

تغذیه و رژیم غذایی سالم

* بدن انسان کاملاً پیچیده است و هیچ غذایی به تنهایی حاوی تمامی مواد مغذی که بدن برای داشتن بهترین عملکرد به آنها نیاز دارد، نیست.

* تغذیه یا رژیم غذایی سالم، رژیمی است که به حفظ و بهبود سلامت عمومی بدن کمک می‌کند. در واقع خوردن موادی از گروههای غذایی مختلف می‌باشد، پروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، لبنیات، میوه و سبزیجات، غلات مانند نان و پاستا و چربی و شیرینی. اگر با دقت به چیزی که می‌خورید توجه داشته باشید متوجه می‌شوید که از مواد مغذی کافی در غذاهای روزانه خود استفاده نمی‌کنید. بنابراین توجه به غذایی که می‌خورید مهم است و همچنین باید توجه داشته باشید که چه گروه غذایی در رژیم شما وجود ندارد.

* مصرف مواد غذایی سالم میزان ابتلا به بیماریها را کاهش می‌دهد. برای جلوگیری از بیمار شدن مصرف میوه، سبزیجات، غلات و محصولات بدون چربی توصیه می‌شود. همچنین توجه به میزان کالری موجود در مواد و میزان کلسترول، چربی، نمک و شکر را برای جلوگیری از اضافه وزن، مهم است.

رژیم غذایی سالم از نظر سازمان بهداشت جهانی:

سازمان بهداشت جهانی (WHO) پنج نکته زیر را در رابطه با رژیم غذایی اعلام می‌کند:

۱. تقریباً به اندازه‌ای که بدنتان کالری مصرف می‌کند، کالری و انرژی دریافت کنید.
۲. مصرف غذاهای گیاهی، از جمله میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات سبوس‌دار و آجیل (بدون نمک) را افزایش دهید.
۳. مصرف چربی‌ها را محدود کرده و در هنگام مصرف به جای چربی‌های اشباع شده و ترانس از انواع چربی‌های اشباع نشده استفاده کنید.
۴. مصرف قند و شکر را در برنامه غذایی خود محدود نمایید.
۵. میزان نمک و سدیم دریافتی بدنتان را محدود کرده و هنگام مصرف نمک از یددار بودن آن اطمینان حاصل کنید.

❖ گروه‌های غذایی که باید در رژیم غذایی سالم استفاده شود

۱. غلات: اصلی‌ترین منبع انرژی ما غلات است (گندم، جو، برنج، ذرت و ..)
۲. میوه و سبزیجات: میوه‌ها نقش مهمی در تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز ما دارند و باید روزی ۵ تا ۹ وعده میوه مصرف شود.
۳. گوشت و حبوبات: منبع اصلی پروتئین مورد نیاز بدن می‌باشند و همچنین منبع یک ماده معدنی بسیار مهم به نام آهن می‌باشند.
۴. شیر و لبنیات: منبع بسیار مناسب و خوب کلسیم و فسفر هستند که نقش بسیار مهمی برای محکم کردن استخوان و دندان‌ها را دارند.