

الہی!

مرا آن دہ
کہ آن بہ





اللَّهُ أَكْبَرُ

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)



یک نفر بصورت روزانه سوسیس، کالباس و پیتزا و همبرگر مصرف می کند

یک نفر دارای اضافه وزن

بیش از یک نفر چاق

دو نفر چاقی شکمی دارند

* از هر ۱۰ نفر
دانش آموز



دارای چربی خون بالا هستند

* بیش از $\frac{1}{4}$

دانش آموزان

حداقل یک بار در هفته میان وعده ناسالم مصرف می کنند





۶ نفر روزانه میوه



۳ نفر روزانه سبزی



۴ نفر روزانه شیر

مصرف می کنند

* از هر ۱۰ نفر
دانش آموز فقط

درس سوم

برنامه غذایی سالم

دریافت انرژی

غذای خوریم برای

رشد، ترمیم و نمو

برنامه غذایی سالم در کنار فعالیتهای بدنی منظم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است.





مواد غذایی مورد نیاز بدن

۱- کربوهیدراتها (قندها)

۲- چربی ها

۳- پروتئین ها

۴- ویتامین ها

۵- مواد معدنی

۶- آب

۱- کربوهیدراتها (قندها)

هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می کند

ذخیره سازی:

بصورت گلیکوژن در کبد و ماهیچه ها ← **مازاد** بصورت چربی

کبد
اندام

انواع کربوهیدرات ها

ساده: قندهای موجود در میوه و سبزیجات

پیچیده:

نشاسته: غلات (نان و برنج) سیب زمینی

فیبرها: سبزیجات، میوه ها، حبوبات

۲- چربی ها

هر گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی تولید می کند

چربی های اضافی بصورت بافت چربی در بدن ذخیره می شوند

حفظ گرما - کازماتیک - عایق بندی

مصرف ویتامین های محلول در چربی K A D E

ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی

نقش چربی در بدن

اشباع: در محصولات لبنی، روغن های نباتی، گوشت و مرغ یافت می شود و عامل تعیین کننده

سطح کلسترول خون است ← تنظیم سطح کلسترول خون

غیر اشباع: نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می شود

انواع چربی

۳- پروتئین ها:



بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آن نیاز دارد
هر گرم pr حدود ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کند

Pr اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می شود

۲۰ نوع AA داریم که بدن ۱۱ نوع آن را تولید و ۹ AA را نمی تواند تولید کند و باید از طریق مواد مصرفی غذایی تأمین شود (اسیدهای آمینه ضروری)

Pr کامل: مشتمل بر تمامی AA های ضروری است مثال: گوشت، ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ، سویا

Pr ناقص: واجد تمام AA های ضروری نیست. مثال: غلات، حبوبات، خشکبار، مغز دانه ها

دو نوع pr



HiDoctor.ir



@rahemoshaver99

۴- ویتامین ها:

ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، pr ها و چربی ها را به مصرف برسانند

K : فیلوکینون

A : رتینول

D : کلسیفرول

E : توکوفرول

محلول در چربی KADE: می توانند در بدن ذخیره شوند (معمولاً در کبد)

ویتامین ها

محلول در آب: گروه B و C که بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست ← اگر رژیم غذایی درستی نداشته باشیم ممکن است با کمبود آن مواجه شویم.

B9 اسید فولیک

B5 پانتونیک اسید

B1 تیامین

B12 کوبالامین

B6 پیریدوکسین

B2 ریبوفلاوین

B7 بیوتین

B3 نیاسین یا نیکوتینیک اسید



۵- مواد معدنی:

یکی دیگر از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کنند

آهن

کلسیم

منیزیم

سدیم

پتاسیم و ...

مثال





- آب ماده انرژی زا نیست
- حیاتی ترین نیاز غذایی انسان را تشکیل می دهد
- پر مصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد
- ۶۰٪ حجم بدن را تشکیل می دهد
- بخش اصلی خون
- باعث تنظیم دمای بدن و دفع مواد زائد و انتقال مواد غذایی به سلول ها می شود
- هر فردی قادر است مدتی طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب فقط ۲ تا ۳ روز زنده می ماند
- نوشیدن آب باید به حدی باشد که فرد احساس تشنگی نکند و حجم ادرار او از حد معمول تجاوز نکند و ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد

۶- آب:

گروههای غذایی:

هرم غذایی تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما را به گروه های غذایی مختلف نشان می دهد.
در این هرم، بطور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه بندی می شود:



هرم غذایی برای یک روز

۱- گروه نان و غلات

۲- گروه سبزی ها

۳- گروه میوه ها

۴- گروه شیر و لبنیات

۵- گروه گوشت و تخم مرغ

۶- گروه حبوبات و مغزها

۱- گروه نان و غلات: ۶ تا ۱۱ واحد

۳۰ گرم نان معادل یک کف دست

$\frac{1}{2}$ لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری)

هر واحد



۲- گروه سبزی ها: ۳ تا ۵ واحد

انواع سبزی خام برگ دار (اسفناج و کاهو)

گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

هر واحد

یک لیوان

یک عدد



۳- گروه میوه ها: ۲ تا ۴ واحد

یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتغال یا گلابی)

میوه های ریز مثل توت، انگور، انار

هر واحد

یک عدد

نصف لیوان



۴- گروه شیر و لبنیات: ۲ تا ۳ واحد

یک لیوان شیر یا ماست کم چرب یا $\frac{1}{4}$ لیوان کشک یا ۲ لیوان دوغ یا $\frac{1}{5}$ لیوان بستنی



هر واحد
۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی

۵- گروه گوشت و تخم مرغ: ۲ تا ۳ واحد

۲ تیکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، نصف ران متوسط مرغ یا سینه متوسط مرغ بدون پوست



هر واحد
یک تکه ماهی به اندازه کف دست

۲ عدد تخم مرغ

۶- گروه حبوبات و مغزها: ۱ تا ۲ واحد

نصف لیوان حبوبات پخته یا $\frac{1}{4}$ لیوان حبوبات خام

$\frac{1}{3}$ لیوان مغز دانه ها (گردو - بادام - فندق - پسته)



گروه متفرقه: شامل انواع مواد قندی و چربی هاست که باید به مقدار کم مصرف شود

اصول تغذیه سالم: بر اساس سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی، سلامت و بیماری متفاوت است

اصل تعادل: مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز

اصل تنوع: مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار دارند

دو اصل مهم

+ اصل نیازمندی های تغذیه ای: بر اساس شرایط جسمی، محیطی و فردی و سن و جنس و ...

اقتصادی

اجتماعی

فرهنگی

جغرافیایی و اقلیمی

مذهبی: حلال و حرام

کشاورزی

باورها و ارزش ها

عادت های غذایی: ریشه عاداتهای غذایی یک فرد یا جامعه بر اساس وضعیت

(امروزه با توسعه شبکه های مجازی این عادت ها دستخوش تغییراتی شده)



اندازه لقمه

چنان لقمه‌ای برمی‌دارد که به زور داخل دهانش جا می‌شود. شاید نمی‌داند مستحب است که لقمه کوچک باشد.

متن دقیق رساله:
چند چیز در غذا خوردن مستحب است: ...
هشتم: لقمه را کوچک بردارد.
توضیح المسائل امام، مسئله ۲۶۳۶



- غذای پاک و حلال
- شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا
- با نام خدا شروع و با شکر خدا خاتمه دادن
- آرام غذا خوردن و پرهیز از غذای داغ
- پرهیز از خوردن به هنگام سیری
- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن)
- لقمه کوچک برداشتن
- خوب جویدن
- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی
- صرف غذا با دیگران
- پرهیز از سخن گفتن هنگام غذا
- پرهیز از غذا خوردن در ظروف لب شکسته

باورها و ارزش‌ها در فرهنگ اسلامی

تو



- ✓ میبینی
- ✓ میشنوی
- ✓ راه میری
- ✓ حرف میزنی

بگویم خدا را شکر

اصلاحات پیشنهادی	عادت‌های غذایی نادرست
	پر خوری در مهمانی و مسافرت
	حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه
	مصرف نوشابه گازدار
	مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا
	مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور
	خوردن غذای ناکافی
	خوب نجویدن غذا
	نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز
	نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا
	مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها
	مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب
	خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار
	مصرف زیاد خوراکی‌ها و آب میوه‌های مصنوعی و شیرین
	اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است



پر خوری، حذف صبحانه، نوشابه گازدار، آب بین غذا
خوب نجویدن، غذاهای شور و سرخ شده
غذا هنگام مشاهده تلویزیون (پر خوری - مشکلات ترشح شیره های گوارشی)
اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است
پرهیز از خوردن گوشت

۱- عادت های نادرست غذایی:

عوارض جسمانی
بلند مدت به دلیل

بی اشتهایی عصبی: به شدت از چاق شدن می ترسند

غذا نخوردن بدلیل تصور غلط از وضعیت بدنی

پر خوری عصبی: پر خوری و استفراغ عمدی و تمرین های ورزشی شدید

۲- اختلالات غذا خوردن:



عوارض جسمانی بلند مدت

مثال:

* کمبود برخی از انواع مواد غذایی از جمله ریز مغذی ها

آهن: کم خونی (منابع غذایی آهن: گوشت قرمز، ماهی، مرغ، جگر – منابع گیاهی: غلات، حبوبات، سبزیجات تیره، انواع مغزها و خشک بار، کشمش)

کلسیم: پوکی استخوان

ویتامین A: کاهش بینایی بخصوص در شب (منابع: هویج، میوه و گیاهان نارنجی رنگ، جگر، شیر و لبنیات پرچرب، خامه، قلوه، زرده تخم مرغ)

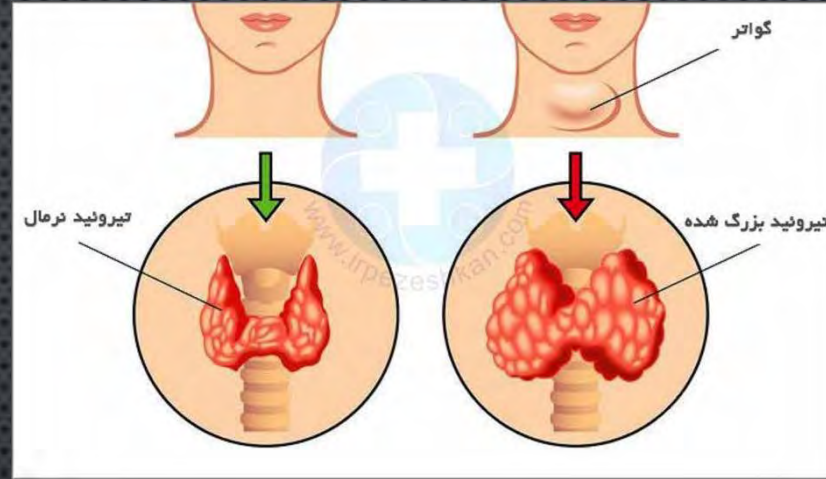
ید: گواتر (منابع غذایی: ماهی آب شور، صدف، جلبک دریایی)

ویتامین D: اختلال در جذب کلسیم (منابع غذایی: شیر و لبنیات، کشک، قره قوروت، حبوبات، کلم، شلغم، ترب)

روی: کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان « کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ » (منابع: جگر، دل، قلوه،

سبزی های سبز تیره و زرد تیره، گوشت گاو گوسفند، مرغ، تخم مرغ، شیر، حبوبات، فندق)

* مصرف زیاد مکمل های ویتامینی می تواند ضرر ساز باشد



نیاز به مکمل های تغذیه ای در :

زنان باردار

بالغین کهن سال

افراد دارای بیماری خاص

مثال:

وزارت بهداشت + وزارت آموزش و پرورش:

دختران نوجوان دبیرستانی باید در هر سال تحصیلی هر هفته یک عدد مکمل آهن (قرص فروس سولفات) و به مدت ۴ ماه در سال برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن مصرف کنند.



ماهی های چرب: آزاد - کپور - اوزون برون - سالمون - ساردین

تخم مرغ و شیر: به مقدار کمتر

روغن کبد ماهی: ماهی cod (غنی ترین منبع ویتامین D)

منابع
ویتامین D



تأمین ویتامین D : ۱۰٪ ویتامین D از منابع غذایی و ۹۰٪ در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود

@rahemoshaver99