از دیگر گروه‌های غذایی مواد حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین کند بنابراین به منظور مواد غذایی باید از هر گروه‌های غذایی استفاده کرد تا اگر یک گروه غذایی مواد ویتامین یا مواد غذایی کمبود داره یک گروه غذایی دیگر آن را تأمین کند و بالعکس.

(۳) تعادل ... ۱۲٪ تعادل به معنی مواد غذایی یعنی هیچ غذایی صرفاً خوب یا بد نیست بلکه این گونه صحبت کردن این طور جلوه می‌دهد از قدیم هم گفته اند که خوردن غذای بیش از اندازه سم تولید کند و برعکس نخوردن یا کم خوردن یک غذا موجب اختلال در بدن می‌شود غذای در نتیجه اختلال در بدن انرژی خواهد شد (مقدار مورد نیاز هر یک از گروه های غذایی را بعداً خواهیم گفت)

(۴) رعایت تعادل انرژی در مصرف مواد غذایی یعنی مقدار انرژی که غذا به ما می‌دهد را تقریبی بشناسیم مقدار انرژی را که یک فعالیت از ما می‌گیرد را بشناسیم و سعی کنیم آن را متعادل کنیم به طور مثال اگر فعالیت های ما از صبح تا ظهر ۲۰۰ کیلو کالری از ما می‌گیرد ما باید وعده صبحانه خود را حدود ۲۰۰ KCal انرژی مصرف کنیم

از دیگر گروه‌های غذایی مواد حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین کند بنابراین به منظور مواد غذایی باید از هر گروه‌های غذایی استفاده کرد تا اگر یک گروه غذایی مواد ویتامین یا مواد غذایی کمبود داره یک گروه غذایی دیگر آن را تأمین کند و بالعکس.

(۳) تعادل ... ۱۲٪ تعادل به معنی مواد غذایی یعنی هیچ غذایی صرفاً خوب یا بد نیست بلکه این گونه صحبت کردن این طور جلوه می‌دهد از قدیم هم گفته اند که خوردن غذای بیش از اندازه سم تولید کند و برعکس نخوردن یا کم خوردن یک غذا موجب اختلال در بدن می‌شود غذای در نتیجه اختلال در بدن انرژی خواهد شد (مقدار مورد نیاز هر یک از گروه های غذایی را بعداً خواهیم گفت)

(۴) رعایت تعادل انرژی در مصرف مواد غذایی یعنی مقدار انرژی که غذا به ما می‌دهد را تقریبی بشناسیم مقدار انرژی را که یک فعالیت از ما می‌گیرد را بشناسیم و سعی کنیم آن را متعادل کنیم به طور مثال اگر فعالیت های ما از صبح تا ظهر ۲۰۰ کیلو کالری از ما می‌گیرد ما باید وعده صبحانه خود را حدود ۲۰۰ KCal انرژی مصرف کنیم

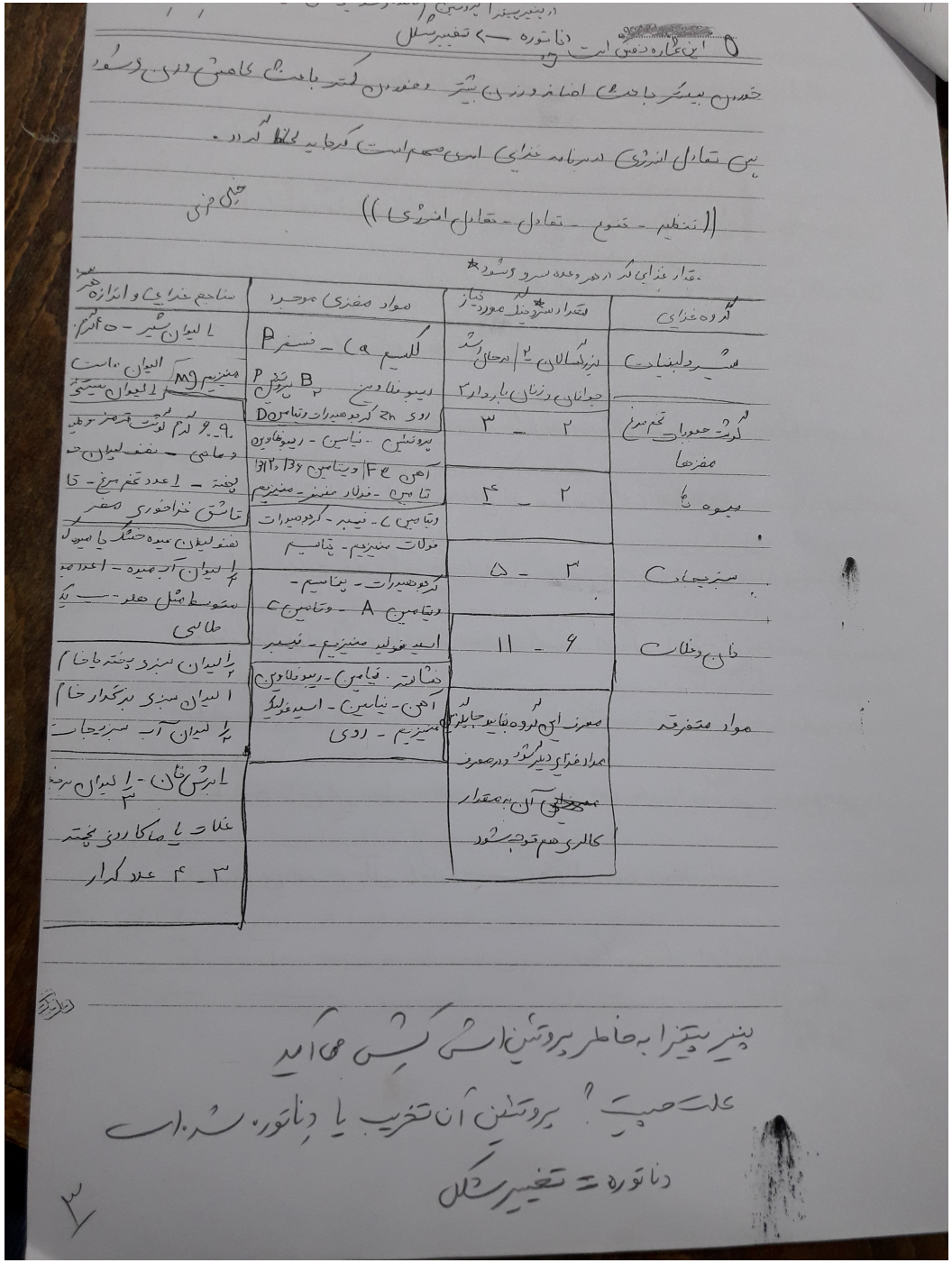
برنامه ریزی غذایی استاد یاسینی

هدف این درس ارتقاء آگاهی، مهارت و شناخت و کاربرد اصول تنظیم برنامه های غذایی به منظور تامین سلامت و بهداشت و سازمان دهی الگوی مصرف خانواده است

۴ گام ساده در تنظیم برنامه غذایی وجود دارد کدام چیه چیا هستن:

(۱) اولین و مهم ترین گام شناخت گروه های غذایی: شناخت گروه های غذایی به ما این امکان را می دهد که بدانیم هر گروهی چه مقدار از چه موادی است و چه گروه های غذایی فقیر هر مواد غذایی است به طور مثال وقتی می خوانید می گوید مصرف فقط لبنیات مصرف کنید برای صبح فقط ماست برای ناهار پنیر و خورش برای شب حبوبات همان طور که می دانید گروه غذایی لبنیات بالا ترین سرشار از هر ویتامین است مثلا ویتامین D فقیر است اما از نظر آهن - ویتامین C - ویتامین D فقیر هستند و انتخاب این گروه برای همه وعده های یک فرد خطرناک است

(۲) گام دوم مصرف متنوع مواد غذایی است اگر به مثال قبل برگردیم به خوبی درک می کنید که گروه غذایی لبنیات نمی تواند برای یک وعده مفید باشد و وعده های غذایی دیگر



این عاره دمین است ... دناتوره ← تغییر شکل

خوردن بیشتر باعث افزایش بیشتر و خوردن کمتر باعث کاهش وزن میشود

پس تعادل انرژی در برنامه غذایی امری مهم است که باید لحاظ گردد.

((تنظیم - تنوع - تعادل - تعادل انرژی))

جدول غذایی

گروه غذایی	تعداد سرو روزانه مورد نیاز	مواد مغذی موجود	مصادیق و اندازه هر سرو
شیر و لبنیات	۲	کلسیم Ca - فسفر P ریبوفلاوین B2 - پروتئین P روی Zn - گروه ویتامین‌ها و تیامین D	۱ لیوان شیر - ۵۰ گرم پنیر - ۱ لیوان ماست
گروه حبوبات، نخود، عدس، لوبیا	۲ - ۳	پروتئین - تیامین - ریبوفلاوین - آهن Fe - ویتامین B6 و B12	۹۰-۶۰ گرم گوشت قرمز، مرغ، ماهی - نصف لیوان حبوبات پخته - ۱ عدد تخم مرغ - ۲ قاشق خراطوری عدس
میوه‌ها	۲ - ۴	تیامین - فولات منیزیم - منیزیم ویتامین C - نیاسین - کربوهیدرات	نصف لیوان میوه خشک یا میوه ۱ لیوان آب میوه - ۱ عدد میوه متوسط مثل هلو - سیب یا طالبی
سبزیجات	۳ - ۵	کربوهیدرات - نیاسین - ویتامین A - ویتامین C اسید فولیک منیزیم - فیبر	۱ لیوان سبزی پخته یا خام ۱ لیوان سبزی برگدار خام ½ لیوان آب سبزیجات
نان و غلات	۶ - ۱۱	کربوهیدرات - نیاسین - ریبوفلاوین - آهن - تیامین - اسید فولیک - منیزیم - روی	۱ برش نان - ۱ لیوان برنج یا ماکارونی پخته غلات یا صاکارونی پخته ۳ - ۴ عدد کراکر
مواد متفرقه			مصرف این گروه توصیه نمی‌شود

مقدار غذایی که در هر وعده سرو می‌شود ★

مقدار سرو روزانه مورد نیاز

مواد مغذی موجود

مصادیق و اندازه هر سرو

مصرف این گروه توصیه نمی‌شود

مواد غذایی دیگر که در صورت مصرف میزان آن به مقدار کالری هم توجه شود

پنیر پیتزا به خاطر پروتئین اسمش کشش می‌آید

علت حبیب؟ پروتئین آن تخریب یا دناتوره شده است

دناتوره = تغییر شکل

۳

۶) گنجاندن انواع سبزیجات تازه خوصاً سبزی های زرد تیره و سبز تیره (هیچ اشباع)

کفایت انرژی ها

در این رژیم غذایی کالری و مواد مغذی مورد نیاز براساس RDA

غذاهای متنوع کنید و سوخت ساز بدن

بدن از کربوهیدرات ها پروتئین ها و چربی های موجود در رژیم غذایی انرژی متابولیسم و لازم به صراحی کردن برای استفاده از غذا جهت تولید انرژی طی می کند متابولیسم و لوسین متابولیسم با سوخت و ساز در بعضی افراد به طور ژنتیکی بالا و در بعضی افراد به طور ژنتیکی پایین می باشد که می تواند به دلیل عواملی مثل ورزش نکردن، کمبود فعالیت بدنی و وضعیت هورمونی (برای مثال در کم کاری تیروئید کلیه مصرف انرژی صورت گرفته در هیچ کاری تیروئید افزایش مصرف انرژی صورت گرفته) بدن بدن غایبان در کفایت مایعدم کفایت انرژیست.

و اضافه وزن حاصل عدم تعادل بین دریافت انرژی و مصرف انرژی است

بین انسان انرژی را به سه شکل مصرف و کند: ۱) متابولیسم پایه (۶۰ تا ۷۰ درصد انرژی حاصل از صدا غذایی صرف این متابولیسم و شود)

لذا دانشمندان مواد غذایی مواد غذایی انرژی زا را به دسته ی کربوهیدرات
چربی و پروتئین تقسیم کرده اند از هر گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی بدست می آید
و از هر گرم کربوهیدرات و پروتئین هرکدام ۴ کیلو کالری انرژی و از هر گرم الکل ۷
کیلو کالری انرژی بدست می آید.

برای بدست آوردن حداقل انرژی ابتدا به جدول کالری فعالیت (۱) نگاه کنیم تا کالری
مصرفی خود را بدست آوریم سپس به جدول کالری مواد غذایی (۱) نگاه کنیم تا کالری
مورد نیاز آن فعالیت خود را بدست بیاوریم همین از طریق فصل های مختلف
میزان کالری مصرفی را پیدا کنیم. نکات مهم در تنظیم برنامه غذایی (۱) استفاده از
نمای کلی وعده های غذایی در طول روز و هفته (جدول، شکل و ...) (۲) استفاده حداکثر
و ترکیبی از مواد پروتئین حیوانی و گیاهی مثل ماکارونی با لوبیا (۳) برای بهبود کیفیت
پروتئین هر برنامه غذایی غلات حبوبات را تواُم مصرف کنید (خانم های ایرانی در این
امر خبره هستند مثلا عدسی چلو با قاتق چلو) (۴) استفاده بیشتر از روغن مایع به جای
روغن جامد و اعتدال در مصرف چربی ها (۵) استفاده کمتر از مواد غذایی شور،
(خیارشور) و مواد غذایی شیرین (قند و شکر)

مردینگ: مقدار مواد غذایی که فرد در هر وعده مصرف میکند (اندازه)

واحد مصرف

تعادل انرژی در برنامه غذایی: یعنی مساوی بودن انرژی (دریافتی) با انرژی (مصرفی)

انرژی در نتیجه سوخت و ساز مواد غذایی در بدن موجود زنده که واحد اندازه گیری آن کیلوکالری است Kcal

یک کیلوکالری عبارت است از مقدار حرارتی که برای افزایش ۱ درجه سانتی گراد دمای ۱ لیتر آب لازم است. میزان انرژی حاصل از هر ماده غذایی ~~انرژی زا~~ به میزان مواد مغذی انرژی زای آن یعنی کربوهیدرات، پروتئین و چربی موجود در آن بستگی دارد

مقدار انرژی که از مواد مغذی ذکر شده ایجاد میکند از بین انرژی داده و شود

ما باید میزان انرژی مصرفی و دریافتی خود را به حالت تعادل برسانیم در همه حال حفظ کنیم برای این منظور لازم است بدانیم که در وعده های غذایی که می خوریم چقدر انرژی می دهد پس آن را متناسب با فعالیت خود تنظیم کنیم.

آب - آب معدنی - مواد معدنی - ویتامین ها انرژی ندارند

۱ ۱

در ازای صرف ۲ کیلوکالری انرژی صرف می‌شود این عامل به حضور

جان کنده‌های چربی مالک و کند لیپیدات حیوانات و تخم مرغ از منابع غنی از پروتئین هستند باعث

افزایش متابولیسم می‌شوند و سبب کنید مواد غذایی پروتئینی (گوشت قرمز - ماکیان - ماهی

و تخم مرغ) را تا حد امکان به صورت آبپز مصرف کنید.

فایل دوم: غذای اروبه دار سبب افزایش حرارتی که غذا (TEF

می‌شود) غذاهای دارای فرول باعث افزایش ۲۲٪ افزایش حرارتی دارد در میان

متابولیسم به مقایسه با غذاهای بدون ادویه و کرد این اثر کمک است برای بیش از ۳ ساعت

ادامه پیدا کند

مواد غذایی غنی از کلسیم در بافت بالای کلسیم غذایی باکافی شروع اضافه وزن و چاقی همراه و باعث

سوخت بالای کلسیم غذایی باعث کاهش سطح هورمونی به نام پاراتورمون می‌شود و متابولیسم

D فعال می‌شود که از ساخت (سنتز) چربی ممانعت کرده و باعث افزایش تجزیه آن

تجزیه

می‌شود طور کلسیم به دستگاه گوارش باچربی ها پیوند تشکیل داده و باعث افزایش دفع چربی

از دستگاه گوارش می‌شود و باعث کاهش سطح کلسترول می‌شود

۹

مواد غذایی افزایش دهنده متابولیسم بدن و کافئین - استفاده از کافئین سبب تحریک

میزان متابولیسم و شود چای سیاه چای سبز و قهوه از منابع غذایی حاوی کافئین

می باشد دریافت کافئین به مقدار ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی گرم در مردان و حدود ۲۴۰ میلی گرم

در زنان به ترتیب سبب ۷ تا ۱۱ درصد و ۸ تا ۱۵ درصد افزایش در متابولیسم و شود

البته در مصرف نوشیدنی های کافئین دار دقت کنید و از آن جایی مصرف

برای مدتی مناسب نیست از نوشیدن زیاد پرهیز کنید و برای نوشیدنی ها را در حد اعتدال

مصرف کنید

مواد غذایی پروتئین

متابولیسم یا ساخت و ساز حدود ۳۰ درصد مصرف پروتئین ها بیشتر از تکوید هیدرات ها و چربی ها

به طوری که برای مصرف ۱۰۰ کالری چربی همان طور که قبلاً گفتیم و چربی ها فقط با اتلاف

۴ درصد انرژی و با کارایی ۹۶ درصد ذخیره و شود در حالی که این اتلاف انرژی ها در مورد

کربوهیدرات ها و چربی برای ذخیره شدن ۲۵ درصد است و کربوهیدرات غذایی با کارایی

۷۵ درصد ذخیره و شود

(۲) فعالیت بدنی (۱۵ تا ۳۰ درصد انرژی حاصل از غذا صرف فعالیت بدن می‌شود)

انرژی حاصل از غذا صرف فعالیت

یکی از روش‌های مصرف انرژی در بدن، کار یا هر فعالیتی است که می‌کنید. فعالیت جسمی بسته به نوع و میزان فعالیت، صرف انرژی می‌کند. مثلاً اگر کار شما از نوع فعالیت‌های سبک باشد، مثل کار در دفتر، یک مرد حدوداً ۲۰۰۰ کیلوکالری در روز مصرف می‌کند. اگر کار شما از نوع فعالیت‌های متوسط باشد، مثل کار یک مرد خانه‌دار، حدوداً ۲۴۰۰ کیلوکالری در روز مصرف می‌کند. اگر کار شما از نوع فعالیت‌های سنگین باشد، مثل کار یک مرد جوان فعال، حدوداً ۳۰۰۰ کیلوکالری در روز مصرف می‌کند.

بنابراین هفته‌ای ۳ تا ۴ بار و هر بار به مدت یک ساعت ورزش کنید تا متابولیسم یا سوخت و ساز شما افزایش پیدا کند.

• انرژی حاصل از حرارتی غذا TEF نامیده می‌شود (TEF عبارت است از افزایش مصرف انرژی خاصی از مصرف غذا به طوری که ۱۰ درصد انرژی حاصله صرف در یافت و هضم غذا شود) انرژی حاصل از حرارتی غذا با ترکیب کلی رژیم غذایی تفاوت دارد و کمی به طور دقیق تر می‌توان از مواد غذایی سبب افزایش متابولیسم و سوخت با شناخت این مواد غذایی و به کار گیری آن‌ها در رژیم غذایی می‌توانید سوخت و ساز را به میزان افزایش دهید و راحت تر به کاهش وزن کمک کنید. تقاضا انجام سلامتی تان را کمک کنید

ادامه دارد

۷

موضوع انشا = حمله به دفتر حبیب

آرام سریع
Fast ≠ slow

مثل میوه ها و سبزیجات دارای چگالی انرژی پایینی نیز می باشند همچنین فیبر هم کمی دارند

اما حاوی آب و فیبر فراوان است غذاهایی که چگالی انرژی بالایی دارند در جهت کمتان نیز کمی زیاد

وجود دارد مثل غذاهای چرب فست فود ها و غذاهای حاوی مقدار زیادی شکر و نشاسته

آبگیرات

غذاهای با چگالی کم تر مصرف کنید ۵ اصلی سیری ما با حجم و وزن غذایی که خوردیم بستگی دارد و هر

چیزی کالری مصرف شده اگر غذاهای با چگالی انرژی پایینی انتخاب و کنید آقایی در کالری کمتری

نسبت به حجمش دارند را و خواهید مقدار بیشتری خورده اما کالری کم تری نیز دریافت کنید

به خاطر دو دلیل مهم :

(۱) آب و فیبر میوه ها و سبزی ها حاوی مقدار زیادی آب و باشند که منجر به افزایش حجم و

وزن اما کالری کم تری می شوند به عنوان مثال (نفسید یک لیوان هندوانه شامل ۹۰ گرم آب

و ۵۰ کالری و باشد)

(۲) فیبر نیز موجود در غذاها مانند سبزیجات میوه ها و غلات کامل در روند هضم

حجم و حد بنابراین سریع تر احساس سیری خواهید کرد فیبر زمان زیادی برای

هضم نیاز دارد

رشد بدن = ترس قند برای دیابتی‌ها (نوع ۱ و ۲)

بنابراین مواد غذایی غنی از کلسیم در رژیم لاغری و کاهش وزن بسیار مؤثر است مانند کم چرب و شیر کم چرب از منابع غذایی غنی از کلسیم است بنابراین در رژیم غذایی روزانه تان حتماً از محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.

سبزیجات .....

سبزیجات مانند کلم، سبزهای سبز تلخ و برگهای سبز تیره از منابع خوب کلسیم هستند و در رژیم کاهش وزن بسیار مؤثرند به طور کلی سبزیجات به علت کم کالری بودن و داشتن

بنابراین

فیبر بالا سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد سبزیجات به علت حجیم بودن

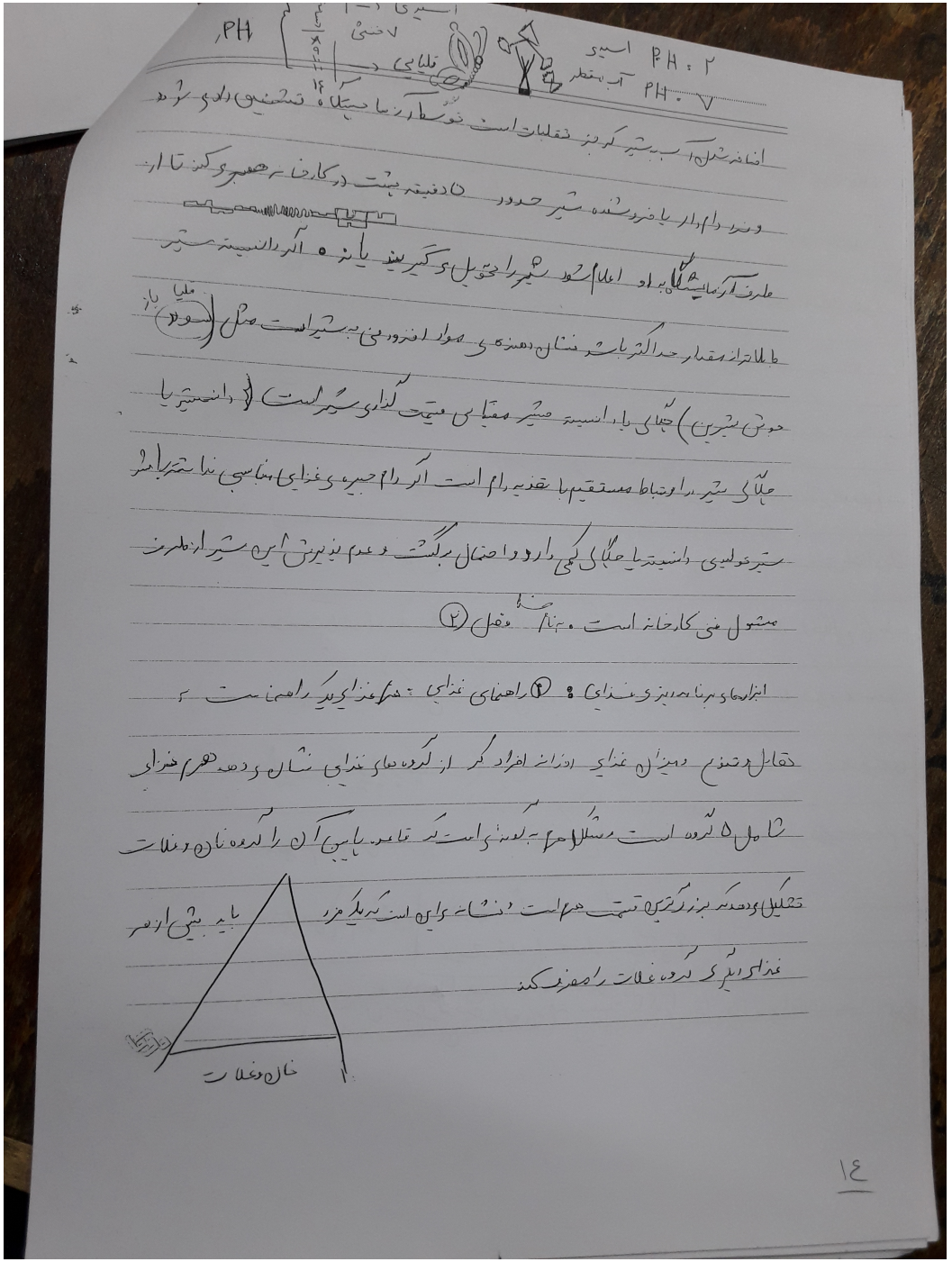
معده

باعث پری و احساس سیری در فرد می‌شوند پس در رژیم غذایی حتماً از سبزیجات استفاده کنید

چربی

چربی مواد غذایی = چربی = دانسیته (Density) چربی مقدار ماده است که واحد حجم اشغال می‌کند (حجم یک چیز) چربی انرژی یکی از راه‌های بدن برای چربی کالری دارد در نهایت مقدار کالری نشان دهنده میزان انرژی موجود است به طور مختصر کالری مخصوص مقدار غذایی که می‌خورید وجود دارد غذاهایی که کالری زیادی ندارند

گروه سبزی و سیب میوه است که گروه سبزی ما قسمت بزرگتری نسبت به نوع میوه ها
دارد. لازم به ذکر است که غذاهای یک گروه مثلاً نمی توانند جای غذای گروه دیگر مصرف شود
و هیچ کدام از گروه های غذایی هم از گروه های دیگر مهم تر نیستند. نقش چراغ راهنما
روی مواد غذایی: از آنجا که شافعی به دلیل مصرف مواد غذایی ایجاد می شود ارتباط
مستقیمی با بیماری های قلبی و آترواسکلروز دارد بالا بیماری های قلبی دعروی دارند
این اطلاعات تغذیه ای باید روی مواد غذایی شما به گونه ای درج شود سازمان غذا و دارو در
حقیقت چین گیری از چراغ راهنما برای میوه غذایی برنامه های تولید کنید یکی از آن ها
برچسب چراغ راهنما یا سنگ نگر تغذیه ای بر روی مواد غذایی است این ها شاید دهنده میزان
شکر نمک چربی اسید چرب ترانس خوراکی محصول است با سنگ نگر تغذیه ای
هرام می توانند برچسب رنگ قرمز زرد نارنجی سبز که روی بسته غذایی سنگ
شده برای سلامتی حفظ تقسیم بگیرند. رنگ قرمز یعنی فرد مصرف کننده باید
از مصرف آن خودداری کند رنگ زرد یا نارنجی یعنی هشدار رنگ سبز
یعنی این ماده ای مطلوب است و نگرانی وجود ندارد


PH
اسیدی
قلیایی
خنثی
PH: ۲ اسیدی
PH: ۷ آب مقطر
خان وغلات

غا منظور کربن هیدرات یا آنزیم ـ غذاهایی که جایگزین آنزیم یا چربی را دارند نمی توانیم کالری کم تری

دریافت کنیم و احساس رضایت بیشتری کنیم. به عبارتی دیگر با این روش مقدار غذای بیشتری

می توانیم بخوریم تلاش کنیم چربی کم تری مصرف کنند و مقدار دریافتی غذاهای غنی از

فیبر مثل میوه و سبزیجات را افزایش دهیم

آزمایشگاه برای اندازه گیری حجم مایعات از استاندارد مدرج استفاده می کنند

از کاغذهای شیر در تست آزمایشگاه برای تشخیص شیر طبیعی از شیر طبیعی از

تعیین دقیق مخصوص شیر و مقدار ماده خشک شیر استفاده می کنند. تقلب رقیق کنندگی است

با به شیر آب اضافه شده یا از شیر چربی گرفته شده و بدون دانسیته (چگالی) جامد

چربی را طبیعی محلولی دارد چون چربی جزء دست مالول ها جدید و دارای حجم کم و حجم زیاد

است (حفظ چربی بسیار است) چون هر چه حجم بیشتر دانسیته شیر کمتر کم تر از طرفی چربی

شیر هم با میزان شیر تولید شده رابطه عکس دارد. یعنی هر چه میزان شیر تولید شده کم تر

مقدار چربی بیشتر

هر چه حجم ↑ دانسیته ↓
شیر تولید ↓ مقدار چربی آن ↑

وزن مخصوص شیری که چربی آن گرفته شده ۱/۰۳۲ تا ۱/۰۳۵ است

۱۳

ویتامین ها و مواد معدنی (املاح) ویتامین ها و املاح از دا کتش های سوخت و ساز بدن نقش حیاتی دارند. با این حال توجه کرده اید غذایی در برنامه غذایی خود باید به چه میزان برسد

نیاز به ویتامین ها و املاح اغلب متناسب با انرژی دریافتی و یا سایر مواد مغذی است

برخی از ویتامین ها و املاح در روند رشد نقش اساسی دارند و کمبود آنها موجب اختلال

رشد در کودکان و نوجوانان می شود شایع ترین کمبود ها و ویتامین در این دوران کمبود ویتامین

A و D و شایع ترین کمبود های املاح کمبود ید و آهن در کشور ما می باشد

ویتامین A به علت حفظ ویتامین A در برگ مقاومت بدن در برابر بیماری ها

حفظ قدرت بینایی اهمیت آن در برنامه غذایی کودکان سن مدرسه بسیار مهم است

در پیش سازه ویتامین A در انواع سبزی های سبز و زرد مثل برگ های سبز کلم و اسفناج

هویج کدو حلوایی و همچنین در انواع میوه های زرد و نارنجی مثل هلو آلو زردآلو

طالبی خرما لو نارنگی و انبه نیز حاوی پیش سازهای ویتامین A هستند

معروف منابع حیوانی دارای ویتامین A مثل شیر لبنیات جگر و زرده تخم مرغ

نیز مهم است هیچ منبع ارزانی از ویتامین A است

۱۷