننده فیبر، ویتامین های گروه ب، آهن و پروتئین** نیز می باشند.

مصرف مواد غذایی این گروه برای رشد و سلامت اعصاب ضروری می باشد.

مواد غذایی گروه نان و غلات:

*** غلات سبوس دار (جو، گندم، جو دوسر، چاودار، ارزن)، نان سبوس دار، برنج، ماکارونی و دانه ذرت، رشته پلویی و آش، آرد کامل غلات، گندم برشته و بی نمک و آرد کامل غلات را بیشتر مصرف کنید.**

**** نان ذرت، بیسکویت، نان سفید، شیرینی های کم چربی، گندم یا ذرت شیرین شده، آرد کم سبوس غلات را گه گاه استفاده نمایید.**

***** شیرینی های با چربی متوسط یا زیاد و مواد نشاسته ای سرخ شده را به ندرت مصرف کنید.**

میزان توصیه شده مواد غذایی گروه نان و غلات:

میزان توصیه شده روزانه از این گروه بر اساس راهنمای هرم غذایی 11-6 سهم است.

یک سهم از گروه نان و غلات برابر با یک برش نان (اندازه کف دست یا 10×10 سانتی متر) برای نان های ضخیم تر مثل تافتون، سنگک، بربری و 2 کف دست نان ماشینی یا 4 کف دست نان لواش است.

این مقدار نان برابر با نصف لیوان ماکارونی، 6-5 قاشق برنج پخته،
2 قاشق غذاخوری معمولی برنج خام، یک لیوان گندم برشته یا برنجک، 3
قاشق غذاخوری سرصاف آرد یا نصف لیوان غلات پخته است.

یک نوجوان به طور متوسط روزانه به 10 واحد غلات نیاز دارد یعنی اگر 2
کف دست نان سنگک (معادل 60 گرم) همراه با صبحانه، یک لیوان گندم
برشته در ساعت 10 صبح، 20 قاشق (معادل 2 کفگیر یا 1/5 لیوان برنج پخته
همراه با ناهار و 1/5 کفگیر ماکارونی همراه شام مصرف کرده باشد مقدار کافی
از مواد غذایی این گروه دریافت کرده است و باید برای بقیه نیازهایش از
سایر گروه های غذایی مصرف کند.

نکاتی در مورد جانشین کردن غلات

در بسیاری از مواقع با استفاده متنوع از مواد غذایی این گروه می توان در
مجموع هزینه ها صرفه جویی نمود. به عنوان مثال اگر برنج با سبزیجات،
حبوبات، رشته یا بلغور گندم به صورت مخلوط تهیه شود، برای یک وعده برنج
کم تری مورد نیاز خواهد بود. مثلاً یک خانواده 4 نفره به طور متوسط برای یک
وعده حدود 500-600 گرم برنج طبخ می کند.

اگر متوسط قیمت برنج در بازار 1000 تومان باشد برای یک وعده 500-600
تومان هزینه لازم است. اما اگر به این برنج رشته اضافه شود یک پیمانه برنج
(حدود 150 تومان) برنج کمتر استفاده می گردد. در عوض با حدود حداکثر
50 تومان رشته پلوپی که اضافه می شود حجم برنج بیشتر از هر روز خواهد شد
و از نظر کیفیت غذایی نیز با ارزش تر است. پس افزودن بعضی مواد غذایی یا
جانشین کردن آن ها، هزینه ها را کاهش خواهد داد.

از طرفی نحوه پخت برخی مواد غذایی مقدار زیادی از هزینه را هدر می دهد.
وقتی برنج به صورت آبکش طبخ می شود برای سیر کردن اعضای خانواده باید
حجم بیشتری برنج تهیه کنید. در حالی که با طبخ برنج بصورت کته میزان برنج
مصرفی کمتر خواهد شد یا برنج شکسته مرغوب ایرانی در بازار نسبت به برنج
های وارداتی دارای قیمت کمتری است در حالی که طعم و کیفیت بهتری دارد.

برخی مواد غذایی مثل غلات درسته مانند دانه گندم، ذرت و ارزن پوست گرفته هم قیمت مناسب تری دارند و هم باعث می شوند در رژیم غذایی تنوع ایجاد شود.

یکی از مهمترین اصول تمایل داشتن و لذت بردن از غذا، تنوع بخشیدن به آن است. در خانه ای که 6-7 نوع غذا به طور مرتب تکرار می شوند به خصوص در کودکان کم کم نوعی بی اشتهاپی نسبت به آن ها ایجاد می گردد. سعی کنید هر چند روز یکبار نان مصرفی را تغییر دهید. مثلاً 2 روز سنگک و 2 روز بربری خریداری کنید. با برنج فقط پلو درست نکنید می توان با آن دلمه، کوفته، کوکو، شیربرنج، دیکچه، حلیم و.. درست کرد. در این صورت نیازی به استفاده از برنج گران نیست و برنج های ارزان هم از نظر ارزش غذایی مشابه با انواع گران قیمت هستند.

با نان نیز می توان غذاهای مختلف تهیه کرد، مثلاً به جای خمیر پیراشکی از نان های نازک استفاده کنید. اضافه نان ها را خشک کرده و از پودر نان خشک برای تهیه کباب، کتلت و برای سرخ کردن غذاها به جای پودر سوخاری استفاده نمایید.

می توانید نان های اضافه را به صورت مربع های 5در5 سانتی ببرید و خشک کنید و هر وقت تمایل داشتید آن ها را در مخلوطی از یک استکان شیر، یک تخم مرغ و ادویه های مختلف خیس کرده و با کمی روغن تفت دهید و به عنوان یک میان وعده مقوی به کودک بدهید. یا به صورت مربع های کوچک درآورده و با کمی روغن برشته نموده با سبزی و حبوبات مختلف لای پلو دم کنید.

می توانید برای صبحانه یا شام مقوی، دانه کامل گندم و جو را همراه با حبوبات پزید (همراه با کمی ادویه و یک عدد استخوان قلم گوسفند یا آب قلم گوساله). دانه درسته گندم، جو یا ذرت دارای مواد مغذی بسیار با ارزش و همچنین فیبر غذایی فراوان می باشد که هم برای سلامتی دستگاه گوارش لازم است و هم باعث سلامت پوست و اعصاب می شود.

همیشه در خانه کمی آرد داشته باشید. بهتر است این آرد، آرد سبوس دار یا آرد برنج باشد و با آن حلوا، فرنی و حلیم درست کنید. در تهیه انواع سوپ ها و آش ها نیز از دانه های کامل غلات مثل جو، گندم و ذرت بیشتر استفاده نمایید. می توانید دانه کامل غلات را به صورت جوانه مصرف کنید (در انتهای کتاب دستور تهیه چند غذای ارزان و نیز دستور تهیه جوانه ها آمده است). جوانه غلات از نظر غذایی بسیار با ارزش و مقوی و از نظر تراکم مواد مغذی بسیار مناسب هستند و معمولاً به دلیل ارزش غذایی بالا جزء گروه سبزی ها نیز قرار می گیرند.

فکر کنیم 7

- وقتی می گوییم سبزی ها، چه موادی در ذهن تان شکل می گیرند؟

- آیا می توانید انواع سبزی را نام ببرید؟

- آیا می دانید طی روز نیاز به سبزی ها چقدر است؟

- آیا می دانید سبزی ها چه خاصیت های دارند و چگونه آن ها را

بپزیم یا نگهداری کنیم که خواصشان بهتر حفظ شود؟

جواب پرسش ها را بنویسید. در مورد آن از سایر اعضای خانواده

هم سوال کنید. پس از خواندن مطالب این بخش پاسخ های خود

را تکمیل یا اصلاح نمایید.

گروه سبزی ها:

این دسته از مواد غذایی به علت داشتن فیبر غذایی، ویتامین آ، ویتامین ث، اسید فولیک، پتاسیم و منیزیم از اهمیت زیادی برخوردارند. باید حتماً سبزی هایی با رنگ سبز تیره و سبزی های برگ دار در برنامه غذایی موجود باشند. زیرا سبزی هایی با رنگ تیره حاوی ویتامین آ بیشتری هستند. ویتامین آاز ویتامین هایی است که برای سلامت پوست، چشم و افزایش مقاومت بدن در مقابل عفونت ها ضروری می باشد. همچنین مصرف سبزیجات خام که خوب شسته و ضد عفونی شده باشد همراه با غذا جذب آهن را افزایش می دهد و در کاهش میزان کم خونی فقر آهن موثر است.

مواد غذایی گروه سبزی ها:

* سبزیجات برگی، جوانه حبوبات و غلات، انواع کلم، انواع کدو، گوجه فرنگی، بادمجان، بامیه، هویج، شلغم، نخودسبز، لوبیا سبز، چغندر، تربچه، پیازچه، ترب سیاه، انواع فلفل و پیاز، سیر، قارچ، کاهو، خیار و.. را بیشتر مصرف کنید.

**** از ذرت و سیب زمینی به عنوان سبزی گه گاه استفاده کنید.**

***** از انواع سبزیجات سرخ کرده به ندرت مصرف کنید.**

میزان توصیه شده مواد غذایی گروه سبزی ها:

هر سهم از گروه سبزیجات معادل تقریباً 100 گرم است، در مورد سبزی هایی مثل نخود سبز، لوبیا سبز، ذرت، هویج خرد شده، جوانه غلات و حبوبات، قارچ پخته یا سایر سبزیجات پخته که حین پخت وزن خود را از دست می دهند نصف لیوان معادل یک سهم است.

یک لیوان از سبزی های خام برگدار مانند اسفناج و کاهو نیز معادل یک سهم است.

یک بشقاب غذاخوری از سبزی های برگی خام (مثل سبزی خوردن، سبزی آش، کوکو، خورش) نیز معادل یک سهم محسوب می شود.

در مورد سبزیجاتی مثل خیار، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، شلغم، چغندر یا سیب زمینی نیز یک عدد متوسط از آن ها (تقریباً 100 گرم) معادل یک سهم می باشد.

سبزی های برگی و سبزی هایی مانند گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای سرشار از **ویتامین ث** هستند. این ویتامین برای ترمیم زخم ها، افزایش مقاومت پوست در مقابل خونریزی و عفونت ها، افزایش طول عمر و شادابی و سلامتی عمومی بدن بسیار ضروری است و توصیه می گردد برای اثربخشی بیشتر مواد حاوی این ویتامین همراه با غذاهای گوشتی مصرف شوند.

مقدار مورد نیاز روزانه سبزیجات در گروه های سنی مختلف، بین 3-5 واحد در روز است. مثلاً اگر فردی همراه با نان و پنیر صبح یک عدد گوجه فرنگی، در میان وعده صبح یک عدد خیار متوسط، هنگام ناهار یک پیاله بزرگ سالاد و 4-5 قاشق سبزی خورش یا یک عدد بادمجان یا کدوی متوسط، عصرانه یک عدد هویج متوسط و در شام یک بشقاب سبزی خوردن را 2 برش کوکوی سبزی مصرف کند 5 واحد سبزی مصرف کرده است.

نکاتی در مورد سبزیجات

- وقتی سبزی می خرید باید به تازگی آن دقت کنید. سبزیجاتی که به طور طبیعی رسیده اند مثل گوجه فرنگی نسبت به سبزی هایی که به طور نارس چیده می شوند و به طور مصنوعی می رسند ارزش غذایی بیشتری دارند.

- به طور معمول هر چه اندازه سبزی ها کوچکتر باشد تردتر هستند مثل سبزی خوردن که برگ های کوچک آن لطیف ترند.

- سبزیجات را پس از خرید سریعاً در یخچال بگذارید. باقی ماندن سبزی ها در رطوبت اتاق باعث می شود بسیاری از مواد مغذی آن از بین برود، برای بهتر ماندن سبزیجات از ظروف دربسته که یک پارچه نمگیر تمیز در کف آن قرار گرفته باشد استفاده کنید. قبل از گذاشتن سبزیجات در یخچال آن ها را تمیز و ضد عفونی کنید.

- برای نگهداری سبزی ها از روزنامه استفاده نکنید چون مرکب روزنامه حاوی مواد شیمیایی خطرناکی است که به تدریج جذب سبزی می شود.

- برای شستن بهتر است هر نوع سبزیجات را حتماً ابتدا از گل و لای تمیز کرده و بعد با کمی کف آب مایع ظرفشویی انگل زدایی کنید، پس از شستشوی مجدد با کمی کلر یا پرکلرین آن را ضد عفونی کنید، مجدداً سبزی را بشوید و بعد آن را داخل یخچال در یک دستمال تمیز و در یک ظرف در بسته نگهداری کنید.

- سبزیجات را با آب سرد بشوید چون شستشو با آب گرم موجب از بین رفتن مواد مغذی می شود.

- در پخت سبزیجات دقت کنید. روش های پخت اشتباه باعث از بین رفتن بسیاری از مواد مغذی می شود. بسیاری از ویتامین های سبزیجات مثل ویتامین ث و ویتامین های گروه ب در اثر حرارت و پخت زیاد و یا قرار گرفتن در معرض هوا باعث از بین می روند.

- در حد امکان سبزیجات را زیاد خرد نکنید، بریدن، قاچ کردن، خرد کردن به خصوص خیلی خیلی ریز کردن به دلیل افزایش سطح تماس سبزی با هوا، نور و حرارت محیط باعث کاهش کیفیت و ارزش غذایی آن می شود. سبزیجات را تا حد امکان بصورت خام یا نیم پز استفاده کنید. مثلاً هویج فرنگی، کدو سبز، نخود سبز و .. به صورت نیم پز هم قابل استفاده اند. سبزیجاتی مثل سیب زمینی به محض پخت کامل باید از روی حرارت برداشته شوند.

- اگر می خواهید سبزی ها را نگهداری کنید روش خشک کردن، فریز کردن و کنسرو کردن بهتر است. برای خشک کردن باید پس از ضد عفونی و شستن صبر کنید تا کاملاً آب آن خارج شود. یک راه مناسب برای خشک کردن سبزی های برگی آن است که آنها را دسته کرده و به حالت وارونه آویزان کنید تا خشک شوند در این حالت سبزی خوشبو تر می شود چون مواد معطر موجود در ساقه به برگ ها منتقل می شوند.

- برای اینکه سبزی در حال خشک شدن گرد و خاک نگیرد می توانید آن را داخل پاکت کاغذی تمیزی قرار دهید و برای جریان هوا چند سوراخ یا شکاف در پاکت ایجاد کنید و آن را به مدت 2 تا 4 روز در یک محیط گرم و خشک قرار دهید تا خوب خشک شود. برای خشک کردن سبزی های غیر برگی آن ها

را به قطعات یک اندازه خرد کنید و با استفاده از پاکت در محیط گرم و خشک به مدت 2-3 هفته قرار دهید تا کاملاً خشک شود.

- سبزی های خشک را پس از جمع آوری در ظروف شیشه ای درب بسته و در محیط تاریک نگهداری کنید. برای حفظ عطر و طعم سبزی ها بهتر است ظروف نگهداری کوچک باشند تا درب آن زیاد باز و بسته نشود. به یاد داشته باشید که سبزی خشک نسبت به سبزی تازه طعم و عطر بیشتری دارد و به دلیل از دست دادن آب حجم کمی پیدا کرده است و نیاز نیست به مقدار زیاد از استفاده شوند.

- برای نگهداری سبزیجات در فریزر بهتر است قبل از قرار دادن آن ها در فریزر، سبزی را روی یک صافی به قطر کم بریزید و روی بخار آب به مدت 5-10 دقیقه حرارت غیر مستقیم دهید. با این کار سبزی ها در فریزر بهتر می مانند و مواد مغذی خود را کمتر از دست می دهند. حداکثر زمان نگهداری سبزی ها در فریزر 30-45 روز است.

بد نیست بدانید یک سبزی چه ریز و چه درشت ارزش های مشابه دارد هر چند ممکن است قیمت های متفاوتی داشته باشد.

- در فصولی که سبزی کم است می توانید با استفاده از یک جعبه یا گلدان های کوچک در پشت پنجره ها و ریختن کمی تخم سبزی، انواع سبزی های برگی را برای مصرف روز به روز و تازه در دسترس داشته باشید.

با پرورش جوانه غلات و حبوبات مثل تهیه جوانه گندم، عدس و ماش با صرف هزینه کم (مثلاً 100 تومان که معادل تقریباً 200 گرم گندم است) می توان حدود 600-700 گرم جوانه تهیه کرد که به عنوان سبزی بسیار مرغوب تر و با ارزش تر از خود گندم است.

فکر کنیم 8

- آیا می دانید میوه ها چه خواصی دارند و چرا باید میوه مصرف کنیم؟

- در طول روز چقدر میوه مصرف می کنید؟ چگونه میوه ها را نگهداری می کنید؟

- به نظر شما با چه روش هایی می توان هزینه مربوط به گروه میوه ها را کم کرد؟
به این سوالات پاسخ دهید و پس از خواندن مطالب زیر دانسته های خود را با آن مقایسه کنید.

گروه میوه ها:

میوه جات از جمله مواد غذایی مفید و ضروری برای یک برنامه غذای سالم است. آن ها حاوی ویتامین ها و املاح معدنی مفیدی هستند و به دلیل داشتن

مقادیر مناسبی فیبر غذایی، ویتامین ث، ویتامین آ و پتاسیم باید طی روز حتماً مصرف شوند.

میوه ها مانند سبزی ها سرشار از مواد ریز مغذی می باشند و فاقد سدیم ، چربی و کلسترول هستند. به همین دلیل در اکثر رژیم های مربوط به بیماری نیز حتماً حضور دارند.

میوه های غنی از ویتامین ث مثل انواع مرکبات و توت ها در ترمیم زخم ها و افزایش جذب آهن نقش دارند و توصیه می شود پس از خوردن غذاهای حاوی پروتئین و آهن (مثل گوشت ها و حبوبات) حتماً این میوه ها مصرف شود. میوه هایی حاوی ویتامین آ زیاد مثل طالبی، خرمالو، هلو، شلیل و.. برای جلوگیری از خشکی و تخریب پوست و افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت، سلامت چشم و در کل سلامت عمومی بدن لازم هستند.

مواد غذایی گروه میوه ها :

* **زرد آلو، گرمک، طالبی، تیل، خربزه، گریپ فروت، پرتقال، هلو، هندوانه، توت، توت فرنگی، سیب، موز، گلابی، کیوی، انگور، گیلان، آلبالو و.. حتماً باید در فصل خود استفاده شوند.**

**** میوه های کمپوت شده و کنسرو شده و آب میوه ها گاه استفاده شوند. آب میوه ها مواد مغذی مناسبی دارند ولی فیبر کافی ندارند.**

***** میوه هایی مثل نارگیل به دلیل چربی زیاد به ندرت استفاده شود.**

میزان توصیه شده گروه میوه ها:

هر سهم از گروه میوه ها تقریباً معادل 100 گرم است و میزان توصیه شده روزانه از گروه میوه ها 4-2 سهم می باشد. یک سهم از گروه میوه هایی که اندازه خاص دارند مثل پرتقال، سیب، هلو، لیمو شیرین، گلابی، نارنگی ... یک عدد متوسط و برای میوه هایی مثل

هندوانه، طالبی، خربزه، گرمک، تیل و.. یک برش متوسط حدود 300-350 گرم (یا مطابق 2 تکه بزرگ از هر کدام) است.

در مورد میوه های دانه دانه مثل انگور، انار، گیلان، آلبالو، توت، توت فرنگی و.. نصف لیوان معادل یک سهم است.

اگر آب میوه طبیعی مصرف کنید، نصف لیوان آب میوه طبیعی و نصف لیوان کمپوت انواع میوه ها یک سهم محسوب می شود.

خشکبار مثل انواع برگه هاو کشته ها (مثل برگه سیب، زرد آلو، هلو، خربزه، طالبی) کشمش، توت خشک، انجیر خشک، میوه هایی نظیر عناب خشک، سنجد و.. معمولاً یک چهارم لیوان یا 2 قاشق غذاخوری معادل یک واحد یا سهم میوه می باشد. در مورد خرما ی خشک 4 عدد و رطب 2 عدد متوسط معادل یک سهم است.

اگر فردی در طول روز ساعت 10 صبح یک سیب و 2 قاشق غذاخوری کشمش و بعد از ظهر 2 برش هندوانه (تقریباً برابر 300-350 گرم)، مصرف نماید، در واقع 3 واحد میوه استفاده کرده است که برای نیاز روزانه معمولاً کافی می باشد. یا اگر صبح 2 عدد خرما با شیر، وسط روز یک عدد پرتقال و بعد از ظهر 1 عدد کیوی و یک موز کوچک خورده باشد 4 سهم میوه مصرف نموده است.

در بسیاری از مواقع می توان در فصول فراوانی میوه ای خاص، با خشک کردن آن را برای زمستان نگهداری کرد. مثلاً در روستاها برگه سیب، برگه زرد آلو یا توت خشک و کشمش به شیوه های مختلفی تهیه و نگهداری می شود. میوه های خشک به عنوان یکی از مهمترین مواد غذایی به خصوص در میان وعده ها می تواند جایگزین مواد غذایی بی ارزشی مانند چیپس و پفک گردد.

این مواد غذایی علاوه بر طعم ها و خصوصیات متفاوت دارای مواد مغذی زیادی از جمله انواع مواد معدنی هستند. البته خشک کردن میوه ها باعث کاهش برخی مواد مغذی مثل ویتامین C می شود اما به دلیل خشک شدن، غلظت قند در آن ها افزایش می یابد به همین دلیل میان وعده بسیار مناسبی برای کودکان و نوجوانان به شمار می رود.

نکاتی درمورد میوه ها

- بهترین و سالم ترین روش مصرف میوه این است که میوه رسیده و تکه نشده را به صورت تازه و شسته در یخچال نگهداری و زود مصرف کنید. هر چه میوه مدت کمتری در معرض هوای اتاق و نور محیط قرار گیرد، ویتامین های آن به ویژه ویتامین C بیشتر حفظ می شود.

- همیشه سعی کنید میوه رسیده بخرید. اگر میوه ای که خریده اید نارس است می توانید میوه را در یک پاکت کاغذی که چند سوراخ دارد قرار دهید و آن را در حرارت اتاق بگذارید. در این حالت دی اکسید کربن و رطوبت اضافی از طریق سوراخ ها خارج، اکسیژن هوا وارد و گاز اتیلن که توسط میوه تولید می شود به رسیدن آن کمک می کند. قرار دادن میوه در پاکت باعث می شود گاز اتیلن بیشتر اطراف میوه بماند و میوه زودتر برسد. گاهی اوقات میوه های بیش از حد رسیده مثل موز یا سیب به دلیل تولید زیاد گاز اتیلن سیاه می شوند. اما در حالت معمولی قرار دادن یک موز یا سیب رسیده در پاکت باعث می گردد میوه های نارس سریع تر برسند.

- تا زمان مصرف پوست میوه را نگیرید یا آن را خرد نکنید. اگر میوه را قبلاً خرد کرده اید باید تا موقع مصرف روی آن را بپوشانید (در یک ظرف دربسته نگهدارید) تا در معرض هوا نباشد. میوه رسیده را در معرض نور خورشید قرار ندهید چون ویتامین C آن از بین برود.

- کمپوت کردن نیز مثل خشک کردن یک روش نگهداری است اما حین حرارت دهی مقداری از مواد مغذی میوه از بین می رود. میوه هایی مثل زردآلو، آلوچه، گیلان را می توانید در فصول فراوانی، خوب بشوید و در یک شیشه با درب محکم بریزید تا شیشه کاملاً پر شود، بعد فضای بینابین آن ها را با آب سرد تمیز پر نمایید. به ازای حجم شیشه (شیشه کوچک 1 قاشق و شیشه بزرگ 2 قاشق غذاخوری) به آن شکر اضافه کنید و درب شیشه را محکم ببندید. سپس شیشه ها را در یک ظرف بزرگتر حاوی آب قرار دهید که تا نصف شیشه را آب دربرگیرد، آنگاه ظرف بزرگ را روی حرارت بگذارید تا جوش آید و حدود 20-30 دقیقه بجوشد. در این حالت میوه های داخل شیشه به

صورت کمپوت درمی آید و تا زمانی که درب شیشه باز نشود قابل نگهداری است. به شرط آنکه درب شیشه کاملاً سفت باشد و هوا و آب از آن خارج نشود.

-از میوه ها می توان برای تهیه سالاد میوه استفاده کرد. گاهی اوقات مخلوطی از سالاد میوه می تواند به عنوان شام سبک جانشین خوبی برای مواقعی باشد که وعده قبلی غذا سنگین و چرب بوده است. مصرف میوه ها به حفظ سلامت عمومی بدن کمک می نماید.

فکر کنیم 9

- به نظر شما چرا باید در طول روز شیر و سایر لبنیات مصرف کنیم؟

- آیا کره، سرشیر و خامه نیز خواص شیر را دارند؟

- میزان مصرف روزانه مواد لبنی باید چقدر باشد؟

- چگونه می توان مواد لبنی را نگهداری کرد؟

به سوالات بالا با دقت فکر کنید و پاسخ دهید. می توانید پاسخ های خود را در پایین این صفحه بنویسید. پس از مطالعه مطالب این قسمت پاسخ های خود را مرور کنید و نکاتی که گفته می شود را در عمل به کار گیرد.

گروه شیر و لبنیات:

مواد غذایی این گروه معمولاً آن هایی هستند که حاوی قسمت اصلی پروتئین (همان ماده سفید) شیر است. مواد لبنی به دلیل دارا بودن مقادیر بالایی پروتئین مرغوب و با کیفیت، ویتامین های گروه ب از جمله ب12 و ریبوفلاوین و نیز کلسیم، جزء منابع غذایی بسیار خوب در برنامه غذایی محسوب می شوند. مصرف مواد غذایی این گروه موجب رشد و استحکام استخوان ها، دندان ها و سلامت پوست می گردد.

افرادی که در رژیم روزانه خود در حد نیاز از مواد غذایی این گروه مصرف نمی کنند در سنین بالاتر دچار پوکی و درد استخوان می شوند. در افرادی که در مرحله رشد هستند مثل کودکان و نوجوانان، کمبود کلسیم باعث تاخیر رشد می گردد.

مواد غذایی گروه شیر و لبنیات:

* شیر کم چربی (چربی 1٪) ماست و پنیر، دوغ، کشک با چربی کم، شیر تهیه شده از سویا (شیر سویات ترکیبی شبیه شیر معمول دارد ولی در واقع از سویا تهیه می شود و منشاء حیوانی ندارد) از این مواد غذایی بیشتر مصرف کنید.

** شیر با چربی متوسط (2/5٪) و مواد لبنی دیگر (ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی) با چربی متوسط را در هفته 2-3 بار مصرف کنید.

*** شیر تمام چرب، با چربی 3٪ یا بیشتر و سایر لبنیات تهیه شده از آن، ماست خامه ای، پنیر خامه ای، بستنی های حاوی تکه های خامه را به ندرت استفاده کنید.

گفتنی است که کره، خامه و سرشیره دلیل چربی بالایی که دارند جزء لبنیات محسوب نمی شوند بلکه بیشتر در گروه چربی ها قرار می گیرند.

میزان توصیه شده از مواد غذایی گروه شیر و لبنیات:

معمولاً توصیه می شود که در روز 2-3 واحد (سهم) از مواد غذایی این گروه استفاده کنید. در نوجوانان و جوانان (به دلیل رشد سریع)، زنان باردار، شیرده یا زنان یائسه برای جلوگیری از پوکی استخوان مصرف روزانه 3 سهم از این گروه توصیه می شود. زنان باردار یا شیرده زیر 20 سال باید روزانه 4 سهم یا بیشتر از این گروه مصرف کنند.

هر سهم یا واحد از گروه شیر و لبنیات معادل با یک لیوان شیر، یک لیوان ماست یا 2 لیوان دوغ است. نصف لیوان کشک با غلظت متوسط یا به اندازه یک

قوطی کبریت پنیر، نصف لیوان بستنی ساده، نصف لیوان ماست چکیده، یک سوم لیوان کشک خشک (دوراق) نیز معادل یک سهم است.

حال اگر پسر نوجوان شما در صبحانه به اندازه یک قوطی کبریت (30-40 گرم) پنیر با نان خورده، در مدرسه یک بستنی ساده، ظهر 1 پیاله (نصف لیوان) ماست با ناهار و شب 1 لیوان دوغ با شام خورده باشد، معادل 3 سهم از این گروه مصرف کرده و نیازهای وی به خصوص به کلسیم تامین شده است.

نکاتی درمورد گروه شیر و لبنیات

شیر به ویژه برای سنین رشد، ماده غذایی بسیار مفیدی است و به دلیل نوع ترکیباتی که دارد یک ماده منحصر به فرد در طبیعت محسوب می شود. هیچ ماده غذایی نمی تواند کاملاً جانشین شیر گردد. لاکتوز یا قند شیر که فقط در شیر وجود دارد موجب افزایش جذب کلسیم می شود. به همین دلیل جذب کلسیم در هیچ ماده غذایی دیگر به اندازه شیر نیست.

اگر از کسانی هستید که به شیر حساسیت دارید، مصرف آن را از مقادیر بسیار کم (در حد نصف استکان در روز) شروع کنید و به تدریج در هر روز مقدار آن را همین قدر اضافه نمایید (روز اول و دوم نصف استکان، روز سوم و چهارم 1 استکان، روز پنجم و ششم 1 استکان). بدین ترتیب به تدریج بدن حساسیت خود را نسبت به شیر از دست می دهد.

- شیر را در محلی دور از نور نگهداری کنید. زیرا ویتامین ث، ویتامین ب 2 و ب 12 شیر در اثر نور از بین می روند. به محض خرید شیر، آن را در یخچال نگهداری کنید.

- شیر را در ظرف دربسته در یخچال بگذارید. هر بار پس از استفاده حتماً درب آن را مجدداً ببندید تا شیر از فضای یخچال بو نگیرد یا آلوده نشود.

- باقیمانده شیر لیوان را به ظرف اصلی برنگردانید.

- شیر حداکثر به مدت 2 روز در یخچال قابل نگهداری است. پس در مقادیر زیاد شیر خریداری نکنید و فقط مقداری شیر نگهداری کنید که حداکثر ظرف مدت 2 روز مصرف شود.

- تهیه ماست، پنیر و کشک در واقع نوعی راه نگهداری شیر محسوب می شوند. زیرا با تبدیل شیر به ماست، پنیر یا کشک قدرت ماندگاری آن بیشتر می شود.

- ماست زیاد مصرف کنید. چون به رشد میکروب های مفید روده کمک می کند و موجب سلامت دستگاه گوارش می شود.

ماست در پیشگیری از بروز سرطان ها و بالا رفتن فشار خون موثر است و در مقابله با عفونت های ویروسی نقش مهمی ایفا می کند. ماست تازه کم چرب می تواند کلسترول خون را بیش از 2٪ کاهش دهد. به همین دلیل مصرف روزانه ماست خطر بروز بیماری های قلبی را کم می نماید و موجب افزایش عمر می شود.

- همیشه ماست تازه خرید کنید. یا بهتر است ماست را خود در منزل تهیه کنید. چون ماست های موجود در بازار غالباً حاوی نشاسته، آرد، ژلاتین یا مواد شیرین کننده هستند تا ماست زود ترش نشود. به همین دلیل تاثیر ماست معمولی را ندارند.

- اکثر اوقات قیمت بالای محصولات لبنی به دلیل چربی زیادتر آن است. در حالی که مصرف زیاد چربی شیر به دلیل اینکه حاوی درصدی از چربی های اشباع و کلسترول است مناسب نمی باشد. مثلاً کشک تهیه شده از ماست همیشه گران تر از کشک تهیه شده از دوغ است چون چربی آن بیشتر بوده یا ماست چکیده گران تر از دوراق است، در حالی که از نظر ارزش غذایی میزان پروتئین دوغ خشک شده یا کشک تهیه شده از دوغ بیشتر است. پس همیشه گران تر بودن ماده غذایی به معنی ارزش بیشتری نیست.

- در بعضی فصول مواد لبنی در بازار بیشتر است یا قیمت مناسب تری دارد و یا گاهی پیش می آید که به طور اتفاقی شیر یا ماست فراوانی در منزل وجود دارد در این مواقع می توانید آن ها را به مواد غذایی دیگری تبدیل بکنید که قابلیت ماندگاری بیشتری دارند.

شیر را می توان به پنیر تبدیل کرد و یامی توان از آن یک شکلات مناسب جهت تغذیه کودکان تهیه نمود (می توانید 4 لیوان شیر را با یک لیوان شکر و 2 قاشق کاکائو و نصف یک قالب 50 گرمی کره مخلوط کنید و بجوشانید تا مثل

مربا به قوام آید و بعد به آن یک استکان مغز کنجد یا بادام، فندق یا بادام زمینی پودر شده اضافه کنید و آن را در یخچال بگذارید). این شکلات چون از شیر تهیه می شود ماده غذایی بسیار مناسبی برای کودکان در سنین رشد محسوب می شود.

- در منزل می توان از ماست، کشک تهیه کرد. ماست را روی حرارت بگذارید و مرتباً آن را هم بزنید تا به جوش آید و آنقدر بجوشانید تا مثل رب گوجه فرنگی غلیظ شود، سپس آن را در کیسه پارچه ای تمیز بریزید تا آب آن جدا گردد. سپس کشک تازه را به صورت گلوله های کوچک روی یک پارچه تمیز و دور از نور در جایی که جریان هوا داشته باشد قرار دهید تا خشک شود و پس از اینکه خوب خشک شد آن را در محلی خنک نگهداری کنید.

- آب ماست یا آب پنیر را دور نریزید. از آن هامی توانید برای تهیه آش و سوپ استفاده کنید. آب ماست بدون نمک یا کم نمک را در یک بطری در بسته بریزید و برای 2-3 ساعت در محلی گرم قرار دهید تا ترش شود. سپس آن را در یخچال نگهداری کنید و به عنوان یک نوشیدنی بسیار خوش مزه و با خواص عالی از جمله کاهش دهنده گلی قند و چربی خون استفاده کنید.

- شیر سویا ترکیبی مشابه شیر دارد و گاهی اوقات می توان آن را در برنامه غذایی جایگزین شیر نمود. اما در اصل این شیر از سویا گرفته شده است و جزو لبنیات محسوب نمی گردد.

- زیاده روی در مصرف شیر در دراز مدت منجر به بروز کم خونی می شود زیرا موجب کاهش جذب آهن و با ایجاد التهاب در دستگاه گوارش باعث دفع خون از راه روده می شود. پس به صورت متعادل شیر مصرف کنید .

فکر کنیم 10

به نظر شما چرا باید در برنامه غذایی از گروه گوشت و جانشین های آن وجود داشته باشد؟

چه مواد غذایی می تواند در برنامه روزانه جانشین گوشت شود؟

چقدر در روز به گوشت یا جانشین های آن نیازمندیم؟

- آیا می توان بدون مصرف گوشت، پروتئین کافی به بدن رساند؟

به جواب سوال های بالا فکر کنید. جواب های خود را در پایین صفحه بنویسید . پس از خواندن مطالب این بخش جواب های خود را مرور کنید و کنترل نمایید که چقدر درست جواب داده اید و چقدر نیاز به اصلاح دارد. سعی کنید مطالب فرا گرفته را در برنامه روزانه بکار ببندید.

گروه گوشت و جانشین های آن:

مواد غذایی مختلفی در این گروه قرار می گیرند که مواد مغذی بدن از جمله پروتئین، فسفر، ویتامین های ب 12 و ب 6، روی، منیزیم و آهن را تامین می کنند.

مصرف گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها در برنامه روزانه باعث می شوند که رشد متوقف نگردد. آهن موجود در این مواد سبب خونسازی می شود و از کم خونی فقر آهن جلوگیری می کند. پروتئینی که از طریق این مواد به بدن می رسد تامین کننده سلامت عمومی بدن بوده و برای رشد ضروری است.

مصرف انواع مختلف مواد غذایی این گروه موجب تامین پروتئین کافی و نیز کاهش هزینه های مربوط به غذا می شود.

مواد غذایی گروه گوشت و جانشین های آن:

مواد غذایی اصلی این گروه شامل گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها و دانه های روغنی است.

*از گوشت مرغ، ماهی، گوساله، شتر و گوسفند (بی چربی)، گوشت سایر طیور مثل بوقلمون و بلدرچین، انواع مختلف حبوبات مانند لوبیا، نخود، ماش، عدس، باقالای خشک، ململی و لپه، سفیده تخم مرغ، سویا، مغزها و دانه ها شامل گردو، بادام، پسته، کنجد، شـــــــــــــــــــــاهدانه، فندق، بادام زمینی و مـــــــــــــــــــــغز تخمه ها بیشتر مصرف کنید.

**از گوشت گاو و گوسفند کم چرب و زرده تخم مرغ گه گاه استفاده کنید (2-3 عدد زرده تخم مرغ برای بالغین در هفته و 4-5 بار برای کودکان، نوجوانان، زنان باردار و شیرده در هفته توصیه می شود).

*****از سوسیس، کالباس، همبرگرهای موجود در بازار، گوشت سرخ شده، غذاهای گوشتی فرآوری شده (آماده) به ندرت مصرف کنید.**

میزان توصیه شده از مواد غذایی گروه گوشت و جانشین های آن :

باید در طول روز 2-3 سهم از مواد غذایی این گروه مصرف شود. 60 گرم از انواع گوشت اعم از گوشت قرمز، گوشت سفید (طیور و ماهی ها) تقریباً معادل یک تکه متوسط گوشت قرمز خورشتی یا 2 برش به اندازه کف دست ماهی (8 در 8 سانتی متر) با قطر یک سانتی متر یا یک چهارم سینه پخته یک مرغ متوسط، یک سهم محسوب می گردد.

سه قاشق غذا خوری گوشت چرخ کرده با چربی متوسط، یک عدد تخم مرغ، نصف لیوان حبوبات پخته، 3 قاشق غذا خوری حبوبات خام یا 2 قاشق غذا خوری از انواع مغزها مانند گردو، پسته ، بادام و ... هر کدام معادل یک سهم می باشد.

3 قاشق غذا خوری از انواع حبوبات بو داده مثل نخودچی، عدس برشته یا سویای آجیلی نیز معادل یک واحد محسوب می شوند.

برای مثال یک کودک در سن دبستان که برای رشد و خونسازی به حدود 3 واحد از مواد این گروه نیاز دارد، اگر در صبحانه یک تخم مرغ آبپز، در ناهار به اندازه یک و نیم قاشق غذا خوری گوشت چرخ کرده همراه با برنج مخلوط شده و سبزیجات ، عصرانه یک و نیم قاشق نخود چی همراه با کشمش و توت خشک و در شام یک پیمانه عدسی با نان مصرف کرده باشد، از مواد غذایی این گروه به اندازه 3 واحد دریافت کرده است.

بد نیست بدانیم که پروتئین ها به دو صورت حیوانی و گیاهی وجود دارند. پروتئین گوشت ها و تخم مرغ حیوانی می باشد در حالی که پروتئین حبوبات و مغزها گیاهی است. باید همیشه مقدار کمی پروتئین حیوانی در رژیم غذایی باشد تا جذب آهن افزایش یابد و رشد متوقف نشود. اما غیر از گروه گوشت، مواد غذایی گروه لبنیات نیز پروتئین حیوانی مناسبی دارند. به همین دلیل

پنیر، کشک، ماست و شیر نیز می تواند پروتئین حیوانی مورد نیاز را تأمین کند. پس اگر در روز در برنامه غذایی گوشت نباشد اما لبنیات و تخم مرغ وجود داشته باشد، نیاز پروتئین حیوانی تأمین می گردد.

گاهی اوقات مادران برای فرزندی که گوشت قرمز نمی خورند نگران می شوند درحالی که اگر در برنامه غذایی کودک لبنیات، تخم مرغ، مرغ یا ماهی باشد، جای هیچ گونه نگرانی نخواهد بود.

حبوبات، مغزها و دانه ها، حاوی پروتئین گیاهی هستند که بسیار با ارزش است. اما برای بهتر شدن و تکمیل خواص تغذیه ای آن ها بهتر است با مواد دیگر مثل غلات، لبنیات یا کمی گوشت مخلوط و پخته شوند. مثلاً عدس پلو یا لوبیا پلو مخلوطی از حبوبات و غلات می باشد. در آش رشته گوشت وجود ندارد اما به دلیل داشتن حبوبات، غلات (رشته) و لبنیات (کشک) پروتئین آن بسیار با ارزش و کامل است. آبگوشتی که فقط با قلم گوسفند تهیه شودنی ز به علت وجود حبوبات و مصرف با نان، پروتئین کاملی دارد.

نکاتی در مورد گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ، مغزها و دانه ها

- گوشت منبع مناسبی برای پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است و زمانی که با سبزیجات مصرف می شود به جذب سایر مواد ریز مغذی به خصوص روی و آهن کمک می کند. به همین دلیل برخی خانواده ها فکر می کنند باید به هر قیمتی به فرزند خود گوشت بخوراند و این اصرار والدین منجر به انزجار کودک از گوشت می شود. در حالیکه یک رژیم متنوع بهتر از یک رژیم پر گوشت است.

- در موقع خرید گوشت دقت کنید که گوشت تازه، صورتی رنگ و کم چربی باشد.

- هیچ گاه گوشت، مرغ، ماهی یا هر ماده غذایی یخ زده دیگر را که یخ آن ذوب شده دوباره در فریزر قرار ندهید.

- گوشت خام یا پخته را در سرد ترین نقطه یخچال بگذارید. گوشت، مرغ یا ماهی خام را بیشتر از 24 ساعت در یخچال نگهداری نکنید (وقتی گوشت یا مرغ و ماهی را در یخچال قرار می دهید حتماً روی آن را بپوشانید).

- در هنگام پخت، دقت کنید تمام قسمت های گوشت، مرغ یا ماهی به خوبی پخته شود و قسمت های میانی آن خام نماند.

- غذاهای گوشتی پخته را به مدت طولانی بیرون از یخچال نگهداری نکنید. گوشت پخته یا غذاهای حاوی گوشت پخته رانی زیستتر از 24 ساعت در یخچال نگهداری نکنید. برای نگهداری طولانی تر می توانید گوشت پخته را فریز کنید. اما بهتر است به اندازه ای غذا بپزید که طی یک وعده و حداکثر دو وعده مصرف شود.

- در زمان تهیه غذا با مرغ، ابتدا پوست و چربی های آن را که جدا کنید و بعد مرغ را بپزید. چربی مرغ از نظر غذایی، چربی نامطلوبی می باشد که بهتر است در برنامه غذایی روزانه وجود نداشته باشد.

- قسمتهای مختلف مرغ، چربی متفاوتی دارد. مثلاً گوشت سینه بسیار کم چرب است در حالیکه ران چربی بیشتری دارد. به هنگام مصرف مرغ به این نکات توجه کنید.

- گوشت ماهی حاوی اسید چرب امگا-3 می باشد که خاصیت ضد چربی خون دارد و خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی، کبدی، کلیوی و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. مصرف منظم و مداوم ماهی از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کند.

- ماهی های چرب حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین D، کلسیم و فسفر هستند که برای ساخت و حفظ استخوان های سالم ضروری می باشند. کمبود کلسیم و ویتامین D در سنین نوجوانی باعث اختلال در رشد و کاهش رسوب املاح در استخوان ها می شود. این مسئله احتمال بروز پوکی استخوان را در سنین بالا افزایش می دهد. ماهی هایی که معمولاً با استخوان مصرف می شوند و از نظر قیمت نیز ارزان هستند، مانند ماهی کلیکا، برای تأمین ویتامین D، کلسیم و فسفر مناسب می باشند.

- حبوبات شامل عدس، ماش، انواع لوبیا، نخود و انواع محلی مثل ململی (ملک)، می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تأمین ویتامین، املاح معدنی و فیبر غذایی هستند. فیبر غذایی حبوبات قند و چربی خون را کنترل می نماید. حداقل 4-5 بار در هفته از حبوبات مصرف کنید.

- هنگام خرید حبوباتی را انتخاب کنید که براق هستند و فاقد سوراخ می باشند. اگر حبوبات سالم را در ظرف در بسته و در جای خشک و خنک نگهداری نمایید می توان برای حدود یک سال از آن ها استفاده کرد.

- برای پخت حبوبات بهتر است آن ها را خوب پاک کنید و در یک آبکش با فشار ملایم آب سرد بشوید تا خاک آن شسته شود.

- لازم است قبل از پخت بعضی از حبوبات چند ساعت در آب خیسانده شوند. هر چند بهتر است برای حفظ مواد مغذی حبوبات را با آب خیس خوردن بپزید، اما معمولاً با دور ریختن این آب، احتمال دل درد و نفخ ناشی از مصرف حبوبات کاهش می یابد.

- جوانه حبوبات (مثل جوانه عدس یا ماش) به دلیل سبز شدن نفخ ایجاد نمی کند و حاوی مواد مغذی با ارزشی است. در ضمن بسیار سریع می پزد.

- در زمان خرید و نگهداری تخم مرغ آن را نشوید زیرا پوشش محافظ طبیعی آن از بین می رود. این پوشش طبیعی از نفوذ میکروب به داخل آن از طریق سوراخ های پوسته جلوگیری می کند (تخم مرغ را در ظرف های درب دار و در یخچال نگهداری کنید).

- روغن موجود در دانه های روغنی، حبوبات، غلات کامل (سبوس دار) جوانه ها و مغزها (آجیل) بهترین منبع برای اسید های چرب ضروری رژیم غذایی می باشد و برای تکامل مغز کودکان لازم است. استفاده از کنجد و بادام برای شروع تغذیه کمکی در تهیه حریره بسیار مفید می باشد. در حریره کودک می توان از تخم کدو تبیل به جای بادام استفاده کرد.

- سایر مغزها مانند فندق و گردو نیز بصورت پودر در غذای کودک هفت - هشت ماهه قابل استفاده است. اما به کودکان تا زیر سه سال بادام زمینی ندهید. استفاده روزانه از انواع مغزها در برنامه غذایی افراد خانواده به سلامت عمومی و کاهش چربی های خون کمک می کند و باعث افزایش قدرت یادگیری می شود.

- نباید مغزها را زیاد پخت زیرا ویتامین های آن از بین می رود. انواع مغز ها حاوی مقادیر زیادی پروتئین، ویتامین E و ویتامین های گروه B، عناصر

کمیاب و مواد تقویت کننده سیستم ایمنی، مانع پیری زود رس، افزایش دهنده و تقویت کننده حافظه می باشند.

- بعضی از انواع مغزها در فصول فراوانی به ارزانی قابل دسترسی اند. برخی از تخمه ها مثل تخمه خربزه، تخمه کدو و تخمه آفتابگردان را می توان در فصول فراوانی خریداری و برای زمستان نگهداری کرد و در غذاهای مختلف از آن استفاده نمود.

- برای استفاده از مغزها و تخمه ها در غذاها آن ها را پس از تمیز کردن، خوب بشوید و در حرارت اتاق خشک کنید. سپس آن ها را کمی سر تف دهید تا کاملاً خشک شده و بعد خوب بکوبید و در آب جوش حل کنید. با این کار مغز تخمه ها که حاوی چربی است در آب باز و پوست با صاف کردن جدا می شود. مایع حاصله حاوی مغز دانه است که می توانید از آن در تهیه آش، سوپ، اشکنه، خورشت ها، نان و کیک و کلوچه استفاده کنید. برای مثال اشکنه تخم خربزه در بسیاری از شهرستان های استان خراسان تهیه می گردد. امروزه در بازار مغز تخمه های بدون پوست نیز به راحتی یافت می شود.

فکر کنیم 11

- در منزل از چه روغنی استفاده می کنید؟
- آیا می دانید چه غذاهایی حاوی چربی یا روغن می باشند؟
- به نظر شما باید طی روز چه مقدار چربی یا روغن استفاده کرد؟
- مصرف چه نوع چربی و روغن برای سلامتی مفید است ؟ و

چرا؟

جواب های خود را در پایین صفحه بنویسید. پس از مطالعه این
بخش مطالبی را که یاد گرفته اید با جواب های خود مقایسه
کنید. بعد بگویید شما چه نوع روغنی استفاده می کنید؟

روغن ها و چربی ها:

روغن ها و چربی ها گروه جداگانه ای محسوب نمی شوند چون بسیاری از مواد غذایی حاوی چربی یا روغن هستند. اکثر مواد غذایی حاوی چربی زیاد از جمله روغن ها، سس های چرب و سایر چربی ها در گروه متفرقه قرار می گیرند. اگر بخش چرب غذا به صورت جامد باشد چربی و اگر به صورت مایع باشد روغن خوانده می شود.

برخی از مواد غذایی مثل انواع گوشت ها، لبنیات، مغزها و دانه ها، زرده تخم مرغ، جوانه ها و دانه های کامل غلات، حاوی مقادیری زیاد یا کم چربی هستند، در حالیکه روغن های خوراکی نیز بخش خاصی از رژیم غذایی ما را به خود اختصاص می دهند. چربی ها در برنامه غذایی به دلیل تولید انرژی بالا و خاصیت سیرکنندگی و طعم دهنده گی زیاد مورد استفاده قرار می گیرند، در حالیکه یک رژیم مناسب حاوی مقادیر کمی از چربی های مفید است. برخی از انواع روغن ها و مواد غذایی، دارای چربی امگا 3 و امگا 6 هستند. این چربی ها برای سلامتی بسیار ضروریند و باید حتماً طی روز در رژیم غذایی از این دو نوع چربی وجود داشته باشند. اما بعضی از مواد غذایی حاوی چربی ها نامطلوب هستند و به همین دلیل نباید زیاد مورد مصرف قرار گیرند. امروزه بسیاری از مواد غذایی موجود در بازار به خصوص مواد غذایی فرآوری شده (آماده یا نیمه آماده) حاوی مقادیر زیادی چربی و روغن می باشند. بنابراین باید در مورد نوع غذایی و نوع روغن های آن اطلاعات کافی داشته باشیم.

مواد غذایی حاوی روغن و چربی:

× حتماً از انواع روغن های مایع مثل روغن کلزا، روغن بزرک، کنجد، بادام زمینی، تخمه کدو، گردو، شاهدانه، زیتون، سویا، ذرت، آفتابگردان، آویشن، روغن ماهی و مواد غذایی مانند مغزها و دانه ها به خصوص کنجد، شاهدانه، دانه

بزرک، بادام، بادام زمینی، فندق، گردو، دانه های روغنی مثل زیتون
و غلات کامل (مثل دانه کامل گندم و جو، یا جوانه ها) به مقدار
کافی استفاده کنید.

****از روغن های مخصوص سرخ کردنی (نیمه جامد)، کره حیوانی، سرشیر، خامه، کره مغزها- روغن پالم و مواد غذایی حاوی چربی مثل شیر و لبنیات با چربی متوسط، بستنی، پنیر پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده، پیاز داغ و کنسروهای ماهی حاوی روغن، سس های کم چربی گه گاه استفاده کنید.**

*****از روغن های اشباع (پیه و دنبه)، روغن های جامد نباتی، روغن چربی مرغ، مارگارین (کره گیاهی جامد) روغن نارگیل یا خود نارگیل و مواد غذایی مانند لبنیات پر چرب، بستنی های حاوی تکه های خامه، کیک و شیرینی خامه ای و سس مایونز به ندرت استفاده کنید.**

میزان توصیه شده از روغن ها و چربی ها:

چون بسیاری از غذاهایی که استفاده می کنیم حاوی مقادیری روغن یا چربی هستند، واحد خاصی برای چربی ها در نظر گرفته نمی شود. بلکه تنها توصیه می شود که تا حد امکان غذاهای کم چرب مورد مصرف قرار گیرند. اما برای تامین اسیدهای چرب ضروری بهتراست حداکثر روزانه بین 1-2 قاشق مربا خوری روغن (معادل 2 واحد) ترجیحاً از انواع روغن های مایع در رژیم غذایی خانواده گنجانده شود. برای مثال با مصرف 2-3 واحد لبنیات با چربی متوسط، 2-3 قاشق از بعضی از مغزها و دانه ها، تخم مرغ و گوشت و غذایی حاوی حداکثر دو قاشق مربا خوری روغن در طی روز، نیاز چربی ها هر فرد تامین می گردد.

مصرف بیش از حد نیاز چربی ها خطرات جبران ناپذیری برای سلامتی به دنبال خواهد داشت (بروز بسیاری از بیماریهای مزمن مثل دیابت بیماریهای قلبی عروقی بیماریهای کبدی و سرطانها و... ناشی از مصرف زیاد چربی ها و روغن هاست). البته نیاز به چربی ها در افراد مختلف اندکی متفاوت است. کودکان یا نوجوان در سن رشد است، مادر باردار یا شیرده، ورزشکاران، افراد با فعالیت بدنی زیاد مانند کارگر صنایع یا بنایی و کشاورزان و ... کمی بیشتر از زنان و مردان با فعالیت کم، افراد بالغ، سالمندان و میانسالان به چربی نیاز دارند.

نکاتی در مورد چربی ها و روغن ها:

- روغن های مایع را در محلی تاریک، خنک و دور از رطوبت نگهداری کنید. زیرا روغن های مایع در برابر حرارت، رطوبت و نور سریعاً تجزیه می شوند و مواد مضر در آن ها تولید می گردد.

- روغنی را که یکبار از آن استفاده کرده اید مانند روغن باقیمانده از سرخ کردن مواد و روغن اضافه غذاها را هیچ گاه به ظرف اصلی برنگردانید، بلکه آن را در یک ظرف درب بسته مثل یک شیشه درب دار در محل سرد و دور از نور نگهداری کنید و سریع مصرف نمائید.

- از روغن مایع مخصوص پخت و پز هیچ گاه برای سرخ کردن استفاده نکنید چون این روغن ها نسبت به حرارت های بالا مقاوم نمی باشند و در آن ها مواد سرطان زا تولید می شود. برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید که در مقابل حرارت مقاوم است. البته بهتر است تا حد امکان از سرخ کردن غذاها پرهیزید.

-از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر 2-3 بار می توانید استفاده کنید.

- به جای مصرف سس های چرب مثل مایونز از آبلیمو، آبغوره، سرکه، روغن زیتون و ... استفاده کنید. اگر تمایل دارید سس مایونز مصرف کنید به نصف لیوان ماست، 1 قاشق مربا خوری سس، کمی سرکه یا آبلیمو و ادویه و نمک طعام اضافه کنید. در این صورت یک سس با کالری کم و با ارزش غذایی بالا تهیه می کنید که چربی زیادی ندارد.

- مغز ها و دانه ها حاوی چربی زیادی هستند که از نوع چربی های مفید است ولی حتماً در برنا مه غذایی از مغزها و دانه ها به صورت خام و تف نداده استفاده کنید.

- مغز ها و دانه ها بسیار زود دچار کپک زدگی می شوند. اگر در فصول فراوانی بعضی از مغزها و دانه ها را با قیمت مناسب تهیه می کنید (مثل هسته زردآلو، تخمه خربزه یا کدو یا آفتابگردان)، آن ها در محل خنک و دور از رطوبت و نور نگهداری نمائید و مواظب باشید که دچار کپک زدگی نشوند. کپک زدگی هر نوع ماده ای خطر ناک است زیرا سم تولیدی کپک به مرور در بدن تجمع می یابد و سبب بروز بیماری های مختلف می شود.

فکر کنیم 12

- حال که با گروه های غذایی آشنا شدید آیا می توانید هرم غذایی را توضیح دهید؟

- به نظر شما از هرم غذایی چه استفاده ای می توان کرد؟

- آیا می دانید هر کدام از افراد خانواده شما روزانه به چه مقدار مواد غذایی نیاز دارند؟

پاسخ هایتان را در پایین این صفحه بنویسید و بعد از مطالعه این بخش جواب های خود را با اطلاعات جدید مقایسه کنید.

هرم غذایی :

هرم یا مثلث غذایی راهنمای غذایی روزانه می باشد که تعادل، تنوع و میزان سهم مورد نیاز را نشان می دهد. در واقع هرم غذایی ابزاری برای برنامه ریزی رژیم غذایی خانواده است .

تصویر هرم

همان طور که می بینید این هرم دربردارنده همه گروه های غذایی اصلی می باشد. هرم به نحوی ترسیم شده است که ضلع پایینی که بزرگ ترین قسمت هرم می باشد گروه غلات قرار گرفته است. این بدین معنا می باشد که یک فرد بیش از هر غذای دیگری باید از غلات و غذاهای غله ای مصرف کند.

گروه بعدی سبزی ها و سپس میوه ها هستند. سبزی ها نسبت به میوه ها قسمت بزرگتری را به خود اختصاص می دهند. به این معنا که میزان مصرف سبزی ها بعد از غلات در مرتبه دوم قرار دارد. به طور معمول در برنامه غذایی ما بیش از حد مورد نیاز غلات وجود دارد در حالی که از سبزی ها بسیار کمتر از نیاز مصرف می کنیم. به کمک هرم می توانیم این مشکل عمده را در برنامه غذایی روزانه برطرف کنیم.

گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات در قسمت بالای دو گروه پیشین قرار می گیرند. اگر به مطالب ذکر شده دقت کرده باشید در می یابید که سهم این دو گروه در برنامه روزانه کمتر از گروه های پایین هرم است ولی باید روزانه 2-3 سهم از هر دو گروه مصرف شود. البته کمتر بودن سهم این گروه در برنامه روزانه به معنی کم اهمیت بودن آن نیست. همه گروه های غذایی اصلی در برنامه روزانه از اهمیت برخوردارند، زیرا هر یک بخشی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

در بخش بالای هرم که بخش کوچکی را تشکیل می دهد چربی ها، روغن ها، مواد شیرین و نیز سایر موادی که ارزش غذایی چندانی ندارند اما به طور معمول در برنامه غذایی وجود دارند (مثل ادویه ها، چاشنی ها، نوشابه های گاز دار و سس ها) قرار می گیرند. کوچک بودن این بخش نشان دهنده این نکته است که میزان مصرف این نوع مواد غذایی مانند چربی ها و مواد شیرین باید محدود شود.

در واقع هرم غذایی نشان می دهد که یک برنامه غذایی روزانه مناسب باید شامل تمام گروه های اصلی غذایی (غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و جانشین های آن) باشد و میزان سهم مورد نیاز از هر کدام نیز در آن مشخص شده است.

باید توجه کنید که مواد غذایی یک گروه نمی تواند جانشین گروه دیگر شود. برای مثال نمی توانید حبوبات را جانشین غلات یا لبنیات را جانشین گوشت و تخم مرغ کنید. با کمی دقت متوجه می شوید که بخش وسیعی از هرم به مواد غذایی گیاهی اختصاص دارد و افراد را تشویق می کند تا مواد گیاهی بیشتری در برنامه روزانه خود بگنجانند.

نکاتی درمورد هرم غذایی:

1- در هر گروه غذایی میزان کمترین سهم توصیه شده مربوط به افرادی با فعالیت سبک (زنان و بزرگسالان کم تحرک)، سهم متوسط مربوط به افراد با فعالیت متوسط (کودکان، دختران نوجوان، زنان فعال و مردان با فعالیت معمولی) و بیشترین سهم مربوط به افرادی با فعالیت بدنی سنگین (مردان فعال و پسران نوجوان) است.

2- باید در وعده های اصلی (صبحانه-ناهار - شام) حداقل از 4 گروه غذایی و در میان وعده ها از 2-3 گروه غذایی قرار داده شود. برای مثال اگر میان وعده صبح یک دانش آموز ساندویچ تخم مرغ و گوجه فرنگی باشد، از 3 گروه گوشت، سبزی و غلات استفاده کرده و اگر ناهار اشکنه کشک با سبزی خوردن و نان باشد، از گروه غلات، سبزی، لبنیات، گوشت، و روغن استفاده شده است.

3- زنان باردار و شیرده به دلیل نیاز بیشتر به انرژی، ویتامین ها و املاح، باید در برنامه غذایی روزانه از همه گروه های غذایی مصرف نمایند.

فکر کنیم 13

- حال که با گروه ها و هرم غذایی آشنا شده اید آیا می توانید یک برنامه غذایی روزانه تنظیم کنید؟

- تعداد افراد خانواده شما چند نفر است؟

- آیا در خانواده شما کودک زیر 6 سال، پسر یا دختر نوجوان، زن باردار، شیرده و یا سالمند بالای 60 سال وجود دارد؟

- چه مقدار غذا طی روز باید تهیه کنید تا نیازهای کلیه اعضای خانواده شما تامین شود؟

تنظیم یک برنامه غذایی:

وقتی در منزل غذا تهیه می کنید ابتدا باید تعداد افراد خانواده را در نظر بگیرید. برای مثال یک خانواده 4 نفره شامل مادر خانه دار 32 ساله، پدر کارمند 40 ساله، یک دختر 5 ساله و یک پسر نوجوان 12 ساله را در نظر بگیرید.

برای تنظیم برنامه غذایی این خانواده به خاطر داشته باشید که:

- 1- باید در این برنامه غذایی روزانه همه گروه های غذایی وجود داشته باشند.
- 2- این برنامه غذایی باید در حداقل 4-5 وعده (صبحانه، وسط روز، ناهار، عصرانه و شام) تنظیم شود.
- 3- محاسبه کنید که باید چقدر مقدار غذا تهیه کنید تا کلیه نیازهای اعضای خانواده تامین شود.

نمونه ای از یک برنامه غذایی برای این خانواده:

صبحانه: نان سنگک (هر نفر 4 تکه به اندازه کف دست)، پنیر (برای همه معادل 2 قوطی کبریت)، کره (برای همه معادل نصف یک کره 50 گرمی)، چای با 10 حبه قند.

بین روز: هندوانه (نصف یک هندوانه 2 کیلو پی).

ناهار: عدس پلو با ترشی (برنج، عدس، پیاز، 2 قاشق غذاخوری روغن) هر نفر 2 کفگیر عدس پلو با یک پیاله ترشی.

عصرانه: چای با 2 حبه قند، 200 گرم تخمه آفتابگردان با پوست (بدون پوست 100 گرم).

شام: کوکو سیب زمینی با نان و ماست (3 عدد سیب زمینی متوسط، 3 عدد تخم مرغ، 2 قاشق غذاخوری روغن، یک نان سنگک معادل 400 گرم و 2 پیاله ماست).

با کمک هرم مشخص کنید که آیا این خانواده از همه گروه های غذای در برنامه روزانه داشته اند. می دانیم که باید در طول روز از 5 گروه اصلی مواد غذایی مصرف کرد. در ظاهر این خانواده از هر 5 گروه غذایی استفاده کرده است. اما 2 نکته بسیار مهم وجود دارد:

یکی اینکه آیا مقادیر مصرف شده کافی ست؟ دوم این که چه اندازه تنوع را رعایت کرده اند؟

با توجه به تعداد اعضا، این خانواده باید در طول روز از مواد غذایی به مقادیر ذکر شده در جدول ذیل استفاده نماید:

گروه غذایی	نیاز به گروه غذایی بر اساس گروه های سنی				
	مرد	زن	دختر 5 ساله	پسر نوجوان	جمع واحدهای روزانه خانواده
غلات	9 واحد	6 واحد	8 واحد	11 واحد	34
سبزی	2 واحد	3 واحد	4 واحد	5 واحد	16
میوه	3 واحد	3 واحد	3 واحد	4 واحد	13
لبنیات	2/5 واحد	3 واحد	2/5 واحد	3 واحد	10
گوشت و جانشین ها	2/5 واحد	2 واحد	2/5 واحد	3 واحد	10
قند	حداکثر 15 گرم	حداکثر 5 گرم	حداکثر 15 گرم	حداکثر 20 گرم	حداکثر 60 گرم (12 واحد)
روغن	حداکثر 10 گرم	حداکثر 5 گرم	حداکثر 10 گرم	حداکثر 15 گرم	حداکثر 40 گرم (8 واحد)

جدول 2

اما این خانواده با توجه به برنامه بالا از مواد غذایی گروه های اصلی به مقادیر

ذیل مصرف کرده اند:

تعداد واحدهای دریافتی از گروه های غذایی							وعده غذایی	
نان - غلات - ماکارونی - برنج	پودره ها	پنیر	تخم مرغ و مغزها - حبوبات - گوشت	چربی ها	قند			
16 واحد						نان سنگک: هر نفر 4 کف دست نان	صبحانه (نان، کره و پنیر)	
		2 واحد				پنیر به اندازه 2 قوطی کبریت		
					5 واحد	کره: 25 گرم		
						قند: 10 حبه	وسط روز	
				2/5 واحد		* هندوانه (1000 گرم)		
			4 واحد			عدس پخته برای هر نفر نصف لیوان	ناهار (عدس پلو با ترشی)	
						**برنج: هر نفر 1/5 کفگیر		
					1 واحد	پیاز		
						***روغن		
					2 واحد	ترشی و سبزی جات	عصرانه	
			3 واحد			****مغز تخمه آفتابگردان (100 گرم)		
16 واحد						قند: هر نفر 4 حبه		
					3 واحد	سیب زمینی		
		3 واحد				تخم مرغ	شام (کوکوسیب زمینی با ماست)	
	6 واحد					روغن		
						نان سنگک		
			2 واحد			ماست		
40 واحد	6 واحد	2/5 واحد	4 واحد	10 واحد	17 واحد	26 واحد	*****جمع واحدهای مصرفی	
6 واحد	10 واحد	10/5 واحد	6 واحد	9 واحد	14 واحد	بیشتر	چقدر کمتر یا بیشتر مصرف کرده اند؟	

جدول 3

xهر 400 گرم هندوانه يك واحد محسوب مي شود.

**هر نصف كنگير برنج ساده و هر نصف ليوان حبوبات پخته يك واحد

حساب مي شود.

***هر قاشق غذاخوري روغن 3 واحد محسوب مي شود.

****هر 30 گرم تخمه يك واحد گوشت محسوب مي شود.

*****اين ردیف با ستون آخر جدول صفحه قبل مقایسه گردیده است و نتایج

اين مقایسه در ردیف آخر اين جدول آورده شده است.

با نگاهی به برنامه غذایی این خانواده درمی یابیم از مواد غذایی گروه غلات، قند و چربی بیشتر مصرف کرده اند. در صورتی که اگر اضافی هزینه نان، برنج، قند و روغن به لبنیات و سبزی اختصاص داده شود، برنامه غذایی متعادل تر خواهد گردید. از طرفی به دلیل مصرف تخم مرغ، حبوبات و تخمه با وجود عدم حضور گوشت در برنامه غذایی، مواد غذایی گروه گوشت به اندازه نیاز مورد مصرف قرار گرفته است.

اگر حجم نان مصرفی صبح و شب کم شود و به ازاء هر نفر يك عدد گوجه فرنگی در صبح و يك عدد هویج فرنگی در شام اضافه گردد، به علاوه حجم روغن مورد استفاده در ظهر و شب کاسته و سبزی خوردن و سالاد به اين وعده ها افزوده شود و با کاهش مقدار قند و روغن و افزایش ماست و شیر، این رژیم متعادل می گردد.

مشابه این جدول را قبلاً برای برنامه غذایی خانواده خود تکمیل کرده بودید حال که با برنامه غذایی صحیح آشنا شده‌اید یک جدول مشابه جدول 2 برای خانواده خود تهیه کرده و آنرا با برنامه غذایی خانواده خود مقایسه کنید. چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟ آیا برنامه غذایی شما باید اصلاح شود؟ از کدام گروه‌های غذایی بیشتر و از کدام یک کمتر استفاده می‌کنید؟ مصرف کدام یک از گروه‌ها متعادل بوده است؟ چگونه می‌توان این اشکالات را برطرف کرد؟ با خانواده در این خصوص تبادل نظر نمایید.

فکر کنیم 14 :

آیا شما وزن مناسبی دارید ؟ به نظر شما چگونه می‌توان دریافت که فردی وزن مناسبی دارد یا خیر؟
آیا می‌دانید که اضافه وزن و چاقی چه خطراتی را ممکن است برایتان بوجود آورد ؟
یا لاغری بیش از اندازه چه مشکلاتی به دنبال دارد ؟ به نظر شما چگونه می‌توان به وزن مناسب رسید ؟
پاسخهایتان را بنویسید و پس از مطالعه این بخش با دانسته‌های جدیدتان مقایسه کنید .

چاقی و لاغری :

تغذیه نادرست ، تاثیر بسیار زیادی در بروز بیماریهایی مثل افزایش فشار خون، دیابت ، سرطان، بیماریهای قلبی ، کم خونی ، پوکی استخوان و چاقی دارد . هر چند تمام افرادی که به این بیماری‌ها دچار هستند افزایش وزن ندارند ، اما اضافه وزن و چاقی خطر ابتلا به این بیماری‌ها و نیز عوارض آن‌ها را افزایش می‌دهد .

از طرف دیگر، با وجود اینکه لاغری به اندازه چاقی شیوع ندارد اما می‌تواند باعث کمبود مواد مغذی و ابتلاء به برخی بیماری‌ها شود . کم شدن وزن و لاغری بخصوص در سنین کودکی و نوجوانی می‌تواند منجر به بروز سوء تغذیه

شده و اثرات شدید آن در تمام عمر باقی بماند. کم شدن ناگهانی وزن می‌تواند به دلیل وجود برخی بیماریها مثل دیابت بوده یا در اثر جذب ناکافی مواد غذایی در نتیجه یک اسهال مزمن بوجود آید .

آنچه در سلامت اهمیت می‌یابد دارا بودن یک وزن متناسب با قد، جثه ، سن و جنس است .

یکی از ساده‌ترین راههای ارزیابی وزن هر فرد، که نشان می‌دهد آیا فرد وزن متناسب با قد خودش را دارد یا نه ،محاسبه BMI است . BMI ، نمایه توده بدن است که به شکل زیر محاسبه می‌شود .

BMI = وزن (کیلوگرم)

قد (متر) × قد (متر)

اگر شما فردی باشید که قدتان 160 سانتی متر (یا 1/6 متر) و وزنتان 60 کیلوگرم است اول BMI را به شکل ذیل محاسبه کرده

$$BMI = \frac{60}{1/6 \times 1/6} = \frac{60}{2/56} = 23/44$$

بعد BMI بدست آمده را با راهنمای ذیل مقایسه کنید .

اگر BMI زیر 19 باشد یعنی شما لاغر هستید .

اگر BMI بین 19-25 باشد وزن شما ایده‌ال است .

اگر BMI بین 25-30 باشد دارای اضافه وزن هستید . .

اگر BMI بالاتر از 30 باشد شما چاق محسوب می‌شوید .

عدد بدست آمده در مثال بالا 23/44 است یعنی شما وزن ایده آلی دارید

چون عدد BMI شما بین 19-24/9 می‌باشد .

البته در نظر داشته باشید که شاخص BMI فقط برای افراد معمولی کاربرد دارد

و برای کودکان و نوجوانان، زنان باردار و شیرده و ورزشکاران حرفه‌ای استفاده

نمی‌شود .

همچنین اندازه گیری وزن باید در زمان خاصی صورت گیرد . بهترین حالت زمان ناشتا و پس از تخلیه مثانه و روده است که با کمترین لباس انجام شود . سعی کنید برای وزن گیری همیشه از یک ترازو استفاده کنید . چون استفاده از ترازوهای مختلف در جاهای مختلف وزن را متغیر نشان می دهد . از طرفی در بعضی افراد بخصوص در خانمها، از ابتدا تا انتهای ماه به دلیل متابولیسم و جمع شدن آب معمولاً وزن بین 2-3 کیلوگرم تفاوت نشان می دهد . به همین دلیل خانمها بهتر است وزن گیری خود را 1-2 روز بعد از اتمام قاعدگی انجام دهند .

باید بدانیم که عوامل زیادی باعث چاقی یا لاغری می شود . اما مهمترین مسئله مقدار انرژی است . اگر مقدار انرژی که از راه غذا دریافت می کنیم بیشتر از میزانی باشد که در فعالیت های روزانه مصرف می کنیم ، کم کم دچار اضافه وزن خواهیم شد . در این حالت انرژی غذای اضافه به صورت چربی در سلولهای چربی زیر پوست ذخیره می شود .

معمولاً چاقی به دو شکل اتفاق می افتد. چاقی گلابی شکل که چربی ها بیشتر در باسن و رانها جمع می شود و بیشتر در خانمها دیده می شود و چاقی سیبی شکل که چربی در ناحیه شکم و دور کمر جمع می شود و بیشتر در مردان شایع است .

اگر وزن شما و اعضای خانواده (بجز بچه های زیر 18 سال) در محدوده وزن سلامت (BMI بین 19 تا 25) بوده و با این وزن احساس سلامت می کنید نیازی به کاهش یا افزایش وزن ندارید. رعایت یک برنامه غذایی متعادل سلامت شما را حفظ می کند.

اما اگر اضافه وزن دارید بهترین راه اصلاح شیوه تغذیه است و کم کردن از حجم غذا بصورت متعادل.

فراموش نکنید که :

- 1- برای سلامتی وزن کم کننده مسائل جانبی
- 2- برنامه هایی را اجرا کنید که با هرم غذایی تطابق داشته باشد (از تمام گروه های غذایی در طول روز مصرف کنید)
- 3- کاهش وزن شما با رژیم 0/5 کیلوگرم و با ورزش حداکثر 1 کیلوگرم در هفته باشد. برنامه های غذایی که بیش از 1 کیلوگرم در هفته وزن کم می کنند باعث از دست رفتن بافت عضلانی شما می شوند که نه تنها موجب سلامتی نمی شود که بسیار خطرناک بوده و وزن از دست داده خیلی زود بر می گردد.
- 4- رژیم غذایی باید حداقل 1200 کالری در روز باشد. (در این خصوص با یک متخصص تغذیه مشاوره کنید) رژیم های کمتر از این میزان عوارض خطرناکی به جای می گذارند.
- 5- برای کاهش وزن از رژیم های غیرطبیعی، دارو و وسایل مختلف استفاده نکنید که معمولاً اثر چندانی ندارند. بهترین راه مراجعه به کارشناس تغذیه و دریافت یک رژیم غذایی متعادل است.
- 6- رژیم غذایی گرفتن بدون ورزش کردن اثر چندانی ندارد همراه با برنامه غذایی خود حتماً هر روز 30-45 دقیقه ورزش کنید.

به نکات زیر توجه کنید :

- آب زیاد بنوشید .
- قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید .
- هیچ وعده غذایی یا میان وعده‌ای را حذف نکنید .
- همیشه همراه با صبحانه ، ناهار و شام سبزیجات مختلف مصرف کنید
- از مصرف مواد غذایی چرب ، غذاهای سرخ کرده ، لبنیات پرچربی، تنقلات پرکالری مثل چیپس و کیک و شکلات و سس‌های چرب خودداری کنید .
- آهسته غذا بخورید (در بشقاب کوچک و با قاشق کوچک) و غذا را خوب بجوید . حداکثر 15 تا 20 دقیقه زمان لازم است تا مغز پیام سیری را دریافت کند . هر چه آهسته‌تر غذا بخورید با مقدار غذای کمتری سیر می‌شوید .
- ایستاده و سرپایی غذا نخورید .
- در حال تلویزیون نگاه کردن ، صحبت کردن با دیگران یا تلفن، کتاب یا روزنامه خواندن غذا نخورید چون متوجه میزان غذای خورده شده نمی‌شوید .
- هر روز هر چه می‌خورید روی یک برگه بنویسید حتی اگر یکدانه تخمه باشد . در پایان روز می‌توانید جمع‌بندی کنید که چقدر غذا مصرف کرده‌اید .
- فعال باشید و از هر فرصتی برای فعالیت استفاده کنید .

فکر کنیم 15

- آیا شما جزو گروهی از افرادی هستید که با توجه به نیازها سهمی از درآمد خانواده را به غذا اختصاص می دهید؟ یا از باقیمانده _____ سیر
- هزینه ها برای تامین مواد غذایی مورد نیاز غذا استفاده می کنید؟
- آیا می دانید چگونه می توانید با هزینه کم تر غذاهای متنوعی تهیه کنید؟
- آیا می دانید چه مقدار غذاها در خانه به هدر می رود؟
- آیا به عنوان یکی از اعضای خانواده، در تنظیم برنامه غذایی دخالت می کنید؟ در چه حد و چگونه عمل می کنید؟ جواب های خود را در پایین این صفحه بنویسید.

درآمد، غذا و تغذیه:

همیشه بخش مهمی از درآمد خانوار، صرف خرید و تهیه مواد غذایی می شود. بنابراین تعیین نوع مواد غذایی مصرفی با توجه به میزان درآمد، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اکثر اوقات خانواده ها سعی می نمایند که مواد غذایی ارزان و مناسب تهیه کنند. البته به یاد داشته باشید که همیشه قیمت تعیین کننده ارزش مواد غذایی یا میزان مغذی بودن آن ها نیست.

بنابراین « **جایگزینی یا جانشین کردن مواد غذایی** » با توجه به قیمت و میزان مواد مغذی آن بسیار ضروری است. جانشین کردن مواد غذایی به این معناست که می توان یک یا چند نوع ماده غذایی با قیمت مناسب تهیه کرد به طوری که ارزش غذایی آن مساوی با ماده دیگری از همان گروه باشد که قیمت بیشتری دارد. مثلاً کنجدی اشاهدانه با ارزش برابر از گردو یا بادام بسیار ارزان تر است .

پس به نکات زیر توجه کنید :

1- می توان در فصول مربوط به نوع ماده غذایی خاص هر گروه غذایی، از آن ها بیشتر استفاده کرد زیرا قیمت آن ها در آن زمان ارزان تر از فصول دیگر است. مثلاً اغلب در بهار و تابستان مرغ و در پاییز و زمستان ماهی ارزان تر می باشد. یا در زمستان چغندر و شلغم و در تابستان گوجه فرنگی و خیار ارزان تر است. پس همیشه می توان مواد غذایی ارزان تر مصرف کرد.

2- برخی از انواع مواد غذایی ارزان تر با توجه به ارزش غذایی و مقدار مواد مغذی، می توانند جانشین مواد غذایی که گران تر شوند. مثلاً در مورد گوشت قرمز ارزش غذایی قسمت های مختلف لاشه گوسفند یا گاو معادل یکسان است در حالی که قیمت های آن متفاوت می باشد. یا ارزش غذایی میوه های کوچک تر و ارزان تر معادل میوه های بزرگ تر و گران تر است.

3- خرید از شرکت های تعاونی با صرفه تر و ارزان تر است.

4- نیاز روزانه به گروه گوشت و حبوبات 2-3 سهم می باشد ، یک سفره غذایی کامل حتماً سفره ای نیست که مملو از غذاهای گوشتی و مواد سرخ کردنی باشد، بلکه سفره ای کامل است که تمام گروه های غذایی با توجه به میزان سهم مورد نیاز افراد خانواده (بر اساس سن، میزان فعالیت، جنس) در آن موجود باشد و به روش صحیح طبخ شده باشد، حتماً سبزی به ویژه سبزی های خام (ضد عفونی شده) و میوه ها در آن گنجانده شود و شامل حداقل میزان غذاهای چرب و سرخ کردنی باشد.

5- اسراف در تهیه یا استفاده و نگهداری نادرست مواد غذایی باعث از بین رفتن مقدار زیادی از مواد غذایی می شود.

6- ممکن است در منزل یا محل زندگی امکان کاشت سبزی ها وجود داشته باشد. در نتیجه همیشه سبزی های مفید، تازه و ارزان در دسترس خانواده خواهد بود.

7- روش صحیح طبخ کمک می کند تا طی مراحل پخت ارزش مواد غذایی حفظ شود و موادی نظیر ویتامین ها، مواد معدنی و حتی پروتئین ها از بین نروند و بیشتر جذب بدن شوند، در نتیجه مواد غذایی بیشتری به بدن می رسد و از هدر رفتن آن ها جلوگیری می شود.

به عنوان مثال می توان به پخت سیب زمینی با پوست، نجوشاندن بیش از حد شیر، پختن برنج به صورت کته (نه آبکش) و استفاده از مواد غذایی تازه به جای مواد مانده یا در فریزر نگهداری شده یا مصرف سبزی ها (مثل هویج، گوجه فرنگی، کرفس و کدوسبز) به صورت خام یا نیم پز به جای پخته اشاره کرد.

8- ارزش غذایی حبوبات یا تخم مرغ معادل ارزش غذایی گوشت اما ارزان تر از آن می باشند.

همچنین ارزش غذایی یک سهم نان یا ماکارونی معادل یک سهم برنج اما قیمت آن ها ارزان تر می باشد. موادی مثل رشته پلویی، بلغور گندم و حتی نان خشک که با برنج به صورت مخلوط استفاده شود از حجم برنج مصرفی و هزینه تهیه غذا تا حد زیادی می کاهش.

9- در صورت امکان مواد غذایی مورد نیاز خود را یک جا خرید کنید زیرا ارزان تر تمام می شود.

10- می توان از 100 گرم دانه گندم یا ماش تقریباً 300-400 گرم جوانه دست آورد و یا از فضاهای کوچک در منزل برای سبزی کاری، کاشت یکی دو بوته حبوبات (مثل نخود و لوبیا) استفاده کرد و بدین ترتیب مواد غذایی با ارزش غذایی بالا و قیمت کم تهیه نمود.

مسلم با دقت و توجه و صرف کمی وقت می توان برای خود و خانواده برنامه غذایی سالم و مناسب با هزینه کمتر و ارزشهای غذایی بیشتر تدارک دید از همین امروز به غذای خود بیشتر بیندیشیم .

خیر پیش

پیوست 1

طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات:

- 1- غلات یا حبوبات (گندم، جو، عدس، ماش، تخم شوید، شنبلیله و ..) را کاملاً پاک کنید تا شن، گرد و خاک و نیز دانه شکسته یا نا سالم آن جدا گردد. سپس در یک شیشه دهان گشاد بریزید .
- 2- مقداری آب روی آن بریزید (برای هر فنجان دانه 3-4 فنجان آب) و 2 تا 12 ساعت دانه ها را در آب نگه دارید (دانه های کوچک تر مانند تخم شوید یا شاهی 3-2 ساعت و دانه هایی مثل گندم یا ماش 12 ساعت).
- 3- سپس آب آن را کاملاً تخلیه کنید و در شیشه را با یک پارچه تمیز و یک تکه کش محکم ببندید . .
- 4- شیشه را در محل تاریک و گرم قرار دهید و 2 روز بعد یکبار مجدداً کمی آب داخل شیشه بریزید تا دانه ها مرطوب باقی بماند.
- 5- پس از 3-5 روز دانه ها ریشه گذاشته و آماده خوردن می گردد. بهتر است قبل از مصرف شیشه را چند ساعت در معرض نور ترجیحاً خورشیدی قرار دهید تا جوانه ها سبز شود و بعد در یخچال قرار دهید.
- بهتر است جوانه ها را به صورت تازه و زود به زود مصرف کنید. همچنین می توانید جوانه ها را در محلی سایه و تمیز خشک و سپس آسیاب کنید و در غذاها مورد استفاده قرار دهید. از جوانه تازه می توان در تهیه انواع سالاد، سوپ، آش، ماکارونی، برنج مخلوط، کوکو و کوفته و از پودر آن نیز در ماست و شیر یا در تهیه سس ها استفاده نمود.
- برای حفظ ارزش غذایی بهتر است جوانه ها به صورت خام مصرف شوند یا در مراحل آخر پخت به غذا اضافه شود.

پیوست 2

طرز تهیه چند غذای محلی

دمی بلغور

مواد مورد نیاز برای یک نفر

بلغور گندم پلویی	1 پیمانه پلوپز سرخالی
لپه پخته شده	2 قاشق غذا خوری
گوشت چرخ کرده	2 قاشق غذا خوری
پیاز	1/4 یک پیاز متوسط
روغن	1 قاشق مربا خوری
هویج فرنگی	1/2 یک هویج متوسط
رب گوجه فرنگی	2 قاشق مربا خوری
ادویه (نمک - فلفل و زرد چوبه)به مقدار کافی	
آب	2 پیمانه پلوپز
سیب زمینی	1/2 متوسط

طرز تهیه :

در یک قابلمه مناسب پیاز را خرد کرده در روغن سر تفت می دهیم. گوشت و ادویه را اضافه کرده ، پس از کمی تفت دادن هویج فرنگی رنده شده یا خرد شده و لپه را هم مخلوط کرده و آب را به آن اضافه می کنیم . بلغور گندمی را هم که قبلاً روی حرارت کمی تفت داده ایم به محتویات قابلمه اضافه کرده ، خوب مخلوط می کنیم و حرارت را کم می کنیم تا آب بجوش آمده و بتدریج بخورد گندم برود. سپس در صورت تمایل ته قابلمه دیگری را چرب کرده و سیب زمینی ورقه شده را چیده و بلغورپخته شده را روی آن ریخته و دم می کنیم.

به دمی بلغور در صورت تمایل می توان سبزیجات دیگری مثل شوید یا جعفری و یا ادویه هایی مثل زیره سیاه و آویشن و یا زیره سبز یا تخم شوید و شنبلیله هم اضافه کرد تا طعم بهتری پیدا کند

اشکنه ماست یا کشک

مواد لازم برای یک نفر

ماست معمولی یا کشک ساییده با غلظت متوسط

نصف لیوان

1/4 پیاز متوسط

پیاز

1 قاشق مربا خوری

روغن

1 قاشق مربا خوری

نعناع خشک

1 قاشق غذا خوری

شاهدانه تفت داده

1 قاشق غذا خوری

گردو کوبیده

نمک و فلفل و کمی زردچوبه به میزان کافی

1 لیوان

آب

طرز تهیه :

پیاز را در روغن کمی تفت داده و بعد نعناع و گردو را اضافه کرده و بعد ماست یا کشک را که با آب مخلوط کرده ایم به محتویات داخل قابلمه اضافه کرده و روی حرارت نگه می داریم تا کاملاً داغ شود ولی بهتر است بجوش نیاید. در صورت استفاده از تخم خربزه نیازی به اضافه کردن آب نیست همان عصاره تخمه را به ماست اضافه می کنیم. این غذا معمولاً با پیاز مصرف می شود و یک غذای کامل محسوب می گردد.

به جای گردو کوبیده می توان از تخمه خربزه استفاده کرده در این صورت به ازاء هر نفر نصف لیوان تخم خربزه را سر تفت داده و خوب کوبیده ، سپس در یک لیوان آب گرم حل کرده بامی جوشانیم تا مغز تخمه کاملاً باز شود ، بعد از یک صافی عبور داده تا پوست تخمه ها روی صافی بماند و عصاره تخم خربزه بدست آمده را به ازاء هر نفر یک لیوان به آشکنه می افزاییم.

یتیمچه بادمجان (یا کدو)

مواد لازم برای یک نفر

2 عدد متوسط

بادمجان

1 لیوان

عدس پخته

گردو خرد شده	2 قاشق غذا خوری
روغن مایع	2 قاشق مربا خوری
پیاز	1/2 پیاز متوسط
نعناع خشک	1 قاشق مربا خوری
کشک ساییده با غلظت متوسط	نصف لیوان
نمک و فلفل و زردچوبه	به میزان کافی
سیر خرد شده	1 قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

پیاز را با نصف روغن کمی تفت می دهیم سپس بادمجان را خرد کرده به پیاز اضافه می کنیم نمک و فلفل و زردچوبه را هم اضافه کرده بعد عدس و کمی نمک و فلفل را اضافه کرده می گذاریم تا بادمجانها و عدس کاملاً پخته شود. بعد با سر قاشق یا یک گوشت کوب بادمجان و عدس را می کوبیم تا مخلوط شود. گردو را اضافه کرده می گذاریم بپزد و جابیفند. بعد در ظرف می ریزیم. در ظرف دیگری سیر را با باقیمانده روغن تفت داده ، نعناع را به آن اضافه می کنیم و روی غذا را با کشک و نعناع داغ و سیر داغ و کمی گردو تزیین می کنیم. این غذا با نان و سبزی خوردن مصرف می شود و بدلیل داشتن عدس و گردو و کشک حاوی پروتئین بسیار با ارزش است و از نظر کالری برای یک وعده ، غذای کاملی محسوب می شود.

در بعضی شهرها به جای بادمجان از کدو سبز یا کدو حلوائی هم استفاده می شود. کدو حلوائی حاوی پیش سازهای ویتامین A بوده ، یتیمجه کدو حلوائی حاوی ارزشهای غذایی زیادی است و بسیار خوش طعم می باشد.

دیگچه:

مواد لازم برای 2 نفر

برنج	نصف لیوان پلوپز
شیر	3 لیوان پلوپز
آب	1 لیوان پلوپز

روغن یا کره	1 قاشق مربا خوری
شکر	2 قاشق غذا خوری
زعفران آب کرده	1 قاشق غذا خوری
گلاب	1 قاشق غذا خوری
هل کوبیده	4 قاشق مربا خوری
پودر مغز پسته	1 قاشق غذا خوری
خلال بادام	2 قاشق غذا خوری
نمک	1/2 قاشق مربا خوری

طرز تهیه :

برنج را با آب و 2 لیوان شیر می گذاریم روی شعله ملایم تا کاملاً مغز پختی-ادر صورت تمایل کمی له شود. بعد زعفران آب کرده ، روغن ، نمک و گلاب و هل را با مابقی شیر مخلوط کرده و به برنج اضافه می کنیم تا خوب به خورد برنج برود. بعد شکر و خلال بادام را خوب با برنج مخلوط کرده و ته یک قابلمه نجسب را کمی روغن ریخته و دیگچه را می ریزیم و روی آن را صاف می کنیم. بعد روی حرارت بسیار ملایم دم می کنیم تا کاملاً بخار کند.

حرارت باید بسیار کم باشد. چون غذا شکر دارد باید به محض دم کشیدن و شکفته شدن برنج آن را از روی حرارت بردارید. دیگچه را در ظرف اصلی بر گردانده و روی آن را با پودر پسته تزئین کرده و سرفه بیاورید.

این غذا حاوی پروتئین و انرژی مناسبی است و بخصوص برای کودکان غذای کامل محسوب می شود.

آش بلغور شیر

مواد مورد نیاز برای یک نفر

* بلغور شیر	نصف لیوان
مخلوط حبوبات پخته(عدس -لویا -نخود -ماش)	
نصف لیوان	
پیاز	نصف پیاز متوسط
روغن	1 قاشق مربا خوری
سبزی آش (تره ، جعفری ، شنبلیله ، گشنیز)	نصف لیوان

نمک ، فلفل ، زرد چوبه به اندازه کافی

ادویه آش (در صورت تمایل) به اندازه کافی

طرز تهیه :

پیاز را در روغن تفت داده ، زرد چوبه و ادویه را اضافه کرده پس از آن آب ولرم را به ازاء هر نفر 2 لیوان اضافه می کنیم و بلغور شیر را می ریزیم و روی حرارت علائم می گذاریم تا آب جوش بیاید. سپس حبوبات را می ریزیم و وقتی آش لعابی شد ، سبزی و نمک را اضافه کرده و پس از یک ربع تا 20 دقیقه آش آماده است.

- بلغور شیر ماده غذایی است که به صورت سنتی فرآوری می شود. (در بهار بلغور گندم با شیر گوسفندی پخته شده و خشک می شود برای زمستان نگهداری می گردد) این ماده غذایی ترکیب پروتئین بسیار خوبی داشته بدون حبوبات هم بصورت آش غذای کاملی محسوب می شود.

آش توگی (یا آش گاورس)

مواد مورد نیاز برای یک نفر

- 1-توگی یا گاورس(ارزن پوست گرفته نصف لیوان
- 2-حبوبات پخته (عدس و ماش) نصف لیوان
- 3-شلغم 2 عدد متوسط
- 4-سبزی آش نصف لیوان
- 5-پیاز نصف یک عدد متوسط
- 6-روغن 1 قاشق مربا خوری
- 7-نمک ، فلفل ، ادویه به میزان کافی
- 8-قلم گوسفند یا گوساله(برای کل آش 2 عدد) یا آب قلم با ازاء هر نفر 1 لیوان یا در صورت در دسترس بودن قورمه به ازاء هر نفر 1 قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

پیاز را با روغن کمی تفت داده و ادویه و آب (به ازاء هر نفر 2 لیوان) اضافه می کنیم و ارزن ها را شسته و به آب می افزائیم و می گذاریم تا خوب بپزد و لعاب بدهد . (در

صورت استفاده از قلم قبلاً آن را بپزید و بعد با عصاره اش به پیاز اضافه کنیم) پس از پخته شدن کامل ارزن ، حبوبات پخته ، شلغم ، سبزی و نمک را اضافه کرده و می گذارم تا آتش جا بیفتد.

می توان در آخر پخت در صورت تمایل کمی نعناع داغ هم به آتش اضافه کرد. ارزن غله ای است بسیار با ارزش که پروتئین و ویتامین های گروه B، فسفر و آهن مناسبی دارد و بسیار ارزان است.

پیوست 3

منابع غذایی و نقش بعضی ریز مغذی های مهم در بدن

ماده مغذی	منابع غذایی	نقش آنها در بدن
ویتامین A	جگر ، قلمه ، زرده تخم مرغ ، اسفناج ، هویج و جعفری	قدرت دید چشم رشد و نمو طبیعی بافت استخوان و دندان رشد و نمو و حفاظت پوست
ویتامین D	زرده تخم مرغ ، جگر ، ماهی (نور مستقیم آفتاب برای جذب بهتر ویتامین D ضروری است)	رشد و نمو و حفظ بافت طبیعی استخوان و دندان تنظیم سوخت و ساز کلسیم و فسفر در بدن
ویتامین E	انواع روغنهای گیاهی ، زرده تخم مرغ ، شیر ، انواع مغزها، سبزیجات با برگ سبز تیره	حفظ سلامت پوست پیشگیری از همولیز گلبولهای قرمز خون پیشگیری از اکسیداسیون اسیدهای چرب و ویتامین A به تاخیر انداختن پیری سلولها
ویتامین K	جگر ، انواع روغنهای گیاهی (خصوصاً روغن دانه سویا) سبوس و جوانه گندم ، اسفناج ، گل کلم و گوجه فرنگی	نقش اساسی در انعقاد خون
ویتامین B1 (تیامین)	گوشت ، جگر ، دل ، قلمه ، زرده تخم مرغ ، غلات ، حبوبات، سبوس و آرد کامل گندم ، سیب زمینی	رشد طبیعی بدن حفظ سلامت سیستم عصبی حفظ اشتها در حد طبیعی
ویتامین B2 (ریبوفلاوین)	جگر ، دل ، قلمه ، امعاء و احشاء ، تخم مرغ ، شیر و فرآورده های آن ، سبزیهای برگ سبز	سوخت و ساز کربوهیدرات ، چربی و پروتئین شرکت در فعالیت آنزیمی بدن و رساندن اکسیژن به بافت ها
ویتامین B3	جگر ، گوشت قرمز ، ماهی ، مرغ ، تخم مرغ ، شیر ، حبوبات ، بادام زمینی	شرکت در سوخت و ساز کربوهیدراتها ، چربی ها و پروتئین ها حفظ سلامت دستگاه عصبی و بافت مغز
ویتامین B6	انواع گوشت ، جگر ، شیر ، تخم مرغ ، حبوبات ، غلات	خونسازی رشد و نمو طبیعی بدن سوخت و ساز مواد غذایی در بدن
اسید فولیک	جگر ، تخم مرغ ، ماهی ، گندم ، نخود ، لوبیا ، عدس، سبزی های برگ سبز	خونسازی شرکت در تشکیل اسیدهای نوکلئیک
ویتامین B12	گوشت قرمز ، ماهی ، دل و قلمه ، شیر ، تخم مرغ و لبنیات	خونسازی دخانیات در تشکیل اسیدهای نوکلئیک رشد و نمو طبیعی بدن متابولیسم اسید فولیک
ویتامین C	انواع مرکبات ، گوجه فرنگی ، فلفل سبز ، گل کلم ، سیب زمینی ، طالبی ، خربزه ، توت فرنگی ، اسفناج و کاهو	التیام زخمها و بهبود حساسیتها افزایش جذب آهن غذا حفظ سلامت لثه ها حفظ و تشکیل کلاژن در بافتها
کلسیم	شیر و لبنیات	تشکیل و حفظ بافت طبیعی استخوانها و دندانها انعقاد طبیعی خون عملکرد طبیعی قلب و عضلات بدن پیشگیری از پوکی استخوان در میانسالی
روی	جگر ، گوشت ، شیر ، حبوبات ، گندم	بهبود و التیام زخمها شرکت در ساختمان انسولین و بعضی از آنزیمها رشد و نمو طبیعی بدن شرکت در سوخت و ساز اسیدهای نوکلئیک
ید	غذاهای دریایی (ماهی و میگو)، نمک یددار	شرکت در ساخت هورمون تیروکسین در غده تیروئید رشد و نمو طبیعی بدن سوخت و ساز مواد در بدن
آهن	زرده تخم مرغ ، گوشت ، ماهی ، جگر ، حبوبات ، سبزیهای سبز تیره مثل جعفری ، گشنیز	خونسازی شرکت در ساختمان بعضی از آنزیمها