

آشنایی با هرم غذایی

هرم غذایی یکی از ساده ترین ابزارها برای معرفی یک رژیم غذایی سالم و صحیح می باشد. هرم غذایی همان طور که در تصویر می بینید دارای ۶ طبقه می باشد که در هر طبقه گروه های غذایی مختلفی قرار دارند. هر قدر از سمت قاعده (سمت پهن تر) هرم به سمت رأس یا نوک هرم نزدیک تر شویم، مقدار نیاز به مواد غذایی آن گروه غذایی کاهش می یابد. اما این به معنی مهم تر بودن یک گروه غذایی نسبت به گروه دیگر نیست. یک فرد سالم باید از تمام گروه های غذایی موجود در هرم استفاده کند و هیچ کدام از گروه های هرم قابل حذف نمی باشند. قاعده هرم (پایین هرم) شامل غلات است و توصیه می کند که انسان باید بیش از هر گروه غذایی دیگر غذاهای غله ای مصرف کند. گروه بعدی گروه سبزی و سپس میوه ها هستند. گروه گوشت ها و شیر از نظر مواد غذایی مثل پروتئین متراکم هستند و منابع بسیار مهمی از ویتامین ها و مواد مغذی می باشند؛ ولی باید تعداد واحدهای آن محدود شود؛ زیرا این غذاها چربی و کالری بالایی دارند. چربی ها، روغن ها و شیرینی ها فقط مثلث کوچکی را در بالای هرم اشغال کرده اند و این بدان معنی است که باید آن ها را به مقدار کم مصرف کرد. این نوع غذاها را به عنوان یک گروه اصلی غذایی معرفی نکرده اند و لذا مصرف آن ها اختیاری است.

ادویه ها، قهوه و نوشابه های گازدار و چای در هرم جایی ندارند؛ زیرا مواد مغذی را شامل نمی شوند؛ ولی باعث بهتر شدن طعم غذاها شده و همین طور می توانند مانند چای جنبه های مفید غیرمغذی داشته باشند.

منظور از گروه غذایی هرم، مواد غذایی هستند که تقریباً ارزش غذایی یکسانی دارند و به همین جهت می توان آن ها را به جای هم استفاده نمود.

منظور از تعادل در رژیم غذایی این است که از تمام گروه های غذایی به مقدار متعادل مصرف گردد. اگر شما برخی از گروه های غذایی را در رژیم روزانه خود بیشتر و برخی را کمتر از حد توصیه شده مصرف کنید، یک هرم غذایی درهم ریخته خواهید داشت که برای سلامتی شما مضر است.

منظور از تنوع این است که سعی شود از تمام مواد غذایی موجود در یک رژیم غذایی در طول روز استفاده شود. مثلاً نان، برنج یا ماکارونی در رژیم گنجانده شود یا سبزیجات با برگ سبز، سبزیجات نارنجی رنگ و ... در رژیم غذایی روزانه لحاظ گردد و ...

آشنایی با گروه های غذایی هرم:



۱- گروه نان و غلات:

شامل انواع نان، غلات کامل (گندم، جو، جوی دوسر، ارزن)، برنج و انواع ماکارونی (لازانيا، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی) است. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تأمین انرژی بدن را بر عهده دارند. علاوه بر آن این گروه دارای فیبر، ویتامین های گروه B و پروتئین نیز می باشند.

مقدار توصیه شده از این گروه برای یک رژیم غذایی متعادل ۶ تا ۱۱ واحد در روز می باشد. که هر واحد از گروه نان و غلات معادل ۳۰ گرم از انواع نان یا نصف لیوان برنج پخته یا نصف لیوان ماکارونی می باشد.

۲- گروه سبزی ها:

شامل بسیاری از سبزی های متنوع از جمله سبزی های سبز رنگ (مثل سبزی خوردن)، صیفی جات و سبزی های ناشسته ای (مثل باقلا) و ... است. این گروه شامل تأمین کننده ی املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن از جمله ویتامین C، پیش سازهای ویتامین A، املاح کلسیم، منیزیم و همچنین تأمین کننده ی فیبر

نیز می باشد. مقدار توصیه شده از این گروه در یک رژیم غذایی متعادل ۳ تا ۵ واحد در روز می باشد. هر واحد سبزی معادل یک لیوان انواع سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته می باشد.

۳- گروه میوه ها:

شامل انواع و اقسام میوه هایی است که شما با آن آشنا هستید. این گروه تأمین کننده ی فیبر، ویتامین C، پیش ساز ویتامین A، پتاسیم و ... است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم، چربی و کلسترول می باشد. مقدار توصیه شده از این گروه ۲ تا ۴ واحد در روز است. هر واحد میوه معادل یک عدد میوه ی متوسط (از هر نوعی) یا سه چهارم لیوان آب میوه یا نصف لیوان میوه های ریز مثل انگور یا یک چهارم میوه های خشک است.

۴- گروه گوشت:

شامل گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی، تخم مرغ و حبوبات است. این گروه نقش مهمی در تأمین پروتئین بدن دارند. مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین دارای آهن، روی و برخی از ویتامین ها می باشد. حبوبات زیر گروه سبزی های نشاسته ای هستند. ولی چون از نظر غذایی، محتوای پروتئین و املاح شبیه گوشت هستند در این گروه قرار می گیرند. حبوبات از جمله مواد غذایی مفیدی هستند که هم از نظر کربوهیدرات و هم پروتئین غنی می باشند. میزان توصیه شده از این گروه ۲ تا ۳ واحد در روز است. هر واحد گوشت معادل ۶۰ گرم از انواع گوشت یا نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته، دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان از انواع مغزها می باشد.

۵- گروه لبنیات:

شامل شیر، ماست و پنیر است. بهترین منبع تأمین کننده ی کلسیم هستند و همچنین تأمین کننده ی پروتئین ویتامین A, B2, B12 می باشند. مقدار توصیه شده از این گروه ۲ تا ۳ واحد در روز است. یک واحد گروه شیر معادل یک لیوان شیر یا ماست یا کشک یا ۴۵ گرم پنیر می باشد.

۶- گروه متفرقه:

این گروه شامل چربی ها، روغن ها و شیرینی ها است. این دسته از آن جا که بخش بزرگی از کالری رژیم را تأمین می کنند قابل توجه هستند؛ اما چون دارای مواد مغذی کمی می باشند مصرف آن ها به کمترین میزان توصیه می شود. این گروه شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغن ها، مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر، چپس و مواد قندی مثل شکلات ها، آب نبات، شیرینی کیک، نوشابه، شربت، ژله، دسر، مربا، شکر و عسل است.

دو اصل مهمی که در برنامه غذایی روزانه باید مورد توجه قرار داد: تنوع و تعادل می باشد. منظور از تنوع این است که سعی شود از تمام مواد غذایی موجود در یک رژیم غذایی در طول روز استفاده شود. مثلاً نان، برنج یا ماکارونی در رژیم گنجانده شود یا سبزیجات با برگ سبز، سبزیجات نارنجی رنگ و ... در رژیم غذایی روزانه لحاظ گردد و ...

منظور از تعادل در رژیم غذایی این است که تمام گروه های غذایی به مقدار متعادل مصرف گردد. اگر شما برخی از گروه های غذایی را در رژیم روزانه ی خود بیشتر و برخی را کمتر از حد توصیه شده مصرف کنید، یک هرم غذایی درهم ریخته خواهید داشت که برای سلامتی شما مضر است.

واحد تغذیه و رژیم درمانی

نگار سیاه پوش

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی