

تغذیه متعادل و هرم مواد غذایی

برای اکثر ما، بدست آوردن تعادل در زندگی یک امر بسیار حیاتی و مهم است...



تغذیه متعادل و هرم مواد غذایی

برای اکثر ما، بدست آوردن تعادل در زندگی یک امر بسیار حیاتی و مهم است و جنبه های مختلف زندگی نظیر فعالیت های درسی، ورزشی، شغلی، اجتماعی و... را در بر می گیرد. ایجاد تعادل در تغذیه نیز به همین ترتیب است. برای اینکه بدن خود را در بهترین وضعیت حفظ کنید لازم است که نوع و زمان مصرف مواد غذایی را به دقت تنظیم نمایید.

یک رژیم غذایی متعادل به معنا مصرف مواد مختلف برای اشخاص مختلف است. یک رژیم غذایی خاص لزوماً برای همه افراد مناسب نیست ولی صرف نظر از سن یا سطح فعالیت برای تغذیه مناسب سه اصل کلی وجود دارد: تعادل، تنوع و میانه روی

تعادل

بدست آوردن تعادل دو حیطه را در بر می گیرد. نخست آنکه شما باید مابین مقدار کالری دریافتی و میزان کالری که می سوزانید تعادل برقرار کنید به عنوان نمونه یک دختر شانزده ساله ممکن است در فعالیت روزمره تنها نیاز به 1800 کالری داشته باشد اگر این فرد در یک تیم بسکتبال نیز بازی کند ممکن است نیازش تا 2400 کالری در روز افزایش یابد. برای ثابت نگه داشتن وزن این ورزشکار باید به طور متوسط 2400 کالری در روز مصرف نماید. دوم آنکه لازم است دریافت مواد غذایی انرژی را یعنی کربوهیدراتها، پروتئین و چربی را متعادل سازد. حدود 50 تا 60 درصد کالری شما باید از کربوهیدراتها، 12 تا 20 درصد از پروتئین و 20 تا 25 درصد از چربی تأمین شود.

تنوع

برای اینکه بدن شما سالم بماند نیاز به مواد غذایی بسیار متفاوتی دارد و بهترین راه برای اینکه اطمینان بیابید تمام مواد غذایی مورد نیازتان تأمین شده، مصرف مواد غذایی متنوع است. هر گروه غذایی تأمین کننده مواد غذایی خاص است و هر غذای خاص ترکیب منحصر به فردی از مواد مغذی دارد. به عنوان مثال:

فراورده های لبنی پروتئین و کلسیم را فراهم می سازد.

فراورده های گوشتی آهن، روی و پروتئین را فراهم میکند.

غلات دارای کربوهیدرات و ویتامین های خانواده B فراوان است.

میوه جات و سبزیجات حاوی ویتامین های C و A و تعدادی از عناصر معدنی کم یاب هستند .

اگر یکی از گروه های غذایی را از وعده های غذایی خود حذف کنید در واقع آن دسته از مواد غذایی را که توسط آن گروه تأمین می شود از دست داده اید و خطر پیدایش عدم تعادل و عدم کیفیت مواد مغذی وجود دارد. این امر می تواند به کاهش کارایی و مشکلات احتمالی طولانی مدت برای سلامتی منجر شود.

در میان گروه های غذایی، هر غذا تا حدودی مواد مغذی متفاوتی دارد سیب و موز غنی از پتاسیم فراوانی هستند. حال آنکه مرکبات و طالبی دارای ویتامین سی هستند رژیم خود را از تمام گروههای غذایی تشکیل دهید و در هرگروه نیز انتخابهای خود را تغییر دهید

میانه روی

اکثر مردم بیش از آنکه از کمبود مواد غذایی رنج ببرند، بیش از حد مورد نیاز از مواد غذایی استفاده می کنند و معمولاً غذای مصرفی آنها دارای کالری زیاد و چربی، کلسترول و سدیم بسیار بالا میباشد. میانه روی در مصرف این قبیل غذاها بخشی از یک رژیم غذایی متعادل است.

بریدن و دور ریختن چربی قابل مشاهده نظیر دنبه گوشت، پوست مرغ و... آسان است. ولی حذف چربی نهفته در غذاها دشوار میباشد. غذاهایی از قبیل پیراشکی، کلوچه، کیک، گوشت سرخ کرده، سبب زمینی سرخ کرده، لازانیا و پیتزا ممکن است مقدار زیادی چربی داشته باشد.

هرم مواد غذایی

باز کردن کلید تغذیه موفقیت آمیز از طریق تعیین نیازهای تغذیه ای فرد بر مبنای سن و میزان فعالیت و و سپس ترجمه این نیازها به انتخاب های غذایی امکان پذیر است . هرم مواد غذایی میتواند به شما کمک کند تا غذاهای را بر گزینید که به تعادل، تنوع و میانه روی برسید .

در قاعده این هرم غلات و حبوبات نظیر انواع نان، برنج و ماکارونی قرار دارد . این مواد غذایی دارای مقادیر زیادی کربوهیدرات هستند و باید اساس و زیر مبنای رژیم غذایی شما را تشکیل دهند و بیش از سایر مواد غذایی از آنها استفاده کنید .

میوه جات و سبزی جات لایه بعدی هرم را تشکیل می دهند. اغلب مردم به اندازه کافی از میوه و سبزی استفاده نمی کنند . بدین ترتیب از مواد مغذی موجود در این غذاها محروم می شوند .

فراورده های گوشتی و لبنی لایه بعدی را تشکیل می دهند . این غذاها اغلب منشاء حیوانی دارند. از آنجا که این مواد غذایی دارای چربی زیادی هستند سعی کنید از انواع کم چرب (مثل شیر کم چرب، گوشت لخم و...) استفاده نمایید.

در رأس هرم چربی ها، شیرینی جات و انواع روغن قرار دارند. غذاهایی نظیر سس سالاد، پنیر خامه ای، کره، مارگارین، شربت، شیرینی دارای کالری زیادی هستند و ویتامین و مواد معدنی آنها کم است. حتی الامکان کمتر از این غذاها استفاده کنید .

پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران