

۸ راهنمای مصرف صحیح مواد غذایی



چربی‌ها و روغن‌ها

روزانه از ۲ قاشق مرباخوری (۱۰ گرم) روغن غذایی که گرم نشده است، استفاده کنید. روزانه بیش از ۲ قاشق مربا خوری کره یا مارگارین روی نان صبحانه خود ننماید. روزانه بیش از یک وعده غذایی سرخ کردنی مصرف نکنید.

گوشت، ماهی و تخم مرغ

سعی کنید در هفته ۲-۴ بار قطعه‌ای گوشت (معادل ۸۰-۱۲۰ گرم) در غذایتان باشد. از امعاء و احشای حیوانات (دل، جگر، قلوه، سیرابی و کله پاچه) بیش از یکبار در ماه (معادل ۸۰-۱۲۰ گرم) استفاده نکنید. در هفته ۱-۳ عدد تخم مرغ بخورید. استفاده از ۱-۲ تکه ماهی را در هفته (معادل ۱۲۰-۱۰۰ گرم) در برنامه غذایی خود بگنجانید.



شیرینی‌ها

شیرینی‌ها را به مقدار متعادل مصرف کنید. اگر قصد دارید پس از غذا دسر میل کنید، از انواعی که منبع غنی کلسیم هستند استفاده نمایید.

حبوبات

سعی کنید در هفته ۱-۲ وعده عدس، نخود و لوبیا قرمز بخورید. هر وعده حبوبات معادل ۱۲۰-۱۰۰ گرم است.

غلات و سیب‌زمینی

روزانه حداقل سه وعده از ترکیباتی بخورید که قند طبیعی زیادی دارند؛ نظیر نان، سیب‌زمینی، برنج، غلات و ماکارونی. مقدار استفاده از آنها بستگی به فعالیت بدنی روزانه دارد.

شیر و فرآورده‌های آن

نوجوانان و بزرگسالان تا سن ۲۴ سالگی و زنان شیرده باید ۴-۳ وعده و در هر وعده یک لیوان شیر مصرف کنند. اگر شیر با مزاج شما سازگار نیست، از ماست و پنیر استفاده کنید. یک پیاله ماست و دو قطعه پنیر به اندازه یک لیوان شیر کلسیم دارند.

میوه‌ها

اگر یک عدد سیب، یک عدد موز، یک بشقاب توت یا انگور را یک وعده میوه‌جات حساب کنیم، باید روزانه ۳-۲ وعده میوه مصرف نمود.



سبزی‌ها

یک وعده سبزی به اندازه ۱۰۰ گرم سبزی خام یا ۲۰۰-۱۵۰ گرم سبزی پخته، ۵۰ گرم کاهو یا ۱۰۰ گرم سالاد مخلوط است. سعی کنید روزانه ۴-۳ وعده سبزی بخورید و حداقل یکی از این وعده‌ها بصورت خام باشد.



نوشیدنی‌ها

روزانه حداقل ۱/۵ لیتر مایعات بنوشید (معادل ۸ لیوان). سعی کنید از نوشابه‌های بدون قند استفاده کنید. در مصرف چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار افراط نکنید.

سایر موارد

از مصرف بیش از حد گوشت، نمک و الکل خودداری کنید.

8

Guides for Good Nutrition



1

Fats and oils

Use 2 spoons of liquid oil daily. Do not use more than 2 tea spoons margarine daily. Do not use fried foods more than once a day.

Meat, fish and egg

Use meat 2-4 times per week (80-120 gr). Do not use animal viscera more than once in a month (80-120 gr). Use 1-3 eggs per week. Eat 1-2 pieces of fish weekly (100-120gr).



Sweets

Don't eat too much sweet. If you want to have a dessert, have those which contain calcium.

Beans

Use beans 1-3 times per week. Each unit of beans equals to 100-120 gr.

Cereals and potatoes

Use at least 3 times foods which contain starch as bread, potatoes, rice, cereals and spaghetti. The amount of intake depends on your physical activity.

2

Milk and dairy products

The adolescent and adults (up to 24 years old) should drink 3-4 glass of milk daily. If you can not tolerate milk, have yogurt or cheese.

Fruits

An apple, a banana, a plate of grape or mulberry is considered as a unit of fruit. You should have 2-3 units of fruits daily.



Vegetables

Consume 100gr of raw vegetables or 150-200gr cooked vegetables or 50gr cabbage or 100gr salad 3-4 times daily.



Drinks

Drink at least 1.5 liter of liquids (8 glasses). Try to use sugar-free ones. Do not drink too much tea, coffee or cola.

Others

Avoid eating too much meat, salt or alcoholic beverages.

3