

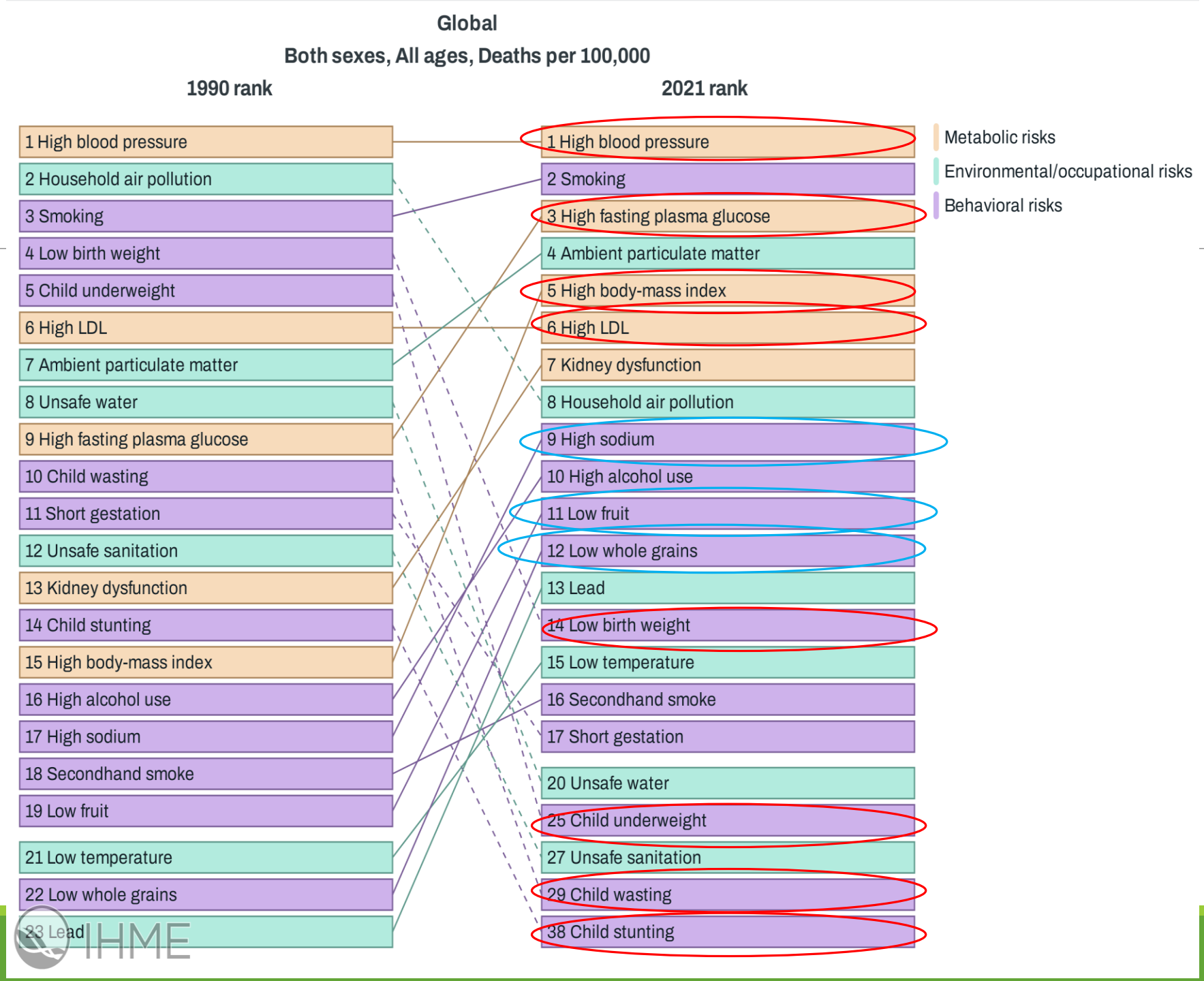
اصول تغذیه سالم

دکتر زینب قربانی
عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان



تغذیه و اهمیت آن در سلامتی

- شرط اصلی سالم زیستن، تغذیه صحیح است.
- الگوی غذایی مناسب نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر مزمن از جمله دیابت نوع 2، hypertension، hyperlipidemia، بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها دارد.
- 7 ریسک فاکتور از 10 ریسک فاکتور اول مرگ و میر و ناتوانی در دنیا مرتبط با رژیم غذایی و سبک زندگی نامناسب است:
  - فشار خون بالا و hypertension
  - تنباکو
  - کلسترول بالا و hyperlipidemia
  - مصرف پایین میوه ها و سبزیجات
  - مصرف الکل
  - چاقی و اضافه وزن
  - فعالیت بدنی پایین


Global
Both sexes, All ages, Deaths per 100,000
1990 rank
2021 rank
1 High blood pressure
2 Household air pollution
3 Smoking
4 Low birth weight
5 Child underweight
6 High LDL
7 Ambient particulate matter
8 Unsafe water
9 High fasting plasma glucose
10 Child wasting
11 Short gestation
12 Unsafe sanitation
13 Kidney dysfunction
14 Child stunting
15 High body-mass index
16 High alcohol use
17 High sodium
18 Secondhand smoke
19 Low fruit
21 Low temperature
22 Low whole grains
23 Lead
1 High blood pressure
2 Smoking
3 High fasting plasma glucose
4 Ambient particulate matter
5 High body-mass index
6 High LDL
7 Kidney dysfunction
8 Household air pollution
9 High sodium
10 High alcohol use
11 Low fruit
12 Low whole grains
13 Lead
14 Low birth weight
15 Low temperature
16 Secondhand smoke
17 Short gestation
20 Unsafe water
25 Child underweight
27 Unsafe sanitation
29 Child wasting
38 Child stunting
Metabolic risks
Environmental/occupational risks
Behavioral risks
IHME


Global
Both sexes, All ages, Deaths per 100,000
1990 rank
2020 rank
1 High sodium
2 Low fruit
3 Low whole grains
4 Low vegetables
5 Low fiber
6 Low nuts and seeds
7 Low omega-3
8 Low omega-6
9 Low legumes
10 High processed meat
11 High red meat
12 High trans fat
13 Low milk
14 Low calcium
15 High sweetened beverages
1 High sodium
2 Low fruit
3 Low whole grains
4 Low vegetables
5 Low omega-6
6 Low nuts and seeds
7 Low omega-3
8 Low fiber
9 Low legumes
10 High red meat
11 High processed meat
12 Low milk
13 High trans fat
14 Low calcium
15 High sweetened beverages



A nutritious and healthy diet

پنج خصوصیت برای یک الگوی

تغذیه سالم و مغذی :

- کفایت
- تعادل
- کنترل کالری
- میانه‌روی
- تنوع

۶ گروه اصلی مواد مغذی

- نوترینت ها یا مواد مغذی دسته بندی ترکیباتی هستند که ما انسان ها برای تغذیه خود به آنها نیاز داریم.
- مواد مغذی ضروری مواد مغذی هستند که فقط با استفاده از مواد غذایی قادر به به دست آوردن آنها هستیم، زیرا بدن ما به تنهایی قادر به تولید آنها نیست؛ شامل:



راهنماهای غذایی

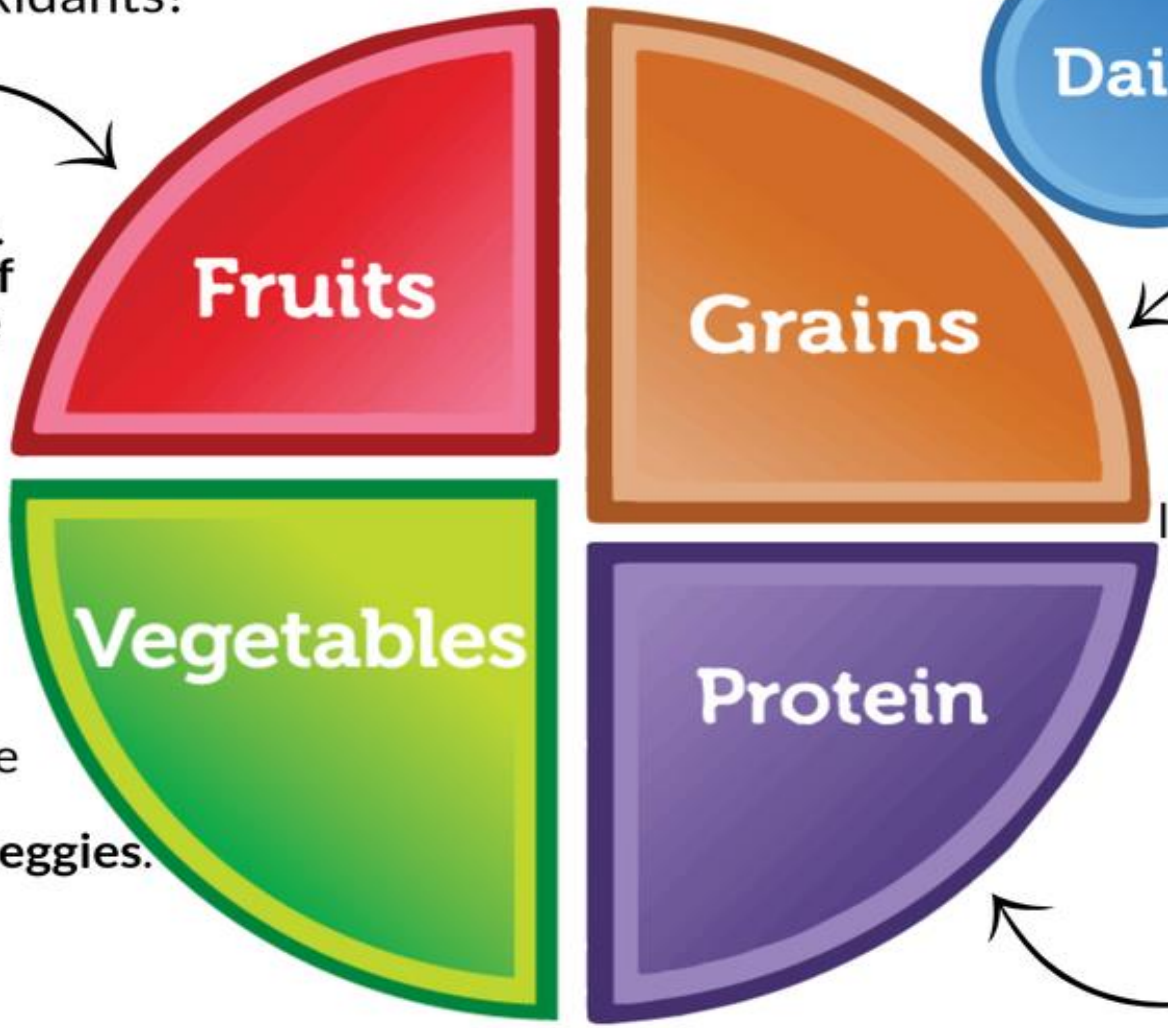


MyPlate: A Guide

Make half your plate fruits and veggies. They're packed with fiber & antioxidants!

Fruit:
Eat fruits of all colors. Go for **fruit instead of juice**, which has more fiber and fewer calories.

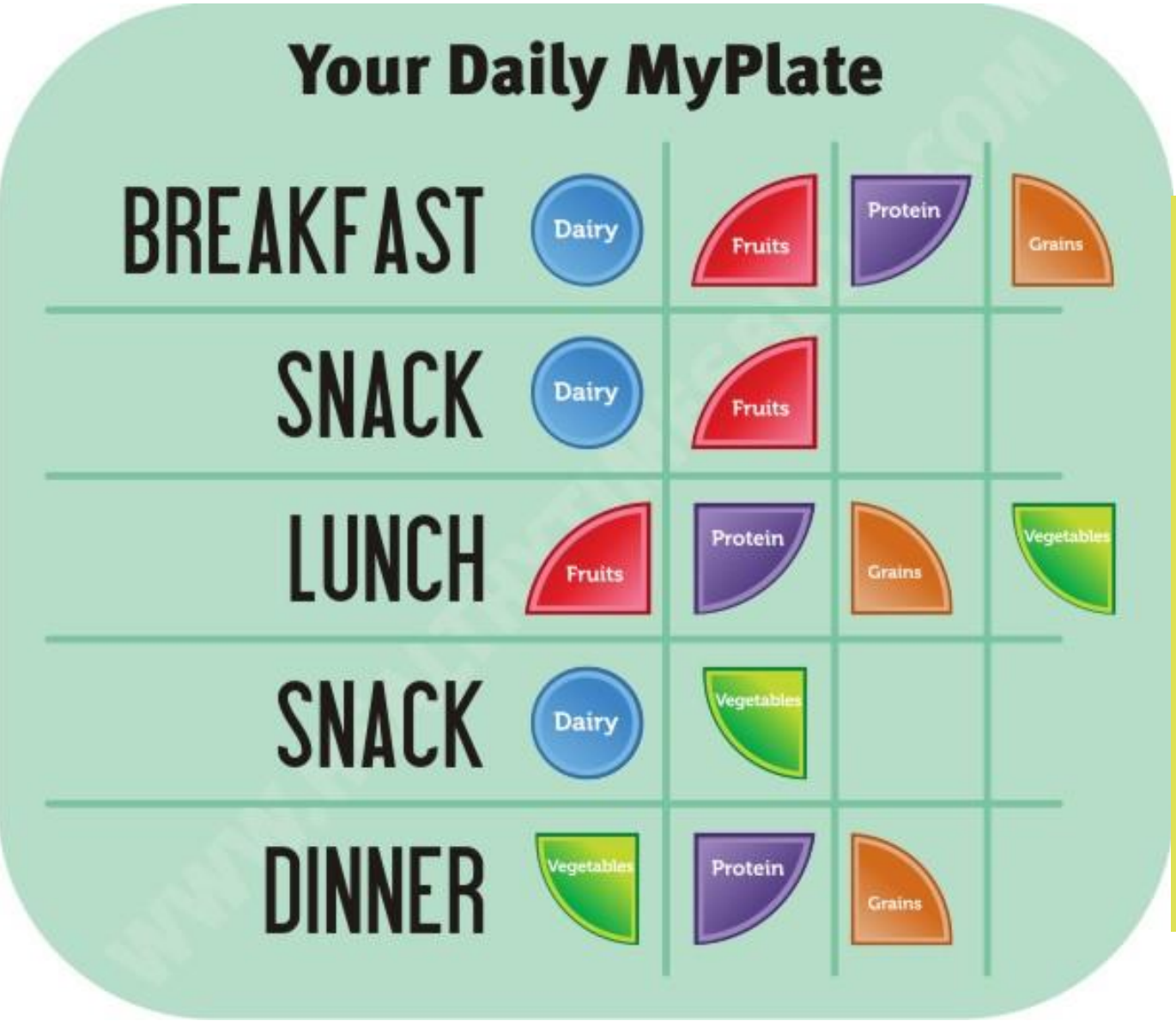
Vegetables:
The more colors and types that you eat, the better! Aim to get mostly **non-starchy veggies**.



Dairy:
3 servings per day gets you the calcium you need. Choose low-fat for fewer calories.

Grains:
Eat mostly **whole grains**. Refined grains, like white bread and white rice, have less nutrition. Whole grains have more **fiber**, iron, and B vitamins.

Protein:
A palm-sized amount at lunch and dinner is all you need. Beans, nuts, fish, and chicken are good, lean choices.


Your Daily MyPlate
BREAKFAST
Dairy
Fruits
Protein
Grains
SNACK
Dairy
Fruits
LUNCH
Fruits
Protein
Grains
Vegetables
SNACK
Dairy
Vegetables
DINNER
Vegetables
Protein
Grains




تشویق به
استفاده
بیشتر از
مواد غذایی
با ارزش
تغذیه ای بالا

غلات

- غلات تصفیه شده:
- غلات تصفیه شده انواعی هستند که آسیاب(فرایندی که در آن سبوس و ریشه جدا می شود) شده اند
- تصفیه به منظور ایجاد یک بافت نرم تر و بهتر و همچنین افزایش طول عمر نگه داری آنها صورت می گیرد
- اما این فرایند فیبر غذایی،آهن و بسیاری از انواع ویتامین های گروه ب را نیز از بین می برد.
  - آرد سفید گندم
  - غلات گندم تصفیه شده آماده خوردن
  - نان های تهیه شده از آرد سفید
  - برنج سفید
  - نشاسته ذرت

غلات کامل:

- دانه گندم کامل
- محصولات آماده شده از آرد گندم کامل
- جو دو سر، بلغور جو دو سر و محصولات آماده شده از جو دو سر
- برنج قهوه ای
- ذرت و ذرت بوداده
- جو کامل
- چاودار کامل

انواع ترکیب، منابع و نقش فیبرها

فیبرهایی که قابلیت تخمیر کمتری دارند مانند سبوس گندم، گندم کامل، آجیل، بعضی از سبزیجات و میوه ها منجر به :

1-افزایش حجم مدفوع می گردند.

2-درصورت جذب آب بعنوان مسهل درنظرگرفته می شوند.

3-بدلیل خاصیت مسهل بودن منجربه کاهش فشار کولونی وکاهش خطربیماری دیورتیکولار می گردد.



فیبرهایی که قابلیت تخمیر بیشتری دارند مانند فیبر موجود در میوه ها، جو، جو دوسر، حبوبات، سیب، توت فرنگی، هویج و مرکبات منجر به:

1-تولید گازهای کولونی می گردند ونقش چندانی درافزایش حجم مدفوع ندارند.

2- اگرچه فیبرهايي که قابلیت تخمیر بالايي دارند، قابلیت حجیم سازي خوبي ندارند، اما این گونه فیبرها، مقدار زیادي اسیدهای چرب کوتاه زنجیره تولید مي‌کنند که منبع اولیه انرژي در کولون محسوب مي‌شود



فیبر: منافع سلامتی

محصول عمل تخمیر : اسیدهای چرب کوتاه زنجیر یا SCFAs

- به حفظ عملکرد طبیعی مخاط کمک می کنند
- بخشی از انرژی کربوهیدرات ها و اسیدهای آمینه باقیمانده را بازیافت می کنند
- جذب آب و املاح را تسهیل می نماید
- کربوهیدرات ها و نشاسته های مقاوم به هضم نیز در کولون از طریق تولید SCFAs به عنوان پری بیوتیک عمل می کنند و موجب کاهش ph، افزایش باکتری های مفید و حمایت از ارتباط دستگاه گوارش با محیط میکروبی آن می شوند
- کولون به عنوان مخزن موقت مواد دفعی عمل کرده خروج این مواد توسط کولون دیستال و رکتوم کنترل می شود

چرا استفاده از لبنیات کم چرب یا بدون چربی مهم است ؟

- انتخاب مواد غذایی گروه لبنیات که غنی از چربی های اشباع و کلسترول هستند می توانند بر سلامتی تاثیر داشته باشند.
- رژیم های غنی از چربی های اشباع ،سطوح کلسترول LDL را بالا می برند.
- کلسترول LDL بالا خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد
- بسیاری از پنیرها،شیرکامل و محصولاتی که از این مواد تهیه می شوند غنی از چربی های اشباع هستند.
- برای حفظ کلسترول خون در سطح و محدوده سالم بهتراست غذاهای غنی ازچربی های اشباع نام برده شده محدود شوند.
- با دریافت بالای چربی کالری بالایی نیز به بدن خواهد رسید.
-



انواع چربی ها در رژیم غذایی

- دریافت روزانه بین 25 تا 35% انرژی از چربی که بیشتر آن شامل PUFA و MUFA باشد
- منابع غذایی MUFA: روغن زیتون/ روغن کانولا یا کلزا/ روغن آووکادو/ بادام زمینی
- منابع غذایی PUFA امگا3: انواع ماهی ها مثل ساردین، خال مخالی و کولی/ دانه بذر کتان/ روغن کانولا یا کلزا/ روغن سویا/ گردو
- منابع غذایی PUFA امگا6: بخشی از چربی گوشت ها/ دانه پامچال و گل گاوزبان





- **دریافت کمتر از 10 درصد انرژی از چربی های اشباع**
- **دریافت کلسترول کمتر از 300 میلی گرم روزانه**
- **کمتر از 1 درصد اسیدهای چرب ترانس**
- انتخاب های بدون چربی یا کم چرب از لبنیات و گوشت


پرهیز یا
محدود کردن
مصرف
غذاهای با
سدیم بالا،
غلات تصفیه
شده و مواد
قندی

مواد قندی و قندهای اضافه شده به غذاها

- WHOطبق توصیه سازمان بهداشت جهانی حداکثر 10% کالری روزانه به مواد قندی اختصاص یابد
- شواهد نشان می دهد با کاهش دریافت روزانه مواد قندی
  - کاهش ریسک بیمار یهای قلبی
  - کاهش ریسک چاقی
  - کاهش ریسک دیبات نوع 2
  - کاهش ریسک بعضی از انواع سرطان ها



کافئین

- شواهد نشان می دهد مصرف 3-5 فنجان قهوه در روز (یا حداکثر 400 میلی گرم در روز کافئین) تاثیری در افزایش خطرات طولانی مدت در سلامتی ندارد
- برخی نشان دهنده مصرف چای و قهوه با کاهش خطر دیابت (نوع 2) و بیماری های قلبی عروقی است
- شواهد متوسطی مبنی بر ارتباط محافظتی بین مصرف قهوه و بیماری پارکینسون

سدیم و پتاسیم

- توصیه به مصرف کمتر از روزانه 2300 میلی گرم سدیم (یک قاشق چایخوری نمک) در افراد جامعه به طور کلی
- انتخاب های غذایی غذاهای کم نمک
- استفاده از میوه ها و سبزی ای حاوی پتاسیم
- محدودیت بیشتر سدیم در افراد مبتلا به پرفشاری خون (1500 میلی گرم در روز)

Thank you

