

آشنایی با گروه‌های غذایی اصلی

گروه نان و غلات

مواد غذایی مثل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می‌گیرند. گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر هستند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن مواد غذایی این گروه حاوی ویتامین‌های گروه B آهن و پروتئین نیز هستند. میزان توصیه شده مصرف روزانه از گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد است.

هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با:

30 • گرم نان یا یک کف دست بدون انگشت یا یک برش ۱۰ در ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و

تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا

30 • گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا

• نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا

• یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)، یا

3 • عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

مواد غذایی این گروه بخشی از پروتئین دریافتی روزانه را تشکیل می‌دهند. البته نوع پروتئین موجود در برنج و گندم مانند پروتئین موجود در حبوبات، پروتئین گیاهی است و به همین دلیل توصیه می‌شود این دو نوع پروتئین بصورت مخلوط مصرف شوند مثلاً خوردن عدسی با نان و یا عدس پلو و لوبیا پلو. چگونه باید از گروه نان و غلات استفاده کرد:

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

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

ماکارونی هم مثل نان و بر

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

-انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات غذایی با ارزشی هستند و کودکان و دانش آموزان می‌توانند بعنوان میان وعده از آنها استفاده کنند.

-انواع بیسکویت، ویفر، کیک و کلوچه نیز در گروه نان و غلات قرار دارند و اگر کودکان و دانش آموزان بصورت میان وعده مصرف نمایند بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین میکنند.

گروه سبزی‌ها

انواع سبزی در این گروه جای می‌گیرند. سبزی‌ها در مقایسه با گروه‌های دیگر انرژی و پروتئین کمتری

دارند و برعکس داراي مقدار قابل توجهي فيبر، ويتامين و املاح معدني هستند. اين گروه شامل انواع سبزي هاي برگ دار، انواع کلم، هويچ، بادمجان، نخودسبز، لوبيا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خيار، گوجه فرنگي، پياز و سيب زميني مي باشد.

اين گروه داراي انواع ويتامين هاي A ، B ، C، مواد معدني مانند پتاسيم ، منيزيوم و مقدار قابل توجهي فيبر است.

ميزان توصيه شده مصرف روزانه سبزي ها ۳-۵ واحد مي باشد.

هرواحد از گروه سبزي ها برابر است با:

- يك ليوان سبزي هاي خام برگ دار (اسفناج، کاهو ، سبزي خوردن)، يا
 - نصف ليوان سبزي هاي پخته يا خرد شده ، يا
 - نصف ليوان نخود سبزي، لوبيا سبز و هويچ خرد شده، يا
 - يك عدد گوجه فرنگي يا هويچ يا خيار ، يا پياز يا سيب زميني متوسط
- چگونه بايد از گروه سبزي ها استفاده کرد:

-حتي الامکان سبزي ها را بايد بصورت خام مصرف کرد زيرا پختن سبزي بويژه اگر به مدت طولاني باشد موجب از بين رفتن ويتامين هاي آن مي شود. سبزي خوردن، گوجه فرنگي، پياز، گل کلم، شلغم، ترب، انواع فلفل سبز مثال هايي از سبزي هاي خام هستند و در صورت در دسترس بودن بايد مصرف آنها را همراه با غذا تشويق نمود.

-دانش آموزان مي توانند انواع ساندويچ ها را با سبزي هاي مختلف بعنوان ميان وعده مصرف کنند مثلاً نان و پنير و سبزي، نان و پنير و گوجه فرنگي، نان و پنير و خيار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگي.

-اگر براي وعده ناهار يا شام سالاد در نظر گرفته مي شود نبايد از ساعات قبل سالاد را تهيه کرد زيرا ويتامين هاي موجود در اجزاء سالاد مثل گوجه فرنگي ، پياز ، فلفل دلمه ايي و ... در معرض هوا تخریب شده و از بين مي رود.

-کودکان سنين مدرسه و دانش آموزان را تشويق کنيد که از جوانه گندم و جوانه ماش همراه با سالاد استفاده کنند. اگر مادران در منزل جوانه تهيه کنند حتي بعنوان تنقلات مي توانند براي افراد خانواده بويژه کودکان و دانش آموزان از آن استفاده نمايند.

-استفاده از انواع سبزيجات پخته همراه با غذا توصيه مي شود مثلاً اسفناج پخته که همراه با ماست و يا کشك مي توان از آن استفاده کرد. هويچ پخته، لوبيا سبز، نخود فرنگي پخته، سيب زميني ، کدو حلوايي و ليو، گل کلم، کرفس، ريواس، کنگر، بادمجان و کدوي خورشتي پخته از سبزيجاتي هستند که در کنار غذاهاي مختلف مي توان آنها را مصرف کرد.

نکته:

سبزيجاتي مثل اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شود. لوبياسبز، نخود فرنگي، هويچ، چغندر، کدو حلوايي و کدوي خورشتي بايد به صورتي پخته شود که در انتهاي طبخ آب افزوده شده کاملاً به خورد آن رفته باشد.

پختن سبزيجات در آب زياد موجب حل شدن ويتامين ها در آب شده و به اين ترتيب مقدار زيادي از ويتامين ها از دست مي رود. در صورتي که پس از طبخ سبزي ها مقداري از آب آن باقي ماند از آن در طبخ غذاها بايد استفاده شود.

در هنگام مصرف سبزي ها بايد دقت شود كه كاملاً شسته و ضدعفوني شده باشند. طرز شستن و ضدعفوني كردن سبزي در زير شرح داده شده است:

ابتدا بايد سبزي را با اب كاملاً شست تا گل و لاي آن پاك شود. سپس بايد نصف قاشق چايخوري مایع ظرفشويي را با ۵ ليتر آب مخلوط کرده و سبزي را به مدت ۵ دقيقه در آن قرار داد. پس از خارج كردن سبزي از محلول آب و كف، بايد سبزي را با اب تميز شستشو داد، سپس نصف قاشق چايخوري پودر پرکلرين را به ۵ ليتر آب اضافه کرده و سبزي را به مدت ۱۰ دقيقه در آن قرار داد و پس از آن مجدداً سبزي را با آب تميز آبکشي نمود. ضدعفوني كردن سبزيجات خام قبل از مصرف براي پيشگيري از آلودگي انگلي بسيار حائز اهميت است.

گروه میوه ها

انواع میوه ها در اين گروه جاي مي گيرند. میوه ها در مقايسه با گروه هاي ديگر انرژي و پروتئين كمترى دارند و برعكس داراي مقدار قابل توجهي فيبر، ويتامين و املاح معدني هستند. اين گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبيعي، كمپوت میوه و میوه هاي خشك (خشكبار) مي باشد. مواد مغذي مهم اين گروه شامل ويتامين A ، ويتامين C فيبر و مواد معدني است. روزانه ۲-۴ واحد از گروه میوه ها بايد مصرف شود.

اين ويتامين ها و مواد معدني موجود در میوه ها براي مقاومت بدن در برابر بيماري ها، ترميم يا بهبود زخم ها و سلامت پوست بدن ضروري مي باشند.

میوه ها يي كه اندازه آنها حدوداً به اندازه يك سيب متوسط است مثل گلابي، پرتقال ، موز هر کدام ۱ واحد هستند. در مورد میوه هايي كه اندازه آنها كوچكتر است مثل گيلاس، آلبالو، انگور، توت و يا انار، نصف ليوان معادل يك واحد است.

نصف ليوان میوه پخته يا كمپوت میوه، يا

يك چهارم ليوان میوه خشك يا خشكبار، يا

سه چهارم ليوان آب میوه تازه و طبيعي هم معادل يك واحد از گروه میوه ها مي باشند.

گروه گوشت و حبوبات

انواع گوشت هاي قرمز (گوسفند و گوساله) گوشت هاي سفيد (مرغ ، ماهي و پرندگان)، تخم مرغ و حبوبات (نخود، لوبيا، عدس، باقلا، لپه، ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و بادام زميني) در اين گروه قرار دارند.

موادغذايي كه در اين گروه قرار مي گيرند نقش مهمي در تامين پروتئين بدن دارند. موادغذايي اين گروه علاوه بر پروتئين، دو ريزمغذي آهن و روي را هم دارند. به همين دليل براي رشد و خون سازي لازم هستند.

پروتئين ماده مغذي ضروري براي رشد و ترميم بافت هاي بدن بشمار مي رود به همين دليل، پروتئين ها مواد سازنده بدن ناميده مي شوند كه از اسيدهاي آمينه ضروري و غيرضروري تشكيل شده اند.

پروتئين داراي منبع غذايي حيواني (شامل انواع گوشت ها و تخم مرغ) و منبع غذايي گياهي (شامل حبوبات و مغزها مثل پسته، بادام، گردو و ...) مي باشد. پروتئين حيواني تمام اسيدهاي آمينه ضروري براي

رشد و ترمیم بدن را تامین می کند و به همین دلیل پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا نامیده می شود. پروتئین تخم مرغ با ارزش بیولوژیکی ۱۰۰ از نظر کیفیت در بالاترین سطح قرار دارد و پس از آن پروتئین شیر و سپس پروتئین گوشت، به ترتیب از کیفیت بالایی برخوردارند.

پروتئین گیاهی معمولاً تمام اسیدهای آمینه ضروری را ندارد بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثال هایی از این نوع ترکیب که در فهرست غذاهای سنتی ما وجود دارد عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان می باشد.

مصرف مقدار کمی پروتئین حیوانی همراه با یک پروتئین گیاهی نیز ارزش پروتئین را افزایش می دهد مثال هایی از این ترکیب شامل: شیر برنج، نان و شیر، نان و ماست، نان و پنیر، ماکارونی با پنیر، نان و تخم مرغ می باشد.

برای افراد بزرگسال و سالم روزانه ۲-۳ واحد از گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ توصیه می شود هر واحد از این گروه برابر است با:

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

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

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

• دو عدد تخم مرغ، یا

• یک لیوان حبوبات پخته، یا

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

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

چند توصیه:

- استفاده از غلات و حبوبات بو داده و برشته شده (مثل برنجک، عدس برشته شده، گندم برشته و نخودچی) انواع مغزها مثل گردو، بادام ، فندق ، پسته و بادام زمینی بعنوان میان وعده بخشی از پروتئین مورد نیاز روزانه را بخصوص برای کودکان و دانش آموزان تامین می کند.

- بجای گوشت قرمز می توان از مرغ یا ماهی استفاده کرد. ماهی های کوچک مثل ماهی کلیکا یک منبع غنی از پروتئین با کیفیت خوب و ارزان قیمت است که با مصرف آن نیاز بدن به پروتئین تامین می شود. در ضمن چون با استخوان خورده می شود منبع خوبی از کلسیم نیز بشمار می رود.

نحوه استفاده از گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ:

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

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

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

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

4. حبوبات منبع خوبی از پروتئین هستند و بصورت ترکیب با غلات، پروتئین با کیفیت بالا را برای بدن

تامین می کنند. در صورتی که خوردن حبوبات ایجاد نفخ می کند، بهتر است به مدت یک شب خیسانده شده و پس از دور ریختن آب آن پخته شود. حبوبات منبع خوبی از فیبر هم هستند که به سلامت دستگاه گوارش، جلوگیری از یبوست، کاهش جذب قند و چربی کمک می کنند.

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

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

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

گروه شیر و لبنیات:

این گروه مهمترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن بشمار می روند کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش ضروری دارد. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان ها قرار دارد. در این گروه علاوه بر شیر فرآورده های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می گیرند. این گروه دارای کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین B2 ، ویتامین B12 ، ویتامین A و سایر مواد مغذی است. مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آنکه مهمترین منبع کلسیم و فسفر می باشد برای استحکام استخوان ها و دندان ها لازم است، همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفیدند.

مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند ارزش غذایی مشابه دارند و می توانند بجای یکدیگر مصرف شوند. مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم، پروتئین ...) موجود در یک واحد از گروه شیر و لبنیات با هم برابرند. میزان توصیه شده روزانه از گروه شیر و لبنیات ۲-۳ واحد است. یک واحد از این گروه برابر است با:

• یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کمتر از ۲/۵ درصد چربی ، یا

• 60-45 گرم پنیر (معادل یک و نیم قوطی کبریت پنیر)، یا

• یک چهارم لیوان کشک، یا

• 2 لیوان دوغ، یا

• یک و نیم لیوان بستنی

با توجه به اهمیت تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ... برحسب اینکه کدامیک از این مواد غذایی در محل زندگی بیشتر یافت می شوند، افراد بزرگسال سالم روزانه ۲-۳ واحد از این گروه باید مصرف کنند. مثال های زیر مقدار مصرف روزانه گروه شیر و لبنیات که نیاز به این گروه را تامین می کند را نشان می دهد:

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

چگونه باید از گروه شیر و لبنیات استفاده کرد:

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