



گروه گوشت‌ها چه قدر کالری دارند؟

هر واحد از فهرست گوشت‌ها حاوی 7 گرم پروتئین است و انرژی آن‌ها بر حسب نوع گوشت یا جانشینان آن متفاوت می‌باشد. به طور کلی هر 30 گرم گوشت، برابر یک واحد در نظر گرفته می‌شود.

هر واحد از فهرست گوشت‌ها حاوی 7 گرم پروتئین است و انرژی آن‌ها بر حسب نوع گوشت یا جانشینان آن متفاوت می‌باشد. به طور کلی هر 30 گرم گوشت، برابر یک واحد در نظر گرفته می‌شود.

نکته‌ی مهم در خوردن گروه گوشت‌ها مقدار آن و تقسیم بندی انواع آن در برنامه ریزی غذایی روزانه است.

نیاز به پروتئین هر انسان سالم در روز به طور معمول برابر با 0.8 گرم پروتئین به ازای وزن ایده‌آل بدن است.

معمولاً افراد بیش از این مقدار در روز مصرف می‌کنند. باید در نظر داشته باشیم که در مرحله‌ی پخت و پز با افزودن مواد جهت آماده سازی غذا، کالری آن افزایش می‌یابد.

معمولاً بیشترین ماده‌ای که در آماده سازی گوشت به آن اضافه می‌شود روغن است که کالری آن را بیش از حد افزایش می‌دهد. نکته‌ی مهم دیگر مقدار مصرف شده است.

افراد با دیدن این جداول، به نظرشان می‌رسد که کالری چندان زیاد نیست ولی نکته‌ی مهم رعایت مقدار است که اصولاً خوردن بیش از مقادیر مورد نیاز و همچنین روش پخت دست به دست هم داده و باعث افزایش کالری مصرفی می‌شود.

در یک رژیم 1800 کیلو کالری در یک فرد سالم 5 تا 6 واحد گوشت مورد نیاز است که بهتر است تا حد ممکن از گروه پرچرب استفاده نشود و یا حداکثر یک واحد استفاده شود.

فراموش نکنیم با افزودن روغن بیش از حد در هنگام پخت (مانند سرخ کردن)، کلیه منابع گوشتی را در گروه پرچرب قرار می‌دهیم.

نکته‌ی مهم در مورد تخم مرغ این است که در هفته بیش از 3 عدد نخوریم و مهم‌تر این‌که این 3 عدد را در وعده‌های متفاوت مصرف کنیم نه در یک وعده!

به طور معمول پیشنهاد می‌شود گوشت قرمز را هفته‌ای 2 تا 3 مرتبه بیشتر استفاده نکنیم.

در مورد خوردن پروتئین‌های گیاهی (معمولاً حبوبات) باید در نظر داشته باشیم که گیاه خوراک باید از تمام انواع حبوبات استفاده کنند و آن‌ها معمولاً به تنهایی نمی‌توانند منبع کاملی از تمام اسید آمینه‌های ضروری بدن باشند. در افرادی که از منابع حیوانی و گیاهی استفاده می‌کنند، کلیه اسیدهای آمینه ضروری دریافت می‌شود. در واقع منابع پروتئینی خود یک پروتئین کامل هستند، ولی منابع پروتئین گیاهی معمولاً در ترکیب با گروه غلات و یا لبنیات پروتئین کاملی را در اختیار بدن قرار می‌دهند. برای همین است که در بسیاری از غذاها خصوصاً غذاهای سنتی، ما حبوبات را در ترکیب با گروه‌های دیگر می‌خوریم.

فهرست انواع گوشت و جانشین‌های آن

هر واحد این فهرست حاوی 7 گرم پروتئین است و انرژی آن‌ها بر حسب نوع گوشت یا جانشینان آن متفاوت می‌باشد.

30 گرم گوشت، برابر یک واحد در نظر گرفته می‌شود. میزان مواد مغذی و کیلوکالری هر واحد گوشت به صورت زیر است:

نمونه‌هایی از واحدهای گوشتی عبارتند از :

60 گرم گوشت (2 واحد) = 1 عدد ران کوچک مرغ یا نصف لیوان پنیر یا ماهی تن.

90 گرم گوشت (3 واحد) = یک عدد همبرگر کوچک یا نصف سینه مرغ کامل یا یک تکه ماهی.

فهرست گوشت‌های خیلی کم چرب و جانشین‌های آنها

گوشت پرندگان : مرغ یا بوقلمون (گوشت سفید و بدون پوست) 30 گرم

ماهی : قزل‌آلا، هالیبوت، ماهی تن 30 گرم

میگو 30 گرم

سفیده تخم مرغ 2 عدد

انواع لوبیا، نخود، عدس (پخته) نصف لیوان

فهرست گوشت‌های کم چرب و جانشین‌های آنها

گوشت گاو : قسمت‌های مغز ران، راسته، بیفتکی 30 گرم
گوشت گوساله: قسمت راسته 30 گرم

گوشت گوسفند : قسمت‌های راسته، ران، گردن 30 گرم

گوشت پرندگان: مرغ (گوشت سفید با پوست) 30 گرم

بوقلمون (گوشت تیره بدون پوست) 30 گرم

اردک یا غاز محلی (کاملاً چربی گرفته و بدون پوست) 30 گرم

ماهی : سالمون یا آزاد 30 گرم

پنیر پارمزان رنده شده 2 قاشق غذاخوری

دل و جگر 30 گرم

فهرست گوشت‌ها با چربی متوسط و جانشین‌های آنها

گوشت گاو: چرخ کرده، دنده، سردست 30 گرم
گوشت گوساله : چرخ کرده، دنده 30 گرم

گوشت گوسفند : چرخ کرده، مخلوط 30 گرم

گوشت پرندگان : مرغ یا بوقلمون با پوست سرخ کرده 30 گرم

ماهی : هر نوع سرخ کرده 30 گرم

پنیر لیقوان، بلغار، فتا 30 گرم

تخم مرغ 1 عدد

شیر سویا 1 لیوان

پنیر سویا (توفو) یک دوم لیوان

فهرست گوشت‌های پر چرب و جانشین‌های آنها

انواع پنیرهای زرد مانند چدار، پنیر پیتزا 30 گرم
گوشت‌های سرد ساندویچی مانند کالباس 30 گرم

انواع سوسیس 30 گرم

کره بادام زمینی