

## هرم غذایی مخصوص روزهای کرونایی

هرم مواد غذایی و تنوع و تعادل مصرف مواد غذایی در این روزهای کرونایی برای تمامی گروههای سنی الزامی است.



هرم مواد غذایی و تنوع و تعادل مصرف مواد غذایی در این روزهای کرونایی برای تمامی گروههای سنی الزامی است.

به گزارش ایسنا، دکتر میرزای رزاز با بیان مطلب فوق گفت: هرم مواد غذایی یک راهنما است که تعادل تنوع و میزان سهم مورد نیاز روزانه افراد را از گروه های غذایی نشان می دهد.

وی تصریح کرد: هرم راهنمایی از 5 گروه مواد غذایی تشکیل شده است و شکل هرم به نحوی ترسیم شده که قاعده پایین آن را گروه نان و غلات تشکیل می دهد که بزرگترین قسمت از هرم را تشکیل داده و نشانگر این است که یک فرد باید بیش از هر غذای دیگر، غذاهای غله ای مصرف کند.

دکتر میرزای رزاز با اشاره به اهمیت مصرف سبزی در وعده های غذایی تصریح کرد: گروههای بعدی گروههای سبزی و سپس گروه میوه ها هستند، گروه سبزی قسمت بزرگتری نسبت به گروه میوه ها را تشکیل می دهد و نشانگر این است که میزان سهم مورد نیاز روزانه از گروه سبزی ها بیشتر از گروه میوه ها است.

وی خاطر نشان کرد: گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات در طبقه بالایی قرار دارند و میزان سهم آنها در برنامه غذایی روزانه کمتر از گروههای پایین تر است. هرچند که این دو گروه از اهمیت زیادی در برنامه غذایی روزانه برخوردار هستند، در رأس هرم که بخش کوچکی را تشکیل می دهد چربی ها، روغن ها و شربینی قرار دارند که این بدان معنی است که میزان مصرف این مواد غذایی بایستی به کمترین حد رسانده شود.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور گفت: برای تنظیم رژیم غذایی روزانه و میزان مصرف غذا از هر گروه غذایی از اصطلاحی به نام (واحد یا سهم) استفاده می شود.

وی تصریح کرد: منظور از یک واحد یا سهم در هر گروه، مقدار غذایی است که دارای ارزش غذایی متشابه با سایر مواد غذایی در همان گروه است، به طور مثال یک لیوان شیر به عنوان یک سهم از گروه شیر و لبنیات از نظر ارزش غذایی معادل سه چهارم لیوان ماست از همان گروه است.

رئیس انجمن تغذیه ایران افزود: هرم راهنمایی غذایی نشان می دهد که یک برنامه غذایی مناسب روزانه باید شامل تمام گروه های غذایی (5 گروه) باشد و میزان سهم مورد نیاز از هر کدام از گروه های غذایی را مشخص می کند. همچنین هرم راهنمایی غذایی بر مصرف بیشتر غلات، میوه ها و سبزی ها که بخش وسیع تری را اشغال می کنند در برنامه غذایی روزانه تاکید دارد و افراد را تشویق می کند که مواد غذایی گیاهی را حتما در برنامه غذایی روزانه بگنجانند.

بر اساس گزارش روابط عمومی انستیتو و دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، وی در خاتمه خاطر نشان کرد: غذاهای یک گروه از هرم نمی توانند به جای غذاهای گروه دیگر مصرف شوند و هیچکدام از گروههای غذایی هرم از گروه دیگر مهم تر نیستند.