



توصیه‌هایی برای یک برنامه غذایی سالم صبحانه غذا رژیم غذایی تغذیه

توصیه کلی به داشتن یک رژیم غذایی "متنوع" گاهی ممکن است افراد را به اشتباه انداخته و موجب شود که آنها در کنار مصرف مواد غذایی سالم به خوردن غذاهای ناسالم نیز تشویق شوند.

توصیه کلی به داشتن یک رژیم غذایی "متنوع" گاهی ممکن است افراد را به اشتباه انداخته و موجب شود که آنها در کنار مصرف مواد غذایی سالم به خوردن غذاهای ناسالم نیز تشویق شوند.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه و سلامت بر این باورند که به جای تاکید بر یک رژیم غذایی "متنوع" باید افراد را به دنبال کردن الگوهای تغذیه‌ای "سالم" حاوی مقادیر کافی سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، آجیل، دانه‌ها، محصولات لبنی کم‌چرب و روغن گیاهی و کاهش مصرف گوشت قرمز، نوشیدنی‌های شیرین، شکر و شیرینی‌ها تشویق کرد.

این بیانیه از انجمن قلب ایالات متحده شامل بررسی مطالعاتی است که ارتباط بین طیف گسترده و متنوعی از غذاها و چاقی، خوردن غذا و کیفیت غذاها را پوشش داده‌اند. پیش از این موسسات بهداشت عمومی و دیگر سازمان‌های مربوطه آمریکایی، تنوع غذایی را و خوردن طیف مختلفی از غذاها را راهی مطمئن برای تغذیه مناسب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن اعلام کرده بودند.

اما متخصصان با اشاره به اینکه اغلب مردم ممکن است درک درستی از چگونگی رعایت تنوع غذایی نداشته باشند، توضیح داده‌اند که توصیه به تنوع غذایی، بیشتر به دنبال کردن الگوهای نامناسب غذایی منجر می‌شود که ممکن است با افزایش وزن و چاقی در جمعیت بزرگسالان همراه شود.

در چنین الگوهای نامناسب غذایی به عنوان مثال مصرف موادی همچون حبوبات و غذاهای فرآوری شده بیش از حد می‌شود در حالی که مصرف میوه‌ها، سبزیجات، ماهی و دیگر غذاهای مفید به حداقل می‌رسد. بررسی مطالعات فوق نشان می‌دهد که این نوع از وعده‌های غذایی حاوی انواع مختلفی از مواد غذایی کمتر سیرکننده (مانند غلات سفید) هستند و باعث می‌شوند افراد به زیاده‌روی در خوردن روی بیاورند و در نتیجه کالری بیشتری دریافت کنند.

طیف مختلفی از غذاهای سالم را انتخاب کنید

این تیم تحقیقاتی به این نتیجه رسیدند که به جای خوردن انواع مختلف غذاها، باید بر مصرف کافی محصولات گیاهی، منابع پروتئینی، محصولات لبنی کم‌چرب، روغن گیاهی و آجیل و محدود کردن مصرف شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین و گوشت قرمز تاکید شود.

متخصصان در این مطالعه متذکر شدند که برای جلوگیری از برداشت غلط، تاکید بر اصطلاح "الگوی غذایی سالم" به مراتب مفیدتر و مشخص‌تر از "الگوی غذایی متنوع" است.

به گزارش مدیکال نیوزتودی، یکی از بهترین انواع رژیم غذایی، برنامه غذایی "دَش" (DASH) است که به مصرف مقدار بیشتری از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و خوراکی‌های لبنی کم‌چرب، مصرف مقدار مناسب گوشت و ماهی، آجیل و حبوبات و نیز میزان کمی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و چربی‌های افزودنی توصیه می‌کند.