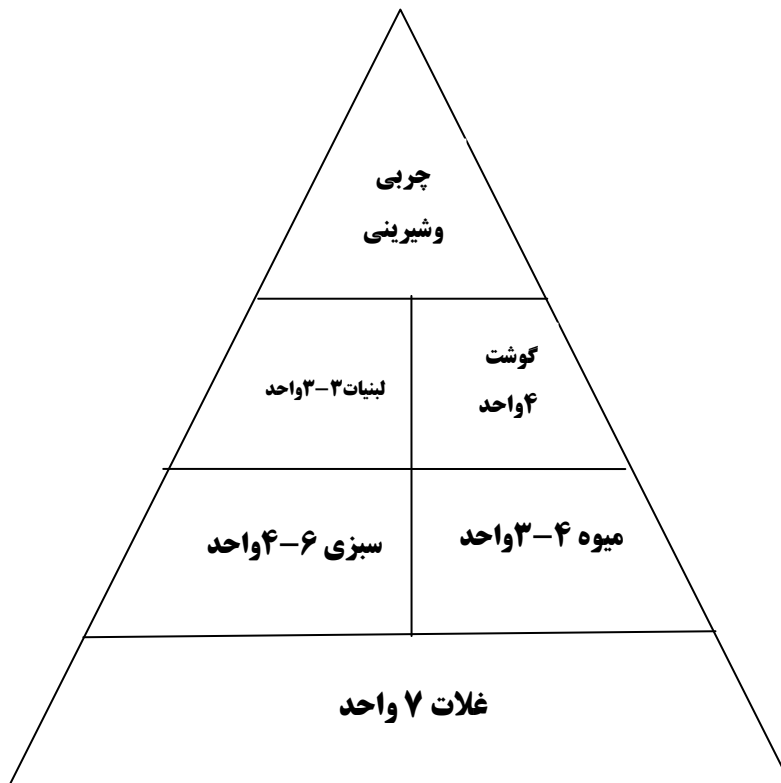


مدرس: ملیکا فلاح

واحد توانمندسازی کارکنان

کارشناس ارشد علوم تغذیه

برای یک زندگی سالم باید هرم غذایی را به طور صحیح رعایت کرد.
یک هرم غذایی نرمال برای افراد عادی به شکل زیر می باشد:



در رژیم غذایی فرد باید حداقل ۷ واحد غلات باید گنجانده شود. که افراد به اشتباه در رژیمهای غذایی خود این مورد را کم می کنند نتیجه آن باعث بی حوصلگی، از دست رفتن آب و عضله بدن می شود. در نتیجه سوخت و ساز از بین رفته، در نتیجه با اینکه فرد غذا زیاد نمی خورد فرد چاق می ماند.

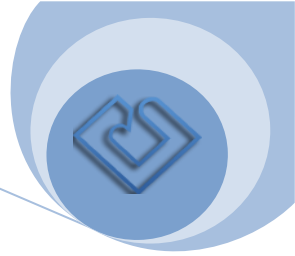
لبنیات:

شامل شیر، ماست و کشک می باشد.

۱ واحد لبنیات شامل ۱ لیوان شیر یا یک تکه متوسط کشک

گوشت ها:

گوشتها شامل انواع گوشتها، حبوبات، مغزها و تخم مرغ می باشد. گوشتها می توانند برای رژیم غذایی استفاده شوند



مدرس: ملیکا فلاح

واحد توانمندسازی کارکنان

کارشناس ارشد علوم تغذیه

زیرا سوزاندن گوشت انرژی زیادی از بدن می گیرد.

نکته: پنیر جزو دسته گوشت ها می باشد.

میوه: ۱ میوه متوسط ۱ واحد و ۱ میوه بزرگ ۲ واحد می باشد.

نکته: اگر میوه ها را بیشتر از واحد مورد نیاز بخوریم به صورت چربی به خصوص چربی دور شکم ذخیره می شود.

سبزی:

هر الیوان سبزی معادل ۱ واحد می باشد.

سبزیها اشتها را کاهش می دهند. اگر کسی نفخ می کند سبزی را بپزد، اما خاصیت غذایی آن کاهش می یابد.

سالاد را اگر همراه و بین غذا بخوریم به شرط اینکه اشتهای فرد افزایش نیابد بهتر است.

نکته: بامیه به عنوان یک نوع سبزی در رژیم گنجانده شود. بامیه جهت رفع یبوست، کاهش قند در افراد دیابتی ، کاهش اشتها و بهبود وضعیت دستگاه گوارش سبزی مناسب است.

روغنها:

کلا روغن مصرفی تا حد امکان محدود شود.

روغن سرخ کردنی مایع برای سرخ کردن بهتر است.

روغن زیتون نباید حرارت ببیند کنگد هم حرارت ملایم

روغن کانولا برای سرخ کردن و پخت و پز بهتر از همه است.

جهت کاهش وزن روغن جهت پخت و پز ترجیحا مصرف نشود.

یبوست:

یبوست می تواند یکی از علل اضافه وزن و چاقی محسوب شود.

یبوست از یک طرف سبب بی اشتهایی می شود و از طرف دیگر ممکن است بدن به رژیم های کاهش وزن به خوبی جواب ندهد.

علل یبوست:

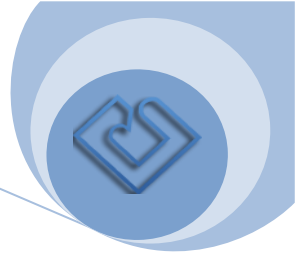
۱- به تاخیر انداختن دفع

۲- استرس

۳- نوع غذا (اگر غذا حاوی فیبر باشد خوب است)

۴- کاهش مصرف آب و فعالیت

علت اصلی کبد چرب **نان و برنج و شیرینی و بی تحرکی** است.



مدرس: ملیکا فلاح

واحد توانمندسازی کارکنان

کارشناس ارشد علوم تغذیه

- مصرف شیرینی و کیک را به حداقل برسانیم. کالری کیک و شیرینی از قند و شکر بیشتر است.
- نمک زیاد سرطانزا است و باعث دفع کلسیم و مشکلات کلیوی می شود.