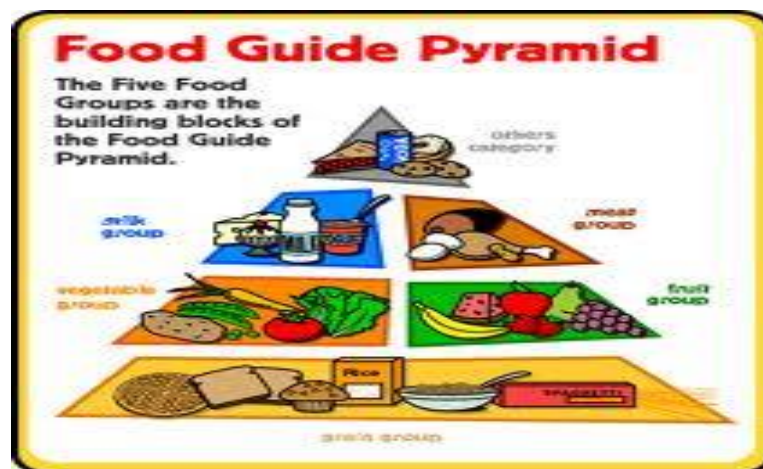


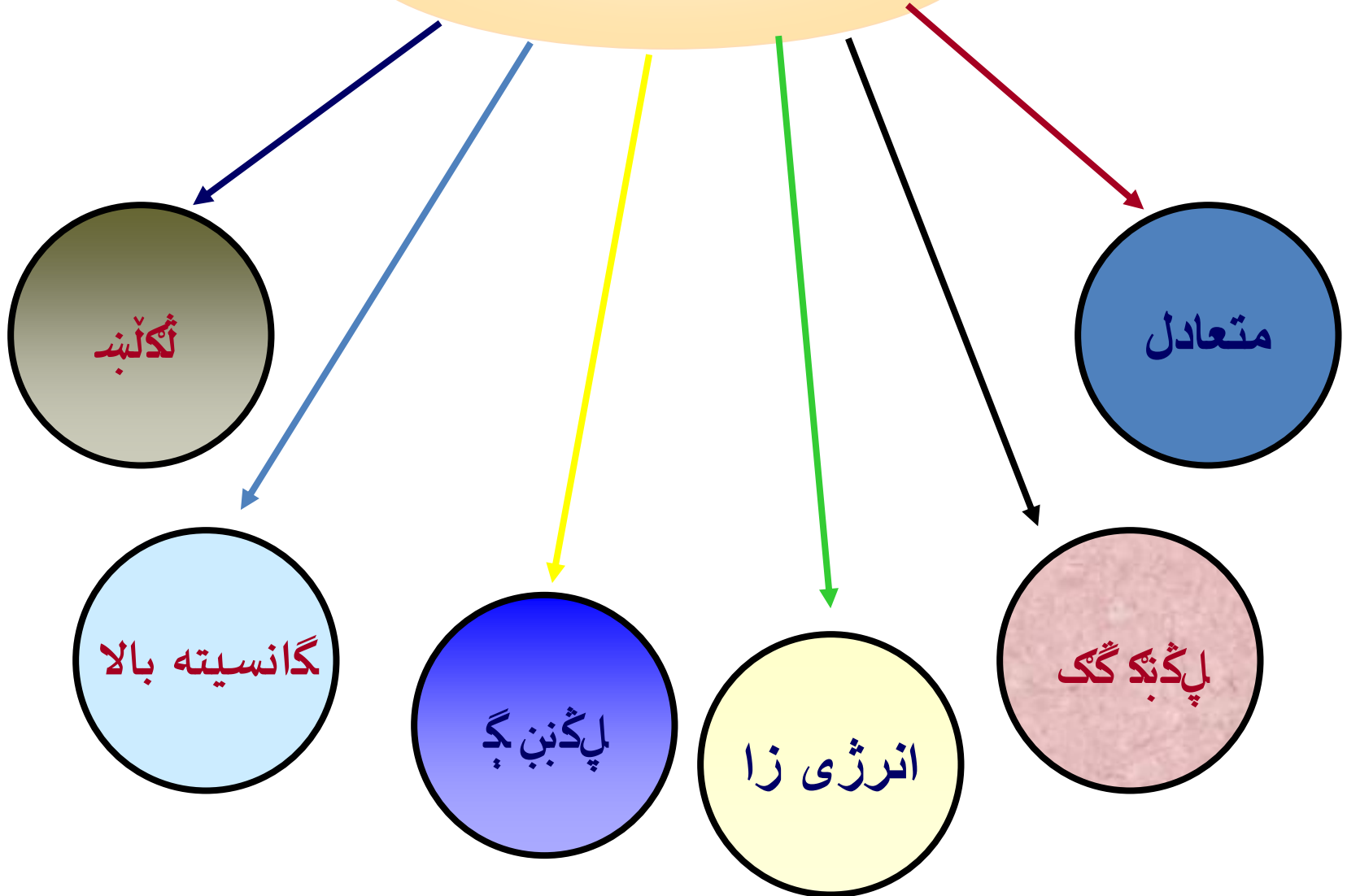


# بهبود وضعیت تغذیه در دانشگاه فرهنگیان



مرکز بهداشت استان اصفهان  
گروه بهبود تغذیه جامعه

# الگوی صحیح غذا



# گروهها و راهنماهای غذایی ایران



✓ راهنماهای غذایی یک ابزار مناسب و قابل فهم برای آموزش تغذیه برای عامه مردم، از طریق ارائه راهکار برای کمک به انتخاب و مصرف صحیح مواد غذایی و در نهایت اصلاح رفتارهای غذایی و ارتقای سلامت

✓ تجارب موجود از سایر کشورها نشان دهنده اهمیت کاربرد این ابزار در برنامه های پیشگیری از بیماریهای مزمن و ارتقای سلامت است.



# هرم غذایی ایرانی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها  
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ  
۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها  
۱ واحد

سبزی‌ها  
۳-۵ واحد



میوه‌ها  
۲-۴ واحد



نان و غلات  
۶-۱۱ واحد

بىگىن بىكەن گىك



- انرژى
- فىيىر
- رىبوفلاوين
- تىيامىن
- نىياسىن
- آهن
- پروتئين

## نان و غلات

این گروه شامل گندم، جو، ارزن، برنج، انواع نان و انواع ماکارونی می باشد.

- میزان مورد نیاز این گروه ۱۱-۶ واحد

### یک سهم این گروه

- برابر ۳۰ گرم نان
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته
- نصف لیوان انواع رشته ماکارونی
- سه چهارم لیوان غلات آماده
- ۳ عدد بیسکوویت ساده

بڻگن ۽ گڻگن بڻگ



- آب
- فيبر
- اسيد فولڪ
- ویتامين C
- ویتامين A

## سبزیجات

این گروه شامل: کاهو، اسفناج، سیب زمینی، ذرت، خیارو... می باشد

- میزان مورد نیاز روزانه ۵-۳ واحد

### یک سهم این گروه

- نصف لیوان سبزی پخته یا آب سبزیجات
- یک لیوان سبزی خام برگ دار
- یک عدد گوجه فرنگی یا سیب زمینی متوسط
- یک بشقاب سبزی خوری سبزی خوردن

## گروه میوه ها



- قند
- فیبر
- ویتامین C
- پتاسیم
- ویتامین A
- ویتامین B<sub>۱</sub>

## میوه جات

این گروه شامل: سیب، پرتقال، خرما، طالبی و... می باشد

- میزان مورد نیاز روزانه ۲-۴ واحد

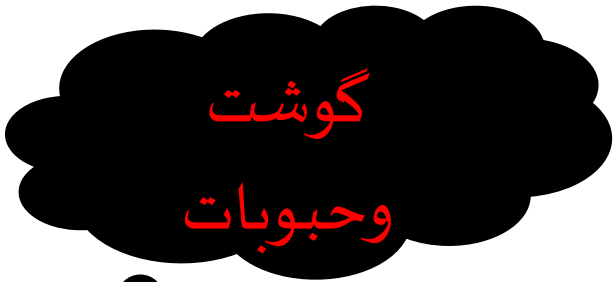
### یک سهم این گروه

- یک عدد میوه متوسط و یا یک قاچ خربزه به اندازه یک لیوان
- نصف لیوان کمپوت
- $\frac{3}{4}$  لیوان آب میوه
- $\frac{1}{4}$  لیوان میوه های خشک
- ۳ عدد خرما

## بىگىن بىبىنگاڭ



- پروتئين
- فسفر
- منيزيم
- آهن
- ويتامين B<sub>6</sub>
- ويتامين B<sub>12</sub>
- روى



## گوشت و حبوبات

این گروه شامل: گوشت ، مرغ، ماهی، تخم مرغ، مغزها می باشد.

- میزان مورد نیاز روزانه ۲-۳ واحد

### یک سهم این گروه

- ۳۰ گرم گوشت ، مرغ، ماهی
- یک عدد تخم مرغ
- نصف لیوان حبوبات پخته
- یک سوم لیوان مغزها

## گروه شیر

- انرژی
- کلسیم
- پروتئین
- ریبوفلاوین
- ویتامین B<sub>12</sub>



## شیر و لبنیات

این گروه شامل: شیر، ماست، کشک، پنیر، بستنی می باشد.

- میزان مورد نیاز روزانه ۲-۳ واحد

### یک سهم این گروه

- یک لیوان شیر ۳/۴ لیوان ماست ماست
- یک قوطی کبریت پنیر (۴۵-۶۰ گرم)
- ۱/۴ لیوان کشک
- دو لیوان دوغ کم نمک
- نصف لیوان بستنی

## گروه متفرقه

- انرژی
- اسید های چرب اشباع، جامد
- اسید های چرب غیر اشباع ، مایع
- قند های ساده



## متفرقه

این گروه شامل :کره، خامه، چیپس، پفک، سرشیر، نوشابه و... میباشد  
میزان مورد نیاز روزانه هر چه کمتر بهتر

مصرف آب: ۸-۶ لیوان

# چه غذاهایی بخوریم تا سالم زندگی کنیم



دکتر بهرورد تغذیه چابنده، معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
انستیتوم تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور  
انجمن تغذیه ایران (۱۳۸۵)



## مهمترین مواد مغذی مورد نیاز جوانان

### • پروتئین

- ✓ رشد، نگهداری و ترمیم بافت‌های بدن
- ✓ ۱۵-۱۰ درصد کالری بدن از پروتئین ها
- ✓ منابع اصلی پروتئین ها شامل گروه گوشت، لبنیات و حبوبات
- ✓ ترکیب غلات و حبوبات
- ✓ منابع پروتئین حیوانی

## مواد مغذی مورد نیاز جوانان

### • کربوهیدرات

- ✓ منبع سوخت در فعالیت فیزیکی
- ✓ ۵۰-۶۰ درصد کالری

### • چربی

- ✓ ۲۰-۲۵ درصد کالری
- ✓ ساخت هورمون ها
- ✓ عایق و محافظ احشای داخلی
- ✓ ترمیم بافت های آسیب دیده و مقابله با عفونت ها
- ✓ منبع تولید انرژی و ذخیره انرژی

## مواد مغذی مورد نیاز جوانان

• ید

✓ ید يك ماده غذایي مورد نیاز است که باید به طور روزانه مصرف شود .  
✓ کمبود ید باعث بزرگی غده تیروئید که در جلوي گردن قرار دارد می شود ، به این علامت گواتر می گویند .

✓ کمبود ید علاوه بر گواتر موجب اختلال های دیگری مانند عقب ماندگی ذهني، کري و لالي، لوجي چشم ، اختلال در ایستادن، راه رفتن

## مواد مغذی مورد نیاز جوانان

✓ در زنان مبتلا به کمبود ید، مرده زایی و سقط جنین مشاهده می شود.

✓ اگر مادر کمبود ید شدید داشته باشد، نوزاد او دچار عقب ماندگی در رشد مغزی و جسمی به طور شدید و دائمی می گردد و قادر به راه رفتن، صحبت کردن، فکر کردن و کارکردن طبیعی نخواهد بود.

✓ اگر کمبود خفیف باشد، کودک در مدرسه توانایی لازم را در یادگیری نخواهد داشت و یا عقب مانده و وابسته به دیگران خواهد بود.

✓ ید به خصوص در اوایل دوران کودکی، بلوغ، حاملگی و شیردهی بیشتر مورد نیاز است.

## مواد مغذی مورد نیاز جوانان

- ✓ بهترین روش پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید استفاده از نمك هاي یددار است.
- ✓ نمك یددار همان نمك معمولي است که در کارخانه به آن یدور یا یدات پتاسیم اضافه می شود .
- ✓ نمك یددار را نباید در معرض نور مستقیم خورشید و یا رطوبت قرار داد چون ید آن از دست می رود .
- ✓ نمك یددار باید در ظروف دربسته و تیره رنگ نگهداری شده و در آخر پخت به غذا اضافه شود .
- ✓ ماهی و میگو از مهمترین منابع غذایی ید هستند .
- ✓ توصیه می شود برای مصرف نمك از نمك هاي تصفیه شده یددار که به دلیل خلوص بالا ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند استفاده

# مواد مغذی مورد نیاز جوانان

• روی

✓ روی دارای فعالیت های متنوع است. هر جا پروتئین وجود داشته باشد روی نیز حضور دارد و به فعالیت های پروتئین کمک می کند.

✓ کمبود روی باعث کاهش حس چشایی، اختلال در تشخیص مزه غذا و بی اشتها می شود.

✓ کمبود روی منجر به کوتاهی قد، تاخیر رشد و تاخیر در بلوغ می گردد.

✓ کمبود روی در دوران بارداری می تواند مشکلاتی را در روند شکل گیری جنین به

# مواد مغذی مورد نیاز جوانان

- افرادی که بیشتر در معرض خطر کمبود روی هستند که:

✓ به میزان کافی پروتئین دریافت نکنند .

✓ به میزان زیاد از میان وعده های بدون ارزش غذایی مانند پفک، چیپس و نوشابه های گازدار استفاده نمایند.

✓ از محصولات تهیه شده از آرد بدون سبوس استفاده کنند.

✓ سوء جذب داشته باشند ( مثلا به دلیل بیماری های انگلی ).

- منابع غذایی روی:

انواع گوشت، ماهی، غذاهای دریایی، مرغ، سبوس

# مواد مغذی مورد نیاز جوانان

## • کلسیم

✓ گروه شیر و لبنیات بهترین منبع تامین کلسیم به شمار می رود .

✓ سبزی های برگدار سبز تیره مثل کلم، کاهو و شلغم منابع خوب کلسیم با قابلیت جذب خوب هستند .

✓ ماهی کیلکا و ساردین که با استخوان خورده می شود غنی از کلسیم هستند .

## • علایم کمبود کلسیم

✓ گرفتگی عضلات، مورمور شدن ساعد و ساق، کند شدن تپش قلب و نبض، درد مفاصل، خرابی دندان ها، بی خوابی، بی قراری، اختلال در رشد و نرمی استخوان ها

# مواد مغذی مورد نیاز جوانان

## • ویتامین D

✓ ویتامین نور خورشید  
✓ منابع غذایی: زرده تخم مرغ، خامه، جگر و کره

## علائم کمبود

بیماریهای قلبی عروقی، سرطان  
ها، بیماریهای اتوایمنی مانند  
روماتیسم، بیماریهای تنفسی از جمله  
کووید ۱۹

مکمل باری طبق دستورالعمل کشوری

# مواد مغذی مورد نیاز جوانان

## • آهن

حفظ سلامت، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب برای یادگیری، ساختار هموگلوبین به منظور حمل اکسیژن، ساختار میوگلوبین به منظور منبع ذخیره اکسیژن در عضلات

## • منابع غذایی (هم و غیر هم)

حبوبات، انواع مغزها، جگر، گوشت قرمز، مرغ، ماهی و ماکیان، سبزیجات برگ سبز، میوه های خشک، زرده تخم مرغ

## • روش های پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن

✓ آموزش تغذیه و ایجاد تنوع غذایی

✓ کنترل بیماری های عفونی و انگلی

✓ غنی سازی مواد غذایی

# مواد مغذی مورد نیاز جوانان

- ویتامین A

✓ ویتامین محلول در چربی

- علایم کمبود

✓ شب کوری، اختلال در رشد، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها، کم خونی

- منابع غذایی (حیوانی، گیاهی)

✓ منابع حیوانی (روغن کبد ماهی، جگر، کره، پنیر، شیر، خامه و سرشیر و زرده تخم مرغ)

✓ منابع گیاهی (سبزی های برگی شکل تیره، سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی)

پیشگیری از بیماری های غیر واگیر در جوانان

# ارزیابی BMI برای سن

- وزن و قد دقیق فرد را بدست آورید.
- BMI فرد را با فرمول زیر محاسبه نمایید.

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر مربع)}}$$

افراد بر اساس شاخص توده بدن به گروه‌های زیر تقسیم می شوند

وضعیت فرد	BMI
لاغر	کمتر از ۱۸,۵
معمولی	۱۸,۵-۲۴,۹
دچار اضافه وزن	۲۵-۲۹,۹
دچار چاقی	۳۰-۳۴,۹
دچار چاقی مفرط	بیشتر از ۳۵

# ارزیابی برای تشخیص نوع چاقی

محیط کمر و باسن و محاسبه نسبت آنها

مردان:  $> ۱$

زنان:  $> ۰/۸$

دور کمر به تنهایی

مردان بیش از ۱۰۲ س م

زنان بیش از ۸۸ س م

## پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

- غذا را به آرامی میل کنید .
- بین لقمه های غذا اندکی تامل کنید .
- تعداد وعده های غذا در روز را افزایش دهید و حجم هر وعده را کم کنید .
- هیچ یک از وعده ها به خصوص وعده صبحانه را هرگز حذف نکنید .
- ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده های مختلف در هر روز داشته باشید .
- روزانه حداقل ۵ واحد سبزی مصرف کنید .
- قبل یا همراه با غذا سالاد یا سبزی مصرف کنید .

## پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

- سالاد را با چاشنی هایی مثل آب لیمو، آب نارنج، آب غوره بدون نمک همراه با روغن زیتون یا سسی که با ماست کم چرب، روغن زیتون، کمی آب لیمو یا آب نارنج و یا سرکه تهیه می کنید، مصرف کنید.
- از مصرف سس مایونز و سس سالاد خودداری کنید و در صورت تمایل از سس های کم چرب استفاده کنید.
- روزانه ۲ تا ۴ واحد از انواع میوه ها استفاده کنید.
- میوه ها و سبزی ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنید.

## پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

- از حبوبات شامل عدس، نخود، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، انواع لوبیا، لپه، و ماش در غذاها بیشتر استفاده کنید.
- روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف کنید.
- مصرف قند و شکر را کاهش دهید.
- غذاهای حاوی قند و شکر مانند انواع شیرینی ها، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، مربا و عسل را محدود کنید.
- به جای گوشت قرمز از مرغ و ماهیان و به خصوص ماهی استفاده کنید.
- حداقل ۲ بار در هفته از ماهی استفاده

## پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

- روزانه ۲-۳ واحد شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنید .

- چربی های آشکار گوشت را جدا کنید و پوست مرغ را که حاوی کلسترول زیادی است، قبل از طبخ جدا کنید .

- از خوردن پنیرهای خامه ای، ماست خامه ای، هر نوع ماست که چربی آن از ۵،۲ درصد بیشتر باشد، گوشت های چرب، مرغ با پوست، غذاهای سرخ شده و چرب، سیب زمینی سرخ کرده، روغن جامد و نیمه جامد، روغن حیوانی، کره، دنبه، خامه، سرشیر، شیرینی و کیک های خامه ای، شکلات های پرچرب، آیس کریم های پرچرب،

## پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

- مصرف انواع ساندویچ، سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا، آجیل، انواع مغزها مثل پسته، بادام، گردو، فندق و زیتون، غذاهای آماده و کنسروی، مصرف نمک و غذاهای شور را به حداقل ممکن برسانید (حد اکثر یک بار در ماه)

- هر روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید.

## دیابت

- پیش دیابت

قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر

- دیابت

قند خون ناشتا ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر

## بیماران دیابتی باید از مصرف کدام مواد غذایی پرهیز نمایند؟

- مواد غذایی با سدیم بالا نظیر: غذاهای شور، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی

- مواد غذایی پرچرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس نظیر: لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت های قرمز پرچرب، و روغن جامد و نیمه جامد

- مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر: قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی

فرد دیابتی باید کدام مواد غذایی را در رژیم غذایی خود بیشتر مصرف نماید؟

- تمامی سبزیجات به خصوص سبزیجات تیره رنگ و برگ دار
- مصرف متعادل انواع میوه ها ، در مورد میوه های خیلی شیرین مثل انگور ، خربزه ، انجیر و ... محدودیت و نه ممنوعیت رعایت شود .
- انواع حبوبات مثل عدس ، نخود ، لوبیا ، لپه ، ماش و ...
- نان های سبوس دار مانند : نان سنگک
- شیر و ماست کم چربی و پنیر ساده و کم نمک به جای پنیر خامه ای
- روغن زیتون گردو
- ماهی و غذاهای دریایی

## توصیه هایی برای کنترل بهتر قند خون

- غذا را در دفعات زیاد و کم حجم استفاده نمایید.
- مصرف نان های سفید و برنج را کاهش داده و نان های سبوس دار و حبوبات و برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار را جایگزین آنها کنید.
- حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها (حداقل ۲ واحد میوه و حداقل ۳ واحد سبزی) را در روز مصرف کنید.
- مصرف روغن های جامد و نیمه جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی های موجود در منابع حیوانی (کره، خامه، گوشت قرمز و فرآورده های آن) را کاهش دهید و از مصرف دنبه و روغن دنبه اجتناب کنید.
- دریافت نمک (سدیم) و غذاهای شور و کنسرو شده را کاهش دهید.
- مصرف قندهای ساده (قند و شکر، شکلات، نقل،

توصیه هایی برای کنترل بهتر قند خون

- عسل دارای قند ساده است و مصرف آن باید محدود شود .
- افراد دیابتی می توانند روزانه برنج به مقدار متعادل مطابق هرم غذایی و با در نظر گرفتن جایگزین های آن در تنظیم میزان مورد نیاز دریافت کربوهیدرات روزانه مصرف نمایند . مصرف برنج قهوه ای که سبوس بیشتری دارد مناسب تر است .
- فرد دیابتی می تواند روزانه به مقدار متعادل مطابق هرم غذایی و با در نظر گرفتن جایگزین های آن در تنظیم میزان مورد نیاز دریافت میوه روزانه مصرف کنند .

## بیماری های قلبی-عروقی و فشار خون بالا

- فشار خون طبیعی
- پیش فشار خون بالا
- فشار خون بالا
- ✓ عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی:
- سبک زندگی ناسالم
- افزایش سطح چربی خون
- افزایش فشار خون

## توصیه های کلی برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی

- برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا، به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنید.
- در میان وعده ها به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بون داده و خام) ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، انواع سبزی (کاهو، جعفری و ...) که دارای منیزیم هستند استفاده کنید.
- برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، کرفس، شلغم، انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و در افراد مبتلا به فشارخون بالا به صورت محدود مصرف شوند.
- مصرف غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر و ویتامین بالا به نوع سبوس گرفته ارجحیت دارند.
- در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که از منابع پتانسیل هستند استفاده کنید.

## توصیه های کلی برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی

- مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع (مانند گوشت قرمز و لبنیات پرچرب) را در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید و گوشت سفید (ماهی و مرغ) را جایگزین کنید.
- پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، کاملاً جدا شود.
- در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنید.
- از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و ...) یا سیر، لیمو ترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.
- روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد استفاده نمایید.
- نان لواش، نان باگت، نان ساندویچی و به طور کلی نان های پخته شده سفید، تیره شده اند و فاقد

# اختلال چربی خون

- کلسترول خون
- تری گلیسیرید خون

## بهبود الگوی تغذیه ، پیشگیری و کنترل لیپیدهای خونی

- مصرف زیاد سبزی و میوه ، غلات کامل ، حبوبات و دانه های با عث کاهش LDL و همچنین کاهش وزن می شود .
- برای کاهش LDL ، مصرف چربی های اشباع را کاهش دهید .
- چربی ترانس را با پرهیز از مصرف تنقلات و غذاهای سرخ کرده و فست فود ها تقلیل دهید .
- مغز دانه ها به کاهش کلسترول خون کمک می کند . البته در نظر داشته باشید که به دلیل کالری بالا باید در حد تعادل مصرف شوند .
- روغن های غیر اشباع مانند کانولا ، زیتون و آفتابگردان سبب کاهش LDL می شود ؛ اما به هر حال به دلیل کالری بالا باید تعادل در مصرف

## بهبود الگوی تغذیه ، پیشگیری و کنترل لیپیدهای خونی

- مصرف گوشت قرمز را کاهش و مصرف ماهی و گوشت بدون چربی مرغ و ماهیان را افزایش دهید .
- قبل از پخت پوست مرغ و تمام چربی ها را حتی الامکان از گوشت جدا کنید .
- غذاها را به جای سرخ کردن ، آب پز ، بخارپز و یا تنوری و کبابی تهیه کنید .
- چربی موجود در خورشت ها و آبگوشت را قبل از سرو کردن جدا کنید .
- تا حد امکان روغن کتلت و کوکو را بعد از پخت به وسیله دستمال یا کاغذهای جاذب روغن

## بهبود الگوی تغذیه ، پیشگیری و کنترل لیپیدهای خونی

- تا حد امکان از مصرف گوشت های فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس، ژامبون، ناگت مرغ و گوشت قرمز، حتی با عنوان «کم چرب» خودداری کنید.
- ماهی های چرب مانند سالمون که حاوی امگا ۳ بالایی هستند سبب کاهش تری گلیسرید خون و تنظیم HDL می شوند.
- پروتئین سویا سبب کاهش LDL و تری گلیسرید و افزایش HDL می شود.
- مصرف سیب زمینی را کاهش و مصرف دانه ها و غلات کامل و برنج قهوه ای را افزایش دهید.

## بهبود الگوی تغذیه ، پیشگیری و کنترل لیپیدهای خونی

- برای کمک به کاهش کلسترول ، LDL و تری گلیسرید ، افزایش HDL ، کمک به کاهش فشار خون ، کاهش خطر حملات قلبی و سکته و کاهش فشار بر مفاصل و رباط ها ، وزن خود را کم کنید .
- استعمال دخانیات را ترک کنید زیرا علاوه بر تهدید سلامت و آسیب به سیستم تنفسی ، سبب افزایش HDL و کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی و سکته می شود .
- ورزش کردن سبب افزایش HDL و کاهش LDL می گردد لذا توصیه می شود برنامه منظمی برای ورزش داشته باشید .  
۴ دقیقه ورزش

## تغذیه و پیشگیری از کووید ۱۹

• رعایت اصول صحیح تغذیه تاثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها به خصوص بیماری کووید ۱۹ دارد .

• رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه های غذایی و جایگزین های آن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن ضروری می باشد .

## مواد مغذی موثر در تقویت سیستم ایمنی

- منابع غذایی ویتامین A منابع گیاهی شامل میوه ها و سبزی های زرد نارنجی (هویج، کدو، حلوایی، موز و انواع مرکبات) منابع حیوانی شامل زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات
- منابع غذایی ویتامین D ماهی های چرب لبنیات و زرده تخم مرغ
- منابع غذایی ویتامین E روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های اصلی غذایی انواع

## مواد مغذی موثر در تقویت سیستم ایمنی

- منابع غذایی ویتامین های گروه B  
انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گرده، بادام و فندق)
- منابع غذایی ویتامین B12  
گوشت قرمز، ماهی، ماکیان تخم مرغ و لبنیات
- منابع غذایی حاوی ویتامین C  
میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی

## مواد مغذی موثر در تقویت سیستم ایمنی

- منابع غذایی آهن منابع حیوانی گوشت قرمز مرغ ماهی منابع گیاهی انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل تخم مرغ

- مصرف غذا های غنی از روی گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ

- مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم

- از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و بویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا خودداری کنید. زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. چای

## مواد مغذی موثر در تضعیف سیستم ایمنی

- مصرف زیاد قند و نمک و چربی سیستم ایمنی را روز به روز ضعیفتر می کند و احتمال ابتلای به کرونا را افزایش می دهد.
- توجه به نشانگر رنگی تغذیه امری ضروری در مقابله با کرونا



- **رنگ قرمز:** این رنگ نشان دهنده بالا بودن ماده مورد نظر در محصول غذایی می باشد که احتیاط در مصرف آن برای افراد با چربی و قند خون بالا لازم است.
- **رنگ نارنجی:** این رنگ نشان دهنده میزان متوسطی از ماده مورد نظر در محصول غذایی می باشد و مشکلات تغذیه ای خاصی را ایجاد نمی کند ولی به مصرف کننده هشداری می دهد از مصرف مکرر این محصول غذایی پرهیز کند.
- **رنگ سبز:** رنگ سبز نشان دهنده بهترین محدوده تغذیه ای برای تمام مصارف بوده و از نظر تغذیه ای برای کسی مشکل ساز نمی باشد، تمامی موارد ذکر شده در این زمینه مناسب داشته و به عنوان محصول سالم توصیه می شود.

## مواد مغذی موثر در تضعیف سیستم ایمنی

- اجتناب از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فود ها و غذاهای چرب و سنگین
- اجتناب از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده اند مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو
- کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه
- مصرف نکردن نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی به دلیل داشتن قند زیاد در نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه های صنعتی، آب میوه های صنعتی و شیرهای طعم دار مصرف آنها که موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود.

## توصیه های کلی درپیشگیری از کرونا

- با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن می توان از ابتلا به کرونا پیشگیری کرد.
- تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست. با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت. هیچ ماده غذایی به تنهایی نمیتواند معجزه کند. تحت تاثیر شایعات در مصرف برخی اقلام غذایی یا دمنوش ها افراط ننمایید. تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.
- برای تقویت سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی از منابع پروتئینی، ویتامین ها و مینرال ها استفاده کنید.

## توصیه های کلی درپیشگیری از کرونا

- حبوبات منبع خوبی از پروتئین است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت. برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبل با پلو، و یا عدس یا ماش را با نان مصرف کنید تا پروتئینی با ارزش غذایی گوشت به بدنتان برسد.

- برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد و یا سبزی خوردن استفاده کنید. مصرف سس های چرب که معمولاً نمک و شکر زیادی هم دارند را محدود کنید و سالاد خود را با چاشنی هایی مثل انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و

## توصیه های کلی درپیشگیری از کرونا

- در دوران قرنطینه خانگی به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند آجیل و تخمه های نمکی) و شیرین (مانند انواع شیرینی، شکلات و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند) ، از انواع میوه های فصل استفاده کنید .
- بجای نان های سفید از نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید .
- بجای روغن های حیوانی ، روغن دنبه که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند ، از روغن های مایع استاند ارد و دارای مجوزهای بهداشتی و در حد متعادل استفاده کنید .

## توصیه های کلی در پیشگیری از کرونا

- هیچکدام از وعده های غذایی را حذف نکنید چرا که این اقدام سیستم ایمنی شما را تضعیف می کند .
- احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است. مراقب وزن‌تان باشید .
- برای پیشگیری از اضافه وزن در دوران همه گیری کرونا ، در خانه فعالیت فیزیکی داشته باشید .
- برای پیشگیری از کرونا ، مکمل های مولتی ویتامین را خودسرانه مصرف نکنید. به جای مصرف مکمل های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی ها و میوه های فصل

## اهداف تغذیه در دوران واکسیناسیون

آشنایی با مواد غذایی که به سلامت و افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن در زمان واکسیناسیون کمک می کند به منظور :

✓ به حداقل رساندن علائم و عوارض احتمالی

ناشی از واکسیناسیون

✓ تقویت سیستم ایمنی



نکات مهم تغذیه ای قبل از واکسیناسیون

- زمان و اکسیناسیون نباید ناشتا باشید .
- لازم است صبحانه یا میان وعده ساده ای مصرف کنید ( شیر ، میوه ، تخم مرغ ، لقمه نان و پنیر ) همراه با سبزیجات مثل گوجه فرنگی یا خیارو ... )
- شب قبل از و اکسیناسیون نیز غذای سبک مانند سوپ حاوی مرغ ، سبزی های سبز تیره تازه ( اسفناج ، جعفری ، کلم بروکلی ) میل کنید .

- شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید
- از کار کردن با هرگونه دستگاه الکترونیکی همچون گوشی همراه و کامپیوتر و تماشای طولانی مدت تلویزیون از حد اقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان پرهیز کنید .
- مصرف غذاهای ساده و سبک می تواند زمینه ساز یک خواب خوب باشد .
- سعی کنید بین مصرف شام و زمان خواب حدود دو ساعت فاصله باشد .
- همچنین مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن یک خواب راحت کمک می کند

قبل و بعد از واکسیناسیون کدام مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

# آب و مایعات

➤ مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید .

➤ مواد غذایی آبدار مانند میوه ها ، سبزی ها ، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تامین آب بدن ، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کنند .

افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی -عروقی ، فشار خون بالا یا بیماری های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند .

## آب و مایعات

- نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت های خیلی شیرین، نوشابه های گازدار و بطورکلی همه نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می شوند .
- بهترین نوشیدنی آب است.
- مصرف آب میوه تازه و طبیعی ، دوغ کم نمک و بدون گاز ، شربت های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسب هستند

# مواد غذایی ضد التهاب

- رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم = بهبود پاسخ ایمنی بدن + کمک به مبارزه بهتر با عفونت ها + پاسخ ایمنی قوی تری به واکسیناسیون
- مصرف غذاهای ضد التهاب قبل و پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد .
- مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه ها ، سبزی ها ، ماهی های چرب ( ماهی آزاد ، ساردین ، شاه ماهی ، قزل آلا ، کپور ) ، آجیل و مغز دانه ها ، روغن کنجد و روغن زیتون ، روغن کبد ماهی به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند .
- اضافه کردن چاشنی هایی مثل زنجبیل ، نعناع فلفلی ، دارچین ، فلفل ، زرد چوبه ، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد

# مواد غذایی ضد التهاب

- مصرف روزانه و کافی سبزی، سالاد و میوه قبل و پس از واکسیناسیون همراه با وعده های غذایی و در میان وعده ها (آنتی اکسیدان ها شامل روی، سلنیم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند را تامین می کند.)
- مصرف روزانه و کافی منابع غذایی پروتئینی (شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت بویژه گوشت سفید (مرغ، ماهی) شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک)
- مکمل ویتامین D از آنجایی که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود، لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (جز در مادران

## مواد غذایی ضد التهاب

😊 اجتناب از مصرف بی رویه فست فود ها ، غذاهای چرب، سنگین و پر نمک و تنقلات شور و نوشیدنی های خیلی شیرین قبل و پس از واکسیناسیون

😊 پرهیز از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد ، روغن ها و چربی های حیوانی به دلیل تحریک و ایجاد التهاب

- غالباً عوارض ناشی از واکسن به طور معمول از ۱۲ ساعت تا کمتر از ۷ روز بعد از تزریق واکسن به طور متغیر و خفیف در بعضی افراد ممکن است رخ دهد. در موارد بسیار نادر برخی عوارض ممکن است اما ه بعد از واکسیناسیون بروز یابد.

باآرزوي سلامتې براي شما عزيزان

