

بشقاب راهنما، جایگزین هرم غذایی

اخیرا به جای هرم یک طرح جدید ارائه شده است که بسیار ساده و آموزنده است. در این طرح گروه های غذایی به شکل یک بشقاب به فرد معرفی می شود. اهمیت و مقدار مورد نیاز از هر گروه بر اساس اندازه ی آن گروه غذایی مشخص است.



اخیرا به جای هرم یک طرح جدید ارائه شده است که بسیار ساده و آموزنده است. در این طرح گروه های غذایی به شکل یک بشقاب به فرد معرفی می شود. اهمیت و مقدار مورد نیاز از هر گروه بر اساس اندازه ی آن گروه غذایی مشخص است.

با هرم غذایی آشنایی دارید هرم غذایی یکی از وسایل مورد استفاده در معرفی انواع گروه های غذایی است که میزان مصرف هر یک از مواد غذایی و نسبت مصرف آن ها را با یکدیگر نشان می دهد.

هرم غذایی، طبقه بندی گروه های غذایی بر اساس اهمیت و میزان مصرف است. گروه های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزی، گروه گوشت و گروه شیر است.

در هرم غذایی، گروه نان و غلات که شامل؛ نان ها، برنج، ماکارونی، بیسکویت، غلات صبحانه و دیگر مواد نشاسته ای است، در طبقه ی اول قرار دارد و بزرگ ترین بخش هرم است، از این گروه روزانه باید به میزان 6 تا 11 واحد مصرف شود.

گروه های دیگر نیز به ترتیب مقدار مورد نیاز در طبقات دیگر قرار گرفته اند. طبقه ی دوم گروه سبزی و گروه میوه است که در درجه ی دوم اهمیت قرار دارد. از گروه سبزی روزانه 3 تا 5 واحد و از گروه میوه روزانه 2 تا 4 واحد باید مصرف شود.

در درجه ی سوم گروه گوشت و لبنیات واقع است که میزان مصرف از گروه گوشت روزانه 2 تا 3 واحد و از گروه شیر نیز 2 تا 3 واحد باید باشد.

در قسمت نوک هرم بخش چربی ها و شیرینی ها است که کمترین فضا را داراست و این بدان معنی است که باید آن ها را به مقدار کم مصرف کرد.

هرم غذایی اولین بار در سال 1992 معرفی شد و اغلب انتقاد های زیادی به آن می شد. از این رو در سال 2005 فرم جدیدی از هرم معرفی شد.

در این هرم جدید یک بخش کوچک که با رنگ زرد مشخص شده است به روغن های ضروری مورد نیاز بدن اختصاص داده شده است.

به علاوه فعالیت بدنی هم به عنوان یکی از نیازهای اساسی در حفظ سلامت بدن به این هرم اضافه شد.

اخیراً یک جایگزین مناسب برای هرم غذایی طراحی و معرفی شده است. این تصویر جدید، بشقابی است که بر اساس گروه های غذایی به بخش های مختلفی تقسیم بندی شده است. این طرح جدید که "بشقاب من" نام دارد، به منظور مبارزه با چاقی طراحی شده است.

چهار گروه اصلی از منابع غذایی مورد نیاز شامل گروه سبزیجات، میوه ها، مواد پروتئینی و مواد غله ای بر اساس مقدار مورد نیاز در داخل بشقاب قرار دارند و گروه مواد لبنی در دایره کوچک تری خارج از بشقاب مانند یک لیوان قرار گرفته است.

طراحان این راهنمای جدید عقیده دارند چون این طرح به شکل بشقاب است به یادمان می آورد که بیشتر به محتوای غذای مان و آن چه می خوریم دقت کنیم.

امروزه خبرهاي تغذيه اي بسيار زياد است و در نهايت كمى گيج كننده، در نتيجه مشكل است كه با اين همه اخبار متفاوت و توصيه هاي تغذيه اي گوناگون بتوانيم انتخاب هاي غذايي درستي داشته باشيم ولي اگر به اين بشقاب طراحي شده دقت كنيم به آساني مي توانيم بسياري از پيام هاي تغذيه اي را درك کرده و به راحتی مي توانيم بشقاب غذايي خود و فرزندمان را كنترل كنيم.

مزيت مهم اين طراحي، آساني درك آن و شفافيت پيام آن است. در كنار اين بشقاب توصيه هايي هم ارائه شده بدین ترتيب كه هفته اي دو بار از ماهي در برنامه ي غذايي تان استفاده كنيد و از غذاهاي پر چربي و پر نمك و اضافه كردن نمك به غذا سر سفره بپرهيزيد.

نيمي از اين بشقاب با ميوه و سبزي اشغال شده است كه اهميت اين دو گروه را مي رساند. مقدار پروتئين از گروه هاي ديگر موجود در بشقاب كمتر است بدین معني كه بايد كمتر از گروه هاي ديگر مصرف شود. اين به معنای كم اهميت بودن آن نيست بلكه به دليل چربي موجود در محصولات حيواني و آمار رو به افزايش بيماري هاي قلبي و عروقي بايد كمتر از بقيه ي گروه ها و بيشتر از منابع كم چربي تامين شود.

البته نظر بعضي از دانشمندان اين است كه اگر چه اين بشقاب راهنما، ساده و قابل فهم است ولي اطلاعات زيادي به ما نمي دهد. تاكيد آن بر ميوه و سبزي خوب است ولي مقدار پروتئين آن براي آمريكايي ها كه بيش از مقدار مورد نيازشان پروتئين دريافت مي كنند زياد است(دكتر نستله از دانشگاه نيويورك).

ديگر توصيه هاي تغذيه اي مهمي كه در حفظ سلامت اهميت بسزايي دارند عبارتند از:

1- رعايت تنوع(variety) در خوردن غذا

2- رعايت تعادل و توازن در دريافت غذا همراه با فعاليت بدني براي نگهداري يا كاهش وزن

3- انتخاب غذاهاي كم چربي، كلسترول و چربي اشباع شده كم

4- انتخاب رژيمي با مقادير زياد سبزي، ميوه و محصولات غله اي كامل

5- ميانه روي در مصرف شكر

6- ميانه روي در مصرف نمك و سدیم

7- ميانه روي در مصرف نوشابه هاي گازدار و شربت ها

در نهايت توجه به اين طرح همراه با رعايت توصيه هاي تغذيه اي، بهترين راه براي حفظ سلامت است.