



تغذیه سالم



واحد آموزش همگانی

تابستان ۹۸ - کد سند: NE- PL- 19



نشانی:

واحد آموزش پرستاری

مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع) رشت

تلفن:

۰۶۱۳۳۳۳۳۳۳۳

رفرنسها:

Www.pezeshkan.org

Www.beytoote.com

Www.hamshahrion line.ir

Www.tebyan.net

نکات کلیدی

- ۱- متنوع بخوریم.
- ۲- در روز چندین بار و به اندازه کافی نان و غلات بخوریم.
- ۳- در مورد سبزیجات مصرف پنج بار در روز را فراموش نکنیم. مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده ال است. بهتر است این محصولات به شکل تازه مصرف شوند یا خیلی کم پخته شده باشند. یک بار از این پنج بار را آب میوه مصرف کنیم.
- ۴- روزانه به اندازه کافی لبنیات و حداقل یک بار در هفته ماهی بخوریم. گوشت و تخم مرغ به اندازه کافی مصرف کنیم.
- ۵- گوشت به خاطر درصد زیاد آهن و ویتامین های B1 و B6 و B12 اهمیت دارد. مصرف ۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم در هفته کافیت.
- ۶- چربی کمی مصرف کنیم.
- ۷- در مصرف قند و شکر و نمک صرفه جویی کنیم.
- ۸- به اندازه کافی آب بنوشیم. برای افراد بالغ مصرف حداقل ۱/۵ لیتر آب پیشنهاد می شود.
- ۹- خوشمزه و سالم غذا بپزیم. کوتاه بپزیم. با آب کم، چربی کم و حرارت کم بپزیم.
- ۱۰- آهسته بخوریم و لذت ببریم.
- ۱۱- به طور مرتب، خود را وزن کنیم و پُر تحرک باشیم.

به نام خدا

مقدمه:

داشتن یک رژیم متعادل با انواع و اقسام غذاها، بسیار مهم می باشد، چرا که این رژیم بر روی سلامتی بدن اثر مثبتی می گذارد.

اگر به اندازه کافی از غذاهای سالم و مفید نخوریم و یا بیش از حد غذاهای ناسالم مصرف کنیم، هر دوی این ها باعث به خطر انداختن سلامتی می شوند.

آیا می دانید یکی از عوامل ایجاد بیماری قلبی، رژیم غذایی نامناسب می باشد. بسیاری از بیماری ها به علت نداشتن تعادل در مصرف مواد غذایی ایجاد می شوند، مانند: استخوان های ضعیف و شکننده، بیماری های پوست، کمبود انرژی و بسیاری دیگر.



اما منظور از تغذیه صحیح چیست؟

تغذیه صحیح این نیست که به طور غیر واقعی لاغر بمانید و یا خود را از غذاهایی که دوست دارید، محروم کنید. بلکه تغذیه ای درست است که انرژی زیادی به شما بدهد، احساس سرزندگی کنید و خود را سالم بدانید.

*برای داشتن یک تغذیه صحیح باید بدانیم چه غذاهایی مفید هستند. این دانستن به این معنا نیست که چه بخوریم، بلکه باید بدانیم چه مقدار مصرف کنیم.

در ابتدا غذاهایی که مغذی می باشند و غذاهایی که به خوردن آنها علاقه دارید را شناسایی کنید. بعد آرام آرام غذا را بچوید و مزه غذاها را احساس کنید. بسیار مهم است که غذا را با علاقه بچوید.

در هنگام غذا خوردن، هر گونه استرس و پریشانی را از خود دور کنید. در حالت استرس، عمل هضم غذا به خوبی صورت نمی گیرد و عوارضی از قبیل: زخم معده و سوزش سر دل و التهاب روده رخ می دهد.

در هنگام غذا خوردن از کار کردن، رانندگی، دعوا یا نگاه کردن به تلویزیون مخصوصا برنامه های مهیج و پریشان کننده و همچنین اخبار دوری کنید.

قبل از شروع خوردن غذا، نفس عمیقی بکشید یا آهنگ ملایمی را گوش کنید یا شمع روشن کنید. اینها باعث ایجاد محیطی آرام و بدون دغدغه هنگام صرف غذا می گردند.

*از خودتان بپرسید که آیا گرسنه هستم و یا سیر شده ام؟ به راستی چند ثانیه طول می کشد که مغز به بدن بگوید سیر شده یا گرسنه است. پس آرام غذا بخورید تا متوجه احساس سیری خود بشوید.

روز خود را با خوردن یک صبحانه سالم شروع کنید تا بدن بتواند سوخت و ساز خود را افزایش دهد.

این نکته را از یاد نبرید که اگر در صبحانه غذای کاملی بخورید، نسبت به سایر وعده های غذایی بهتر است، چون برای سوزاندن کالری دریافتی به اندازه کافی وقت دارید و گذشته از آن کمتر در طول روز گرسنه می شوید.

