

کدام رنگ را بیشتر میل می کنید؟!

هرم غذایی روشی است که به کمک آن شما می فهمید تغذیه ی سالم چیست. نوارهای عمودی و رنگی پنج گروه غذایی را به شما نشان می دهند.



هرم غذایی روشی است که به کمک آن شما می فهمید تغذیه ی سالم چیست. نوارهای عمودی و رنگی پنج گروه غذایی را به شما نشان می دهند.

- نارنجی - دانه

- سبز- سبزیجات

- قرمز- میوه ها

- آبی- شیر و محصولات لبنی

دانه ها: شامل نان، ماکارونی، برنج و غلات است. این غذاها شامل کربوهیدرات هاست که به شما انرژی می دهند.

سبزیجات: شامل کلم بروکلی، سیب زمینی، نخودفرنگی، لوبیا سبز و هویج است. سبزیجات سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین C و پتاسیم است که بدن ما به آن ها احتیاج دارد و بعضی از سبزیجات شامل فیبر هستند و به هضم غذا کمک می کنند.

میوه ها: سیب، هلو، گلابی، تمشک، توت فرنگی، موز، پرتقال و دیگر میوه ها

میوه ها هم مانند سبزیجات سرشار از مواد مغذی هستند. میوه ها به طور طبیعی از کالری و چربی کمتری برخوردارند.

روغن ها: روغن زیتون، روغن بادام زمینی، روغن کانولا

انواع متفاوتی از چربی ها وجود دارند که شامل چربی ها اشباع شده، غیراشباع شده و چربی های ترانس می شوند.

شیر: شیر، ماست، پنیر، دسرهای درست شده از شیر و بستنی.

غذاهای لبنی شامل کلسیم هستند، کلسیم یک ماده معدنی است که استخوان های برای جلوگیری از پوکی استخوان به آن احتیاج دارند.

گوشت و دانه: گوشت، مرغ، ماهی، دانه های خشک، تخم مرغ، آجیل

بدن ما نیاز به پروتئین دارد. ماهیچه ها، اندام ها و سیستم ایمنی بدن ما بیشتر از پروتئین ساخته شده اند.

از غذاهای متنوع استفاده کنید: رژیم متعادل رژیمی است که شامل تمام گروه های غذایی باشد. به عبارت دیگر شما باید هر روز از غذاهایی با رنگ مختلف استفاده کنید.

- بعضی غذاها را بیشتر و بعضی دیگر را کمتر بخورید: شما می بینید که نوارهای مربوط به گوشت و پرتئین و روغن باریک تر از بقیه ی نوارها است. دلیل آن نیاز کمتر شما به آن ها نسبت به میوه ها، سبزیجات، دانه ها و مواد لبنی است.

حتی شما می توانید ببینید که عرض نوارها در قسمت پایینی بیشتر و در قسمت بالای کمتر است. این نشان می دهد که غذاهایی هم که در یک گروه قرار می گیرند نباید به اندازه هم استفاده شوند. مثلاً کلوچه ی سیب در قسمت بالایی نوار میوه ها قرار می گیرد زیرا دارای افزودنی هایی چون شکر و چربی است اما خود سیب در قسمت پایینی قرار می گیرد، چون غذایی سالم است.