

رهنمودهای غذایی ایران



مقدمه:

در دهه های اخیر تحرک و فعالیت های بدنی در جوامع شهری و متعاقب آن در جوامع روستایی کاهش یافته است . ماشین و مکانیزاسیون به گونه ای غیر قابل کنترل تحرک انسان ها را کاهش داده است در حالی که دریافت غذا تغییری نکرده و حتی در جوامع شهری بیشتر شده است . استفاده از انواع سس های چرب ، غذاهای آماده مانند ساندویچ ها که اغلب با نان سفید (بدون فیبر) تهیه می شوند و یا پیتزاها که بسیار چرب هستند دریافت کالری را بالا برده است و این عدم تعادل در دریافت و مصرف بیش از پیش به مشکل دامن زده است. بنابراین امروزه اگرچه استاندارد های زندگی بهبود یافته و دسترسی به مواد غذایی و خدمات بهداشتی افزایش یافته است اما پیامدهای منفی از جمله الگوی غذایی نامناسب، کاهش فعالیت بدنی و افزایش مصرف دخانیات را به دنبال داشته است که در نهایت منجر به افزایش بیماری های مزمن مرتبط با تغذیه از جمله بیماری قلبی – عروقی ، سرطان و چاقی گردیده است . با توجه به این که تغذیه نامناسب نظیر افزایش مصرف روغن جامد، کاهش مصرف میوه ها، سبزی ها و افزایش مصرف قند و نمک موجب افزایش پرفشاری خون، افزایش چربی خون، دیابت نوع دوم و اضافه وزن و چاقی می گردد، تدوین راهنمای غذایی بر پایه الگوهای غذایی مردم می تواند یک ابزار مناسب و قابل فهم برای آموزش تغذیه عامه مردم باشد. با استفاده از راهنماهای غذایی نیاز به تهیه مواد غذایی خاص یا گران قیمت یا حتی حذف کامل غذاهای مورد علاقه ندارد. به طوری که همه افراد می توانند با هزینه مناسب و داشتن یک برنامه غذایی مناسب از راهنماهای غذایی پیروی کرده و بدین ترتیب در حفظ سلامتی خود نقش موثری داشته باشند. با توجه به نقش راهنماهای غذایی در ارتقای سلامت جامعه، تدوین راهنماهای غذایی ایران به عنوان یک ضرورت از طرف دفتر بهبود تغذیه جامعه مورد توجه قرار گرفته است. این مجموعه آموزشی با هدف آموزش کارکنان بهداشتی و عموم مردم تهیه شده است. امید است با استفاده از این مجموعه و آموزش راهنماهای غذایی و هرم غذایی ایران در اصلاح رفتارهای غذایی و بهبود تغذیه جامعه گام های موثری برداشته شود.

دکتر زهرا عبدالمهی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت

زندگی سالم با تغذیه و فعالیت مناسب

گروه هدف:

زنان تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت کشور

انتظار می رود آموزش گیرنده در پایان دوره آموزشی بتواند :

- ❖ گروه های غذایی اصلی را نام ببرد.
- ❖ میزان توصیه شده و اندازه هر واحد از گروه های غذایی را بیان کند.
- ❖ مواد مغذی اصلی موجود در همه گروه های غذایی هرم را بشناسد.
- ❖ رهنمود های غذایی ایران را بشناسد.
- ❖ اهمیت پیروی از هرم و رهنمود های غذایی ایران را بیان کند.
- ❖ نسبت به رعایت موارد ذکر شده در هرم و رهنمود های غذایی ابراز تمایل نماید.

معرفی گروه های غذایی:

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هر فردی برای دستیابی به سلامت؛ نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد. مواد غذایی به ۵ گروه اصلی تقسیم می شوند که عبارتند از:

۱. گروه نان غلات

۲. میوه ها

۳. سبزی ها

۴. شیر و فراآورده های آن

۵. گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغذی ها

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید با احتیاط مصرف شوند .

گروه نان و غلات:



مواد غذایی این گروه شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها بویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.

منابع از گروه نان غلات

گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامینهای گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیوم می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ❖ ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ در ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
- ❖ ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
- ❖ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
- ❖ یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)، یا
- ❖ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

گروه سبزی ها:



این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد.

منابع از گروه سبزی ها:

این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب، ث، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیوم و مقدار قابل توجهی فیبر است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۵-۳ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- ❖ ۱ لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)، یا

- ❖ نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده ، یا
- ❖ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا
- ❖ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد.

منابع از گروه میوه ها



- ❖ مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین آ ، ث ، فیبر و مواد معدنی است.
- میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است.

هر واحد از گروه میوه ها برابر است با :

- ❖ یک عدد میوه متوسط (سیب ، موز، پرتقال یا گلابی)
- ❖ نصف گریپ فروت، یا
- ❖ نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
- ❖ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
- ❖ یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا
- ❖ سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

گروه شیر و لبنیات:



این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد که توصیه می شود از انواع کم چرب آن استفاده شود.

منابع از گروه شیر و لبنیات

این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین ب ۱۲ و ب ۲ و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است.

یک واحد از یک گروه برابر است با :

- ❖ یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد)، یا
- ❖ ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا

- ❖ یک چهارم لیوان کشک، یا
- ❖ ۲ لیوان دوغ، یا
- ❖ یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها:



این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس و لپه) و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ...) است.

منابع از گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها

این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر ۲-۳ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با :

- ❖ ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا
- ❖ نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا
- ❖ یک تکه ماهی به اندازه کف دست، یا
- ❖ دو عدد تخم مرغ، یا
- ❖ نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته، یا
- ❖ یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته)

رهنمود های غذایی ایران

(۱) در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل تنوع و اعتدال توجه نمایید.

رژیم غذایی وقتی خوب و سالم است که؛ تمام نیاز های فرد را برآورده سازد. این رژیم غذایی، یک رژیم با کفایت است. پیروی از مقدار مصرف توصیه شده روزانه میتواند به حفظ تعدل رژیم غذایی کمک کند.

چگونه کفایت رژیم غذایی را تامین کنیم؟

- ❖ تعادل: یعنی انواع مختلفی از مواد غذایی را به تناسب با یکدیگر مصرف کنیم ؛ به گونه ای که مصرف زیاد یک ماده غذایی سبب حذف سایر مواد غذایی نشود. پیروی از مقدار مصرف توصیه شده روزانه میتواند کمک کند.



❖ تنوع : منظور از تنوع و گوناگونی، مصرف چند ماده غذایی مختلف از گروه های غذایی است.

۲) وزن خود را در حد سالم و متعادل حفظ کنید.

اضافه وزن و چاقی یکی از نگرانی های امروز جامعه ما است؛ زیرا میتواند خطر بیماری هایی مثل دیابت (مرض قند)، انواع سرطان و بیماری های قلبی عروقی را بیشتر کند.

چگونه وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنیم؟

- ❖ وزن بدن در ارتباط با مقدار فعالیت بدنی و غذای مصرفی تنظیم می شود.
- ❖ برای رسیدن به وزن مناسب باید بین انرژی مصرفی (فعالیت بدنی، کارهای روزمره) و انرژی دریافتی (حاصل از مصرف مواد غذایی) تعادل برقرار گردد.

دو راه مؤثر برای کنترل وزن:

۱) تنظیم برنامه غذایی بر اساس نیاز های بدنی افراد

۲) انجام فعالیت بدنی منظم



۳) فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید.

کم تحرکی زمینه را برای بیماری ها و ناتوانی آماده می کند. زندگی بی تحرک خطر بیماری های قلبی عروقی_ دیابت و چاقی را دو برابر افزایش میدهد. همچنین خطر سرطان ، فشارخون بالا، استئوپروز (پوکی استخوان)، افسردگی و اضطراب را افزایش می دهد. برای رسیدن به وزن مناسب و حفظ سلامت، لازم نیست که حتما ورزش های شدید انجام دهید، بلکه با چند تغییر ساده در شیوه زندگی روزمره خود، می توانید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

چند نکته برای برنامه ریزی فعالیت بدنی

۱- فعالیت بدنی را می توان همه جا و بدوم نیاز به وسیله ای مخصوص انجام داد. پیاده روی به عنوان ساده ترین فعالیتی که بیشتر افراد قادر به انجام آن هستند، توصیه می گردد. نرمش های سبک که در منزل، پارک یا مدرسه قابل انجام است می تواند به سلامت بدن، بدون صرف هزینه کمک نماید.

۲- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه می شود. بیشتر فعالیت ها را میتوانید در کنار امور روزانه خود انجام دهید. به عنوان مثال ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع ۳ بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز پیشنهاد می شود.

چگونه فعالیت بدنی خود را بیشتر کنیم؟

- ❖ زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید و به جای آن در اوقات فراغت، فعالیت هایی که همراه با حرکت کردن هستند، مانند رسیدگی به باغچه و گل کاری یا پیاده روی را انجام دهید.
- ❖ اگر با ماشین شخصی خودتان به سرکار یا خرید می روید، کمی دورتر از مقصد، ماشین خود را پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- ❖ در صورت امکان به جای استفاده از سرویس مدارس، فرزندان را پیاده به مدرسه برسانید.
- ❖ در روزهای تعطیل گردش در طبیعت، بازی های گروهی، پیاده روی و کوه پیمایی را در برنامه خود و خانواده تان بگنجانید.
- ❖ تا حد ممکن بجای آسانسور از پله ها استفاده کنید.



۴) دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.

فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان هستند. اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم و جوی سبوس دار)، دانه ها، میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند.

فیبر در بدن ما هضم نمیشود. ولی وجود آن در روده باعث بیشتر کردن حرکات روده می شود. در عین حال جذب موادی مثل قند و چربی از روده را کم میکند. موجب انبساط دیواره روده بزرگ می گردد. این اعمال باعث دفع آسان مواد زائد می شود. به دلایل فوق فیبر برای درمان و پیشگیری از دیابت، کلسترول بالای خون و سرطان روده بزرگ مفید می باشد.

چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم؟

۱. تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را سبوس دار انتخاب کنید.
۲. در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از انواع غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
۳. انواع سبزی ها و میوه های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز).
۴. تا حد امکان از میوه های تازه به جای آب میوه استفاده کنید.

۵. تا حد امکان مصرف سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی را محدود کنید و سیب زمینی را بصورت بخارپز، آب پز و یا تنوری استفاده کنید.

۶. هر روز سبزی های تازه و ضد عفونی شده را بصورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخار پز مصرف کنید.

چند توصیه برای مصرف بیشتر فیبر غذایی:

۱. سبزی بیشتری به سوپ، سالاد، خورش خوراک خود اضافه کنید.

۲. حداقل یکبار در هفته یک وعده غذای گیاهی (تهیه شده با سبزی ها، غلات و حبوبات) میل کنید.

۳. برای میان وعده ها به جای مواد شور، شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل کم نمک، خشکبار و غلات سبوس دار استفاده کنید.



غذاهای تهیه شده از مخلوط غلات، حبوبات و سبزی ها که مقدار فیبر آنها بیشتر می باشد.

- ❖ دلمه سبزی ها (دلمه بادمجان ، دلمه برگ مو ، دلمه کلم)
- ❖ انواع چلوخورش مانند (خورش لوبیا سبز، بامیه، قورمه سبزی، کرفس)، مشروط بر اینکه سبزی آنها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنید.
- ❖ انواع آش
- ❖ باقلا پخته، خوراک لوبیا و عدسی
- ❖ انواع پلوهای تهیه شده با حبوبات (باقلا پلو، لوبیا پلو، عدس پلو)
- ❖ انواع پلوهای حاوی سبزی ها (دم پخت گوجه فرنگی، سبزی پلو، هویج پلو)

۵) مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از ۲,۵٪ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.



شیر و لبنیات دارای مقدار زیادی پروتئین برای رشد و ترمیم بدن و کلسیم برای سلامت استخوان ها و دندان ها می باشند. این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان (مخصوصا در زنان و دختران)، چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماری های قلبی عروقی مفید هستند.

چگونه مصرف شیر و لبنیات کم چرب خود را بیشتر کنیم؟

۱. هرروز ۳ تا ۳ لیوان ماست یا شیر بدون چربی یا کم چرب (یعنی کمتر از ۲٫۵٪ چربی) مصرف کنید.
 ۲. دوغ تازه کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب می باشد.
 ۳. تا حد امکان از انواع پنیرهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
 ۴. برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو و شکر) مصرف کنید.
 ۵. برای جذب بهتر کلسیم موجود در شیر و لبنیات، علاوه بر مصرف انواع کم چرب، از نوع کم نمک آنها استفاده کنید.
 ۶. در برنامه غذایی خود غذاهای حاوی شیر و فرآورده های آن مانند شیر برنج، فرنی، آش ماست، کشک و... بگنجانید.
- ۶) مصرف چربی و روغن خود را تا حد امکان کم کنید.**

روغن های جامد چیست؟

روغن های نباتی جامد و روغن های حیوانی که در دمای معمولی بیشتر به شکل جامد هستند. شامل چربی های حیوانی، پیه و روغن بعضی از مواد گیاهی مانند روغن نخل، روغن نارگیل و کره کاکائو می باشند. این روغن ها باعث افزایش کلسترول بد در خون می گردد.

روغن های مایع چیست؟

این نوع روغن ها در دمای معمولی اغلب به شکل مایع هستند روغن های مایع در دانه سویا، مغز دانه ها (گردو، بادام و پسته) و روغن های گیاهی (آفتابگردان، زیتون، ذرت و ...) یافت می شوند. این نوع روغن برعکس روغن جامد، باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کاسترول بد در خون می گردد. (امگا۳) یکی از انواع چربی های غیر اشباع است که در بدن ما ساخته نمی شود. بنابراین جزو چربی های ضروری برای بدن است. امگا۳ در انواع ماهی مانند تن، آزاد، ساردین و تخم مرغ و در مغزهایی مانند گردو فراوان یافت می شود.

چگونه مصرف چربی و روغن خود را اصلاح کنیم؟



❖ برای طعم دادن به سالاد از چاشنی هایی مانند آبلیمو، سرکه و روغن زیتون به عنوان سس سالاد استفاده کنید و از صرف سس های چرب مانند مایونز و هزار جزیره تا حد ممکن اجتناب کنید.

- ❖ برای پخت غذا، می توانید روغن زیتون و سایر روغن های مایع خوراکی را به جای روغن های حیوانی یا روغن جامد استفاده کنید.
- ❖ هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع (زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
- ❖ روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می توان برای سرخ کردن استفاده کرد. از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.
- ❖ روغن جامد هیدروژنه حاوی چربی اشباع و اسیدهای چرب ترانس (یک نوع چربی مضر) است که خطر ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی و سرطان را افزایش می دهد.
- ❖ شیر و لبنیات را از نوع کم چرب مصرف کنید.
- ❖ در صورت مصرف انواع گوشت (سفید یا قرمز) تمام چربی ها قابل رویت آنرا قبل از طبخ جدا کنید و دور بریزید.
- ❖ چربی گوشت پخته را دور بریزید.
- ❖ برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، می توانید به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنید.
- ❖ از مصرف چپیس و سیب زمینی سرخ کرده خودداری کنید و سیب زمینی را به صورت پخته، آب پز و یا تنوری مصرف کنید.
- ❖ برای پختن غذاها بیشتر از روش های بخار پز و آب پز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید.
- ❖ تا حد امکان از ظروف نجسب برای طبخ غذا استفاده کنید، تا روغن کمتری مصرف شود.
- ❖ حداکثر هفته ای ۳ عدد تخم مرغ (بصورت کامل یا استفاده شده در کوکو و شامی) بخورید.

۷) در مصرف گوشت و فراورده های آن دقت کنید.

گوشت های قرمز و سفید تامین کننده پروتئین و آهن مورد نیاز بدن هستند ولی حاوی مقدار ی چربی نیز هستند (این میزان در گوشت قرمز بیشتر است). مصرف گوشت های کم چربی بخصوص گوشت سفید برای کاهش چربی های بد خون و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت، بعضی سرطان ها و نقرس توصیه می شود.



چگونه مصرف گوشت خود را اصلاح کنیم؟

- (۱) در هفته ۳-۲ بار غذاهای حاوی گروه گوشت (بیشتر گوشتهای سفید یا حبوبات) را در برنامه خود بگنجانید.
- (۲) ماهی سرشار از چربی های مفیدی است که در گوشت های دیگر وجود ندارد. بنابراین حداقل هفته ای ۲ بار ماهی بخارپز، تنوری یا کباب شده مصرف کنید.
- (۳) تا حد امکان ماهی های چرب مثل ماهی تن (با تن ماهی اشتباه نکنید) و ماهی آزاد را انتخاب کنید.
- (۴) هنگام آماده کردن انواع گوشت برای پختن، چربی و پوست آن را دور بریزید.
- (۵) گوشت، مرغ و ماهی را با روش های سالم مانند بخار پز کردن، آب پز کردن و تنوری کردن طبخ کنید.
- (۶) مصرف گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و کنسروهای گوشت (مثل تن ماهی) را محدود کنید.
- (۸) مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.**

مصرف زیاد قند و شکر، شربت ها و نوشابه های شیرین علاوه بر افزایش خطر اضافه وزن، چاقی و دیابت، می تواند موجب پوسیدگی دندان ها شود.

چگونه مصرف قند و شکر را کم کنیم؟

۱. در میان وعده از میوه های تازه یا بیسکویت های سبوس دار به جای کیک ها و شیرینی های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید.
 ۲. در هنگام تهیه کیک ها و شیرینی های ساده خانگی به جای شکر از میوه های تازه، بخار پز یا پخته شده استفاده کنید.
 ۳. مصرف نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی را کم کنید و به جای آن آب، دوغ کم نمک و آب میوه های تازه بنوشید.
 ۴. همراه با چای از چند دانه توت خشک یا کشمش بجای قند و شکر استفاده کنید.
- توجه داشته باشید :**

(بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی ها، نخردن یا کمتر خریدن آنهاست).



(۹) نمک کمتری مصرف کنید.

فشار خون بالا مشکل دیگر جامعه ماست که با مصرف نمک ارتباط مستقیم دارد؛ از طرفی بین فشار خون بالا و افزایش خطر انواع سکتة های قلبی و مغزی و مرگ و میر ناشی از آنها نیز ارتباط وجود دارد.



چگونه نمک کمتری مصرف کنیم؟

۱. غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید.
۲. سر سفره غذا نمکدان را حذف کنید.
۳. برای طعم دادن به غذاها، به جای نمک از چاشنی هایی مانند سرکه، آبلیمو، سیر، پیاز، سبزی های معطر و سایر ادویه ها استفاده کنید.
۴. تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک زیادی دارند، خودداری کنید.
۵. سعی کنید نان های کم نمک یا بی نمک را مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان ها معمولاً زیاد است.
۶. سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی ها را کاهش دهید.
۷. برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
۸. برچسب های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی نمک) مواد غذایی مطالعه کنید.
۹. آجیل ها و مغز دانه ها (مانند بادام ، پسته و ...) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.
۱۰. مهمترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می کنید.
۱۱. افراد زیر باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند:
 - افرادی که فشار خون بالا دارند.
 - افراد بالای ۲۵ سال.
 - بخصوص افراد بالای ۶۵ سال.
 - مادران باردار و شیرده.

۱۰) روزانه مقدار کافی آب پاکیزه و سالم بنوشید.

یکی از مهمترین و ضروری ترین مواد غذایی مورد نیاز بدن آب است. آب از طرق مختلف به بدن می رسد:



۱. آب آشامیدنی

۲. انواع نوشیدنی ها

۳. آب موجود در غذاها

۴. میوه ها و سبزی ها

باید توجه نمود نوشیدنی هایی مانند قهوه و چای جایگزین خوبی برای آب نمی باشند

زیرا مدر (ادرار آور) بوده و باعث دفع آب بدن نیز میشوند.

چگونه آب به مقدار کافی و مورد نیاز بدن مصرف کنیم؟

تا حد امکان بجای هر نوشیدنی دیگر آب سالم و پاکیزه بنوشید.

- روزانه به مقدار کافی یعنی ۸-۶ لیوان آب بنوشید.
- اگر آب آشامیدن پاکیزه در دسترس نیست، آب بسته بندی شده (یا آب معدنی) تهیه کنید.
- برای نوشیدن آب، از پاکیزه و سالم بودن آن، مطمئن شوید.
- خطرات کم آبی بدن بسیار جدی است و می تواند باعث ایجاد یبوست، اختلالات عصبی، دردهای مفصلی و حتی مرگ شود.