

هرم غذایی

هرم غذایی چیست ؟

هر کشوری راهنمای غذایی مخصوص به خود را دارد. در برخی از کشورها این راهنما بشکل هرم می‌باشد. هرم غذایی، گروه‌های غذایی و موادی که در هر گروه جای می‌گیرد را معرفی می‌نماید. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (قند و چربی)

هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر شود.

معرفی گروه‌های غذایی:

بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۵ گروه اصلی غذایی است. ۵ گروه اصلی غذایی عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه‌ها و یک گروه متفرقه‌ها (قندها و چربی‌ها).



گروه نان و غلات

گروه نان و غلات

اولین گروه غذایی اصلی که در قسمت قاعده هرم قرار گرفته و اندازه آن از سایر قسمت‌ها بزرگتر است گروه نان و غلات است. این گروه شامل موادی مانند: انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است.

مواد مغذی مهم:

گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی) ، برخی ویتامین‌های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین و منیزیم می‌باشد. این گروه برای تامین انرژی، رشد و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

یک واحد نان برابر است با:

- ☞ ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشت یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش چهار کف دست. یا
- ☞ ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
- ☞ نصف لیوان ماکارونی یا برنج پخته ، یا
- ☞ یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)، یا
- ☞ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس‌دار

مقدار مصرف:

میزان توصیه شده مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد است که بسته به اندازه جثه بدن، میزان فعالیت و جنس تعیین می‌شود. افرادی که فعالیت بدنی زیاد دارند تا ۱۱ واحد روزانه می‌توانند از این گروه استفاده نمایند.

نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات:

- بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود، با آبکش کردن برنج بخش زیادی از مواد مغذی آن از بین می‌رود.
- بیشتر از نان‌های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده شود.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن‌ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کرد (مثلاً عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره).

گروه سبزی

گروه سبزی‌ها:

این گروه شامل انواع سبزی‌های برگ‌دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب‌زمینی می‌باشد.

مواد مغذی مهم:

این گروه دارای انواع ویتامین‌های A، B، C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم، آهن و مقدار قابل توجهی فیبر است. این گروه برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم، بهبود دید در تاریکی و تقویت بینایی و سلامت پوست ضروری است. دارای خاصیت آنتی اکسیدانی هستند و در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش مهمی دارند.

یک واحد سبزی برابر است با:

- ☞ یک لیوان سبزی‌های خام برگ‌دار (اسفناج و کاهو)، یا
- ☞ نصف لیوان سبزی‌های پخته یا خام خرد شده، یا
- ☞ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا
- ☞ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

مقدار مصرف:

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی‌ها ۵-۳ واحد است.

این گروه شامل مواد زیر است:

- الف- سبزی‌ها غنی از ویتامین C مثل سبزی‌های برگي، گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای ...
- ب- سبزی‌ها غنی از بتاکاروتن که پیش ساز ویتامین A است (بتاکاروتن در بدن به این ویتامین تبدیل می‌شود). شامل سبزی‌های برگ تیره و سبزی‌های برگي (مثل اسفناج، هویج، گوجه فرنگی).
- ج- سایر سبزی‌ها (کرفس، بادمجان، کدو، سبزی خوردن، قارچ، پیاز، سیب‌زمینی و کاهو).

گروه سبزی

نکات مهم در استفاده از گروه سبزی‌ها:

- قبل از مصرف سبزی‌ها باید آن‌ها را به دقت شست و ضدعفونی کرد.
- برای پختن سبزی‌ها از آب کم استفاده شود، آب حاصل از پختن سبزی‌ها در غذا استفاده شود. بخشی از ویتامین‌های موجود در سبزی ها وارد آب پخت می شوند و باید از آن‌ها در غذا استفاده کرد.
- هنگام پختن سبزی در ظرف را باید بست.
- سبزی‌ها تازه مصرف شوند و پس از خرد کردن بلافاصله پخته شوند.
- بهتر است سبزی‌ها به صورت خام مصرف شوند چون ویتامین‌های آن بیشتر حفظ می‌شوند.

گروه مواد غذایی		انرژی به ازای هر واحد از هرم غذایی
نان و غلات		۸۰ کیلوکالری
میوه		۶۰ کیلو کالری
سبزی		۲۵ کیلو کالری
شیر و لبنیات با چربی ۲٫۵٪		۹۰ کیلو کالری
گوشت با چربی متوسط		۱۵۰ کیلوکالری
گروه متفرقه	چربی	هر گرم ۹ کیلوکالری
	قند	هر گرم ۴ کیلوکالری

گروه میوه

گروه میوه‌ها:

این گروه شامل انواع میوه، آب‌میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکبار) می‌باشد.

مواد مغذی مهم:

این گروه شامل ویتامین A،C، فیبر و مواد معدنی مثل پتاسیم، منیزیم است. این گروه برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم، بهبود دید در تاریکی و تقویت بینایی و سلامت پوست ضروری است. دارای خاصیت آنتی اکسیدانی هستند و در پیشگیری و ابتلا به سرطان نقش مهمی دارند.

یک واحد از این گروه برابر است با:

- ☞ یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا
- ☞ نصف گریپ فروت، یا
- ☞ نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
- ☞ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
- ☞ یک چهارم میوه خشک یا خشکبار، یا
- ☞ سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

مقدار مصرف:

☞ میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه‌ها ۴-۲ واحد است.

این گروه شامل مواد زیر است:

الف- میوه‌های غنی از ویتامین C مثل مرکبات.

ب- میوه‌های غنی از بتاکاروتن که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود شامل میوه‌های به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره طالبی، زردآلو و شلیل.

ج- سایر میوه‌ها (مثل سیب، گلابی، انواع توت‌ها، گیلان، انگور، هندوانه،)

گروه شیر و لبنیات

👉 گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل موادی مانند شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ (بدون گاز و کم نمک) می باشد که توصیه می شود از انواع کم چرب آن استفاده شود.

مواد مغذی مهم:

پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین های گروه B و ویتامین A. این گروه برای استحکام استخوان ها و دندان ها و رشد و سلامت پوست لازم است.

یک واحد شیر و لبنیات برابر است با:

👉 یک لیوان شیر، یا

👉 یک لیوان ماست کم چرب (کمتر از ۲,۵ درصد)، یا

👉 ۶۰-۴۵ گرم پنیر (معادل یک و نیم قوطی کبریت پنیر)، یا

👉 یک چهارم لیوان کشک پاستوریزه، یا

👉 یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه، یا

👉 ۲ لیوان دوغ

مقدار مصرف:

👉 مصرف روزانه ۳-۲ واحد توصیه می شود.

نکات مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات:

- ۱- حتی الامکان از شیرهای پاستوریزه کم چربی (۲/۵ درصد یا کمتر) استفاده شود.
- ۲- حتی الامکان از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده شود.
- ۳- پنیر محلی تازه را باید به مدت حداقل ۲ ماه در آب نمک نگهداری کرد و سپس مصرف کرد.
- ۴- حتماً قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه کرد و حداقل ۱۰-۵ دقیقه در حال به هم زدن جوشاند.

گروه گوشت و حبوبات

👉 گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها

این گروه شامل موادی مثل: گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) امعاء و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه) می باشد.

مواد مغذی مهم

پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین های گروه B. این گروه برای رشد، خون سازی و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

یک واحد از این گروه برابر است با:

👉 ۶۰ گرم گوشت لخم پخته (دو قطعه خورشتی)، یا

👉 نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا

👉 دو عدد تخم مرغ، یا

👉 یک تکه ماهی به اندازه یک کف دست بدون انگشت یا

👉 یک لیوان حبوبات پخته (معادل نصف لیوان حبوبات خام)، یا

👉 یک سوم لیوان انواع مغز دانه ها (گردو، قندق، بادام، پسته و تخمه).

مقدار مصرف:

مصرف روزانه ۳-۲ واحد از این گروه توصیه می شود.

نکات مهم در استفاده از گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ:

- ۱- پیش از پختن گوشت قرمز تا حد امکان چربی قابل رویت آن جدا شود.
- ۲- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن جدا شود، زیرا حاوی چربی فراوانی است.
- ۳- تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری شود.
- ۴- مغز، زبان، کله پاچه حاوی کلسترول بالایی است، تا حد امکان مصرف این گونه مواد غذایی محدود شود.
- ۵- برای طبخ گوشت یخ زده باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را پخت. اگر به هر دلیلی لازم است گوشت از حالت یخ زده خارج شود، ۲۴ ساعت قبل از طبخ باید آن را از فریزر خارج و در یخچال نگهداری نمود.

گروه متفرقه

۶- بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.

۷- مصرف حبوبات به علت دارا بودن فیبر و پروتئین زیاد، توصیه می شود.

۸- انواع مغز دانه ها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند. در صورت استفاده از نوع بو داده، به شکل کم نمک مصرف شود.

👉 گروه متفرقه

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. توصیه می شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر مصرف کنند.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

- الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)
- ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)
- پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره).
- ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره).

چند توصیه:

- از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.
- از حرارت دادن با شعله بالا و به مدت طولانی روغن ها خودداری کرد و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- مصرف چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها محدود شود.

رهنمودهای غذایی ایران

- مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آن ها نوشیدنی های سالم مثل آب، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چیپس به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد، باید محدود کرد.
- نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار باشد.

👉 رهنمودهای غذایی ایران

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع، اعتدال و تعادل توجه نمایید.
- مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.
- سعی کنید برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی) به صورت حداقل سه روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید.
- با مصرف بیشتر میوه ها، سبزی ها، حبوبات و نان های سبوس دار، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چربی (کمتر از ۲,۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- از مصرف چربی ها و روغن های جامد تا حد ممکن اجتناب کنید. در صورت نیاز به استفاده از روغن، سعی کنید از روغن مایع با روغن زیتون استفاده کنید. حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید.
- سعی کنید از گوشت های سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید و از گوشت های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس محدود کنید. در صورت مصرف گوشت های قرمز، چربی های قابل رویت آن ها را حتماً جدا کنید.
- مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات، نوشابه و آب میوه های صنعتی را محدود کنید.
- از مصرف زیاد نمک خودداری نموده و سر سفره غذا حتی الامکان از نمکدان استفاده نمایید.
- مصرف روزانه ۸ لیوان آب و مایعات در طول روز توصیه می شود.