

درس سوم : برنامه غذایی سالم

۱ - تغذیه سالم چه تأثیراتی در کیفیت و کمیت زندگی افراد می‌گذارد ؟

برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است . تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی موردنیاز برای انجام کارهای روزمره ؛ به رشد و نمو بدن ، ترمیم بافت‌ها و انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن کمک می‌کند . همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید .

۲ - نوع تغذیه یک جامعه چگونه می‌تواند معیاری برای تعیین میزان سلامتی افراد آن جامعه باشد ؟

همه افراد یک جامعه در طول روز از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های متنوعی استفاده می‌کنند که نوع انتخاب ، الگوها ، عادت‌ها و رفتارهای غذایی آنها ریشه در فرهنگ ، آداب و رسوم ، عوامل اجتماعی ، عوامل اقتصادی ، در دسترس بودن ، ذائقه افراد و ... دارد و معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می‌شود .

۳ - چهار ماده غذایی از مواد غذایی موردنیاز بدن را نام ببرید .

مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها ، چربی‌ها ، پروتئین‌ها ، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است .

۴ - کربوهیدرات‌ها چه نقشی را در بدن ایفا می‌کنند ؟ این مواد در کدام عضو بدن ذخیره می‌شوند ؟

کربوهیدرات‌ها (قندها) انرژی موردنیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند و نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی بدن مانند قلب ، کلیه و ... ، عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند .

به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود .

بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد ، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی درمی‌آید و در بدن ذخیره می‌شود .

۵ - انواع کربوهیدرات را نام ببرید . دو مثال غذایی برای هر نوع بیان کنید .

دو نوع کربوهیدرات وجود دارد :

۱ - کربوهیدرات ساده ، مانند قندهای موجود در میوه ها و سبزی ها

۲ - کربوهیدرات پیچیده که شامل نشاسته و فیبر است .

منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده عبارت‌اند از : غلات (نان و برنج) ، سبزی‌ها (سیب‌زمینی) و حبوبات .

۶ - چربی‌ها چه نقشی در بدن ایفا می‌کنند ؟ چربی مصرف شده اضافی در بدن در کدام اعضاء بدن ذخیره می‌شود .

چربی‌ها در تأمین انرژی موردنیاز بدن ، حفظ گرما بدن ، ذخیره سازی و مصرف ویتامین های A ، D ، E و K محلول در چربی ، ساخت سلول های مغزی و ساخت بافت های عصبی نقش دارند .

در ازای مصرف هر گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می شود .

چربی های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می شوند و گاهی اعضای داخلی بدن ، مثلاً قلب ، را احاطه می کنند .

۷- انواع چربی ها را نام ببرید و نمونه هایی از منابع غذایی شامل آنها را بنویسید .

دو نوع چربی وجود دارد .

۱- چربی اشباع شده : در محصولات لبنی ، روغن های نباتی ، گوشت و مرغ یافت می شود و عامل تعیین کننده سطح

کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن می تواند به کاهش بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها منجر شود .

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

۸- بدن از پروتئین های دریافتی در چه مواردی استفاده می کند ؟ برای پروتئین اضافی دریافت شده چه روی می دهد ؟

پروتئین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن از آن برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی ، تأمین آمینواسیدهای

موردنیاز بدن استفاده می کند .

هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کند .

پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می گردد .

۹- انواع پروتئین را نام ببرید . برای هر کدام چهار نمونه مثال بیاورید .

دو نوع پروتئین وجود دارد . پروتئین کامل و پروتئین ناقص

پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینو اسیدهای ضروری است و مهم ترین منابع غذایی آنها عبارت اند از : گوشت ، ماهی ،

مرغ ، شیر ، تخم مرغ و سویا ،

پروتئین ناقص واجد تمام آمینو اسیدهای ضروری نیست و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات ، حبوبات ،

خشکبار و مغزها تأمین می شوند .

۱۰- ویتامین ها چه کاری در بدن انجام می دهند و بر چند نوع هستند ؟

ویتامین ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برساند

، و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند .

ویتامین ها به دو گروه کلی ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب تقسیم می شوند .

ویتامین های محلول در چربی می توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های A ، D ، E و K هستند و معمولاً در

کبد ذخیره می شوند .

ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های C و B هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست ؛

از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود این ویتامین ها مواجه شوند .

۱۱ - مواد معدنی در بدن چه کارآیی‌هایی دارند؟ سه نمونه از این کارآیی‌ها را بنویسید.

مواد معدنی از جمله آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و... از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند، در حفظ تندرستی نقش دارند و برخی از آنها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند. آهن در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. کلسیم به ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ و استحکام آنها کمک می‌کند. سدیم به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند.

۱۲ - آب مصرفی در طول شبانه روز در چه فعالیت‌های بدن نقش دارد؟

آب پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. آب که بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد، به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی موردنیاز به تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند.

۱۳ - آیا مصرف چای و قهوه می‌تواند برآورده کننده آب موردنیاز بدن باشد؟ منابع متعدد آب موردنیاز بدن را نام ببرید.

خیر، چون با جوشاندن آب، بسیاری از املاح و مواد معدنی موجود در آب از بین می‌رود. منابع تأمین آب بدن: آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف می‌کنیم، آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها.

۱۴ - چه شرایطی بر مقدار آب مصرفی هر فرد تأثیرگذار است؟ ملاک تشخیص مصرف آب به اندازه لازم و کافی چیست؟

نمی‌توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد زیرا شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آنها مؤثر است. نوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه او از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد.

۱۵ - «هرم غذایی» چیست؟ شکلی از آن را رسم کنید و نام گروه‌های غذایی آن را بنویسید.



هرم غذایی تقسیم‌بندی ساده‌ای است که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند. در این هرم، به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه‌بندی می‌شوند:

- ۱ - گروه نان و غلات ۲ - گروه سبزی‌ها ۳ - گروه میوه‌ها
- ۴ - گروه شیر و لبنیات ۵ - گروه گوشت و تخم مرغ
- ۶ - گروه حبوبات و مغزها (در رأس هرم چربیها و قندها)

هر چه گروه غذایی به قاعده هرم نزدیکتر باشد نیاز به مصرف روزانه آن بیشتر است و برای رأس هرم خلاف آن صادق است .

۱۶ - یک فرد بزرگسال روزانه به چه میزان باید از انواع گروه‌های غذایی مصرف کند ؟

گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد ؛

هر واحد از این گروه برابر است با ۳۰ گرم نان معادل (به اندازه یک کف دست) - نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری)

گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد ؛

هر واحد سبزی برابر است با یک لیوان انواع سبزی خام برگ دار (اسفناج ، کاهو و ...) - یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد ؛

هر واحد از گروه میوه برابر است با یک عدد میوه متوسط (سیب ، موز ، پرتقال یا گلابی) - نصف لیوان از میوه‌های ریز مثل توت ، انگور ، انار

گروه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد ؛

یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب یا یک چهارم لیوان کشک ، یا ۲ لیوان دوغ ، یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه - ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی

گروه گوشت و تخم‌مرغ ۲ تا ۳ واحد ؛

هر واحد از گروه گوشت و تخم‌مرغ برابر است با ۲ تکه گوشت خورشتی پخته (هر تکه ۳۰ گرم) ، نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) - یک تکه ماهی به اندازه کف دست (کف دست بدون انگشت) - دو عدد تخم‌مرغ .

گروه حبوبات و مغزها ۱ تا ۲ واحد ؛

هر واحد از گروه حبوبات و مغزها برابر است با نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام - یک سوم لیوان مغز دانه‌ها (گردو ، بادام ، فندق ، پسته ، ...)

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

۱۷ - منظور از « تغذیه صحیح » چیست و به چه شرایطی بستگی دارد ؟

تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد غذایی است . این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن ، جنس ، میزان فعالیت ، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است .

۱۸ - دو اصل که باید در تغذیه صحیح رعایت شود را بیان کنید .

افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل **تعادل و تنوع** در برنامه غذایی روزانه خود هستند .

اصل تعادل ؛ یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن است .
اصل تنوع ؛ یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند .

۱۹ - « نیازمندی های تغذیه ای » یعنی چه ، به چه شرایطی بستگی دارد و بر اساس چه معیارهایی تعیین می شود ؟
در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع ، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد .
« 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 بر اساس سن ، جنس ، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود .

۲۰ - عادات های غذایی یک جامعه از چه عواملی نشأت می گیرد و دلیل تغییر این عادات در جوامع امروزی چیست ؟
ریشه های عادات های غذایی یک فرد ، جامعه یا خانواده در وضعیت اجتماعی ، اقتصادی ، فرهنگی ، جغرافیایی ، مذهبی ، کشاورزی و باورها و ارزش های افراد آن جامعه نهفته است و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود . تفاوت عادات ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است .
امروزه به دلایل زیادی همچون استفاده از انواع وسایل پخت و پز ، توسعه تجارت مواد غذایی ، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی ، ورود مواد غذایی جدید ، تغییر ذائقه افراد و ... ، عادات ها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دست خوش تغییر است .

۲۱ - چهار نمونه از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید .
خوردن غذای پاک و حلال - شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز از خوردن به هنگام سیری - پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

۲۲ - چهار مورد از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید .
پرخوری در مهمانی و مسافرت - حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه - مصرف نوشابه گازدار - مصرف آب و سایر نوشیدنی ها 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 مهمانی ها - مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب - خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار - مصرف زیاد خوراکی ها و آب میوه های مصنوعی و شیرین اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است

۲۳ - تصاویر زیر نشانگر چه اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن می باشد؟



پرخوری عصبی



غذا نخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود



بی اشتهاهی عصبی

۲۴ - به چه دلایلی افراد ممکن است دچار کمبود ریزمغذی ها شوند و مثالی از این کمبود و عوارض آن را بنویسید .

برخی افراد به دلیل عادت های غذایی نادرست و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب متناسب با نیازهای خود مانند ، پرهیز از خوردن گوشت ، کم خوری به دلیل ترس از چاقی و ... ممکن است با سوء تغذیه ناشی از کمبود برخی از انواع مواد غذایی از جمله ریزمغذی ها به ویژه آهن ، کلسیم ، ویتامین A ، ویتامین D ، ید و روی مواجه شده و در زندگی دچار بیماری و عوارض جسمانی جبران ناپذیری شوند . مثلاً کمبود روی که موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می گردد .

۲۵ - هر یکی از تصاویر از زیر نشان دهنده چه بیماری و ناشی از کمبود چه ریزمغذی می باشد؟



بیماری کم خونی - آهن
مصرف گوشت قرمز، ماهی
گوشت پرندگان ، تخم مرغ



بیماری گواتر - ید
مصرف ماهی سفید ، تخم مرغ
شیر و مواد لبنی



بیماری پوکی استخوان - کلسیم
مصرف شیر و مواد لبنی
بادام درختی ، کنجد

۲۶ - برای پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها چه اقداماتی می توان انجام داد ؟

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها لازم است نسبت به اصلاح عادت های غذایی نادرست خود و پیروی از الگوی تغذیه سالم اقدام کنیم . زنان باردار ، بالغین مسن تر یا افراد دارای بیماری های خاص ، ممکن است نیاز به مکمل های تغذیه ای اضافه نیز داشته باشند .

۲۷ - « دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن » به چه منظور و در چه قشری از جامعه اجرا می‌شود ؟

بر اساس « دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن » که از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ابلاغ شده است ، دختران نوجوان دبیرستانی باید در هر سال تحصیلی ، هر هفته یک عدد مکمل آهن (قرص فرس سولفات) و به مدت ۴ ماه در سال برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن مصرف کنند .
برای استفاده از مکمل های غذایی ، تجویز پزشک لازم است زیرا مصرف این مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است ؛ مثلاً استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود .

بیشتر بدانید

ویتامین د : فقط ۱۰٪ ویتامین د مورد نیاز بدن از منابع غذایی تأمین می‌شود و ۹۰٪ بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود . غنی ترین منبع ویتامین د روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است و باید با تجویز پزشک مصرف شود . ماهی‌های چرب مثل آزاد ، کپور ، اوزن برون ، سالمون و ساردین منابعی سرشار از ویتامین د هستند . تخم مرغ و شیر و لبنیات نیز حاوی مقادیر کمی از این ویتامین هستند . یکی از راه‌های تأمین ویتامین د مورد نیاز بدن مصرف محصولات غذایی غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده است .

آهن : منابع حیوانی مانند گوشت قرمز ، ماهی ، مرغ و جگر و منابع گیاهی مانند غلات ، حبوبات ، سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری ، انواع مغزها (پسته ، بادام ، گردو و فندق) ، انواع خشکبار ، برگه هلو ، آلو ، زردآلو ، خرما و کشمش از مواد غذایی سرشار از آهن هستند .

ید : مهم‌ترین منبع طبیعی ید ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور ، صدف و جلبک دریایی هستند . گیاهانی هم که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب ید هستند . اما مواد غذایی که دور از دریا رشد می‌کنند ، ماهی آب‌های شیرین ، ید کمی دارند .

در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیر است ، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوزهای بهداشتی است به مقدار کم مصرف شود .

کلسیم : شیر و لبنیات شامل شیر ، ماست ، پنیر و کشک ، بستنی و قره قوروت ، حبوبات مثل لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود ، سبزی‌هایی مثل کلم ، گل کلم ، شلغم و ترب ، ماهی‌هایی مثل کیلکا که با استخوان خورده می‌شوند و انواع مغزها مثل فندق ، بادام و دانه‌ها مثل کنجد از منابع کلسیم به شمار می‌روند .

ویتامین آ : جگر منبع غنی ویتامین آ است . شیر و لبنیات پرچرب ، خامه ، کره ، قلو و زرده تخم‌مرغ منابع خوب ویتامین آ هستند . کاروتنوئیدها مواد پیش ساز ویتامین آ هستند . سبزی‌های زرد و نارنجی رنگ مثل هویج ، کدو حلوائی ، فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی - میوه‌های زرد رنگ مثل زردآلو ، طالبی ، انبه ، آلو و هلو - سبزی‌های دارای برگ سبز مثل برگ چغندر ، اسفناج ، جعفری و سبزی‌های سبز سالادی مثل کاهو ، فلفل دلمه‌ای سبز - میوه‌ها و سبزی‌های قرمز مثل گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای قرمز خوب کاروتنوئیدها هستند .

روی : جگر ، دل ، قلو ، گوشت گاو ، گوسفند ، مرغ ، تخم‌مرغ ، شیر ، حبوبات ، گردو ، بادام ، فندق ، بادام زمینی ، مواد غذایی لبنی ، غلات سبوس‌دار ، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره منبع غنی روی هستند .
روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود .

جملات کوتاه

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

روغن و کره شناخته شده ترین منابع چربی هستند .

واحد سازنده پروتئین آمینو اسید است . بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع آمینو اسید است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع آمینو اسید تولید کند ۹ آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود .

آب اگرچه آب ماده انرژی زا نیست ، اما حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است . هر فردی قادر است مدتی طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب بیش از دو ، سه روز دوام نمی آورد . % ۶۰ حجم بدن را آب تشکیل می دهد .

عادات های غذایی یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است . هرکسی در طول روز بر اساس عادات های غذایی خود غذا می خورد . عادت غذایی است که تعیین می کند ما چه غذاهایی را برای خرید انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه ، آماده سازی و طبخ کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم .

علاوه بر عادت های نادرست غذایی ، اختلالات غذا خوردن نیز گاهی باعث ایجاد عوارض جسمانی بلندمدت برای افراد می شود .

@ganjineh248