



فصل دوم

# تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ  
بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خدا  
اسراف کنندگان را دوست ندارد  
(سوره اعراف آیه ۳۱)

دانشگاه آزاد اسلامی  
پایگاه اطلاع رسانی



فعال

مفید

علمی

معتبر

رایگان

بدون تبلیغ

بدون حاشیه

بدون سوء استفاده

اولین مرجع رسمی پژوهش و تحقیقات علوم انسانی دوره دوم متوسطه

#همراهی\_برای\_شما 🙌



[t.me/ensaniEDU](https://t.me/ensaniEDU)



[t.me/Ensani-Stady](https://t.me/Ensani-Stady)

جهت اطلاعات بیشتر در رابطه با تیم پشتیبان کانال و سفارشات جزوه، پاورپوینت، نمونه سوالات، طراحی-گرافیک و... به آیدی های ذکر شده مراجعه و با ادمین های کانال درارتباط باشید.





انرژی موردنیاز بدن را برای انجام کارهای روزمره تأمین می کند.  
در رشد و نمو بدن نقش دارد.  
به ترمیم بافت ها و واکنش های حیاتی بدن کمک می کند.  
به کیفیت زندگی و طول عمر افراد می تفرزاید.

### نقش تغذیه سالم

نکته:

برنامه غذایی سالم و فعالیت بدنی از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی شخص است.

**مواد موجود در غذای مصرفی روزانه** مواد آلی: پروتئین ها، کربوهیدرات ها، چربی ها، ویتامین ها  
مواد معدنی: آب و عناصر مختلف (کلسیم، فسفر، آهن، سدیم و...)

**۱. مواد آلی** نقش  
۱. انرژی مورد نیاز بدن را برای انجام فعالیت روزانه تأمین می کند.  
۲. در عملکرد اندام های درونی (قلب، کلیه،...) و سیستم عصبی و ماهیچه ها نقش دارد.

**کربوهیدرات ها** انواع  
۱. ساده: مانند قندهای موجود در میوه ها و سبزی ها  
۲. پیچیده: مانند قند موجود در نشاسته و فیبر که منبع اصلی آنها غلات، سیب زمینی و حبوبات است.

**شکل ذخیره ای**  
۱. گلیکوژن: بدن مقداری از کربوهیدرات ها را بصورت گلیکوژن در یاخته های ماهیچه و کبد ذخیره می کند تا در صورت نیاز از آن استفاده کند.  
۲. چربی: بدن کربوهیدرات مازاد را بصورت چربی در بدن ذخیره می کند.

نکته:

هر یک گرم کربوهیدرات چهار کالری انرژی دارد.





تأمین انرژی بدن

حفظ گرما

ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی

تولید یاخته های عصبی و بافت عصبی

نقش

چربی ها

شکل ذخیره ای: چربی اضافه به شکل بافت چربی در بدن ذخیره شده و اعضای داخلی بدن را احاطه می کند.  
در چربی های جانوری مانند محصولات لبنی، روغن های نباتی، گوشت و مرغ وجود دارد.

۱. اشباع شده

تعیین کننده سطح کلسترول بدن است. (رابطه مستقیم)

حفظ سطح مطلوب آن باعث کاهش بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها می شود.

۲. غیر اشباع

در چربی های گیاهی و ماهی وجود دارد.

روغن مهم ترین منبع آن است.

نکته:

روغن و کره شناخته شده ترین منبع چربی اند و هر گرم چربی معادل نه کالری انرژی دارد.

نقش: در رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی نقش دارد.

واحد سازنده: از ۲۰ نوع آمینو اسید تشکیل شده اند.

انواع آمینو اسیدها

۱. ضروری: ۹ نوع هستند و بدن قادر به تولید آنها نیست و باید توسط غذا وارد بدن شود.

۲. غیر ضروری: ۱۱ نوع هستند و بدن توانایی تولید آنها را دارد.

پروتئین ها

۱. کامل: همه آمینو اسیدهای ضروری را دارند و مهم ترین منبع آنها گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر و سویا است.

۲. ناقص: همه آمینو اسیدهای ضروری را ندارند و منبع آنها غلات و حبوبات، خشکبار و مغزها است.

نکته:

هر گرم پروتئین معادل چهار کالری انرژی دارد.





نقش: به بدن کمک می کنند که کربوهیدرات ها و پروتئین ها و چربی را به مصرف برسانند.

## ویتامین ها

شامل ویتامین های B,C,... است.

بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.

۱. محلول در آب

انواع

شامل ویتامین های A,D,E,K است.

بدن معمولاً آنها را در کبد ذخیره می کند.

۲. محلول در چربی

## ۲. مواد معدنی

نقش: عملکرد شیمیایی بدن را کنترل می کنند و در حفظ تندرستی بدن نقش دارند.

آهن: در ترکیب هموگلوبین خون وجود دارد و باعث انتقال اکسیژن به نقاط مختلف بدن می شود.

کلسیم: در ساختار و استحکام استخوان و دندان شرکت می کند.

سدیم: به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند.

## عناصر معدنی

۱. بخش اصلی خون را تشکیل می دهد.

۲. در دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام یاخته های بدن نقش دارد.

نقش

## آب

منابع آب بدن: آب مصرفی، آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی و میوه ها

عوامل موثر در میزان آب مصرفی فرد: شرایط اقلیمی - میزان فعالیت بدن - وزن بدن - وضعیت سلامت فرد - میزان احساس تشنگی فرد

نکته:

آب حیاتی ترین و پرمصرف ترین نیاز غذایی انسان است، بطوریکه فردی که در بدنش آب کم شود، فشارخون او بالا می رود و در نهایت منجر به مشکلات سلامتی می شود.





## هرم غذایی

ابزار ساده ای است که نیاز ما را به گروه های غذایی مختلف نشان می دهد و در آن غذاها به ۶

گروه طبقه بندی می شوند؛

۱. گروه نان و غلات

۲. گروه سبزی ها

۳. گروه میوه ها

۴. گروه شیر و لبنیات

۵. گروه گوشت و مرغ

۶. گروه حبوبات و مغزها



## نکته:

مواد غذایی که در رأس هرم قرار دارند دارای کم ترین حجم هستند و باید کمتر مصرف شوند و مواد غذایی که در قاعده هرم قرار دارند، بیشترین حجم را دارند و باید بیشتر مصرف شوند.





## اصول تغذیه سالم

تعریف: به دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد غذایی گفته می شود که در افراد مختلف بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و بیماری فرد متفاوت است.

انواع  
اصل تعادل: به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.  
اصل تنوع: به معنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی است که در شش گروه اصلی غذایی قرار دارند.

نیازمندی های تغذیه ای:

به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و براساس سن، جنس، زون و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود.

## عادت های غذایی

یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی است که تعیین می کند ما چه غذایی را برای خرید انتخاب کنیم، مواد اولیه را چگونه تهیه، آماده سازی و طبخ کنیم و آنها را چگونه مصرف یا نگه داری کنیم.

## انواع عادت های غذایی

درست: برخی عادت های درست غذایی که اسلام به آن توصیه کرده عبارت اند از؛  
خوب جویدن غذا، صرف غذا با دیگران، پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا، پرهیز از غذا خوردن به هنگام سیری، شست و شوی دست ها پیش از مصرف غذا  
نادرست: برخی عادت های نادرست شامل؛  
مصرف نوشابه گازدار، خوب نجویدن غذا، غذای کافی نخوردن، پرخوری، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا

## سوء تغذیه

ممکن است برخی افراد به دلیل عادت های غذایی نادرست یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب به کمبود برخی مواد مثل آهن، کلسیم و ویتامین، روی، ید و... دچار شوند و به بیماری ها و عوارض جسمانی جبران ناپذیری مبتلا شوند که به آن سوء تغذیه می گویند.

روش های پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی ها

۱. اصلاح عادت های غذایی نادرست
۲. پیروی از الگوی تغذیه سالم
۳. استفاده از مکمل های غذایی

