

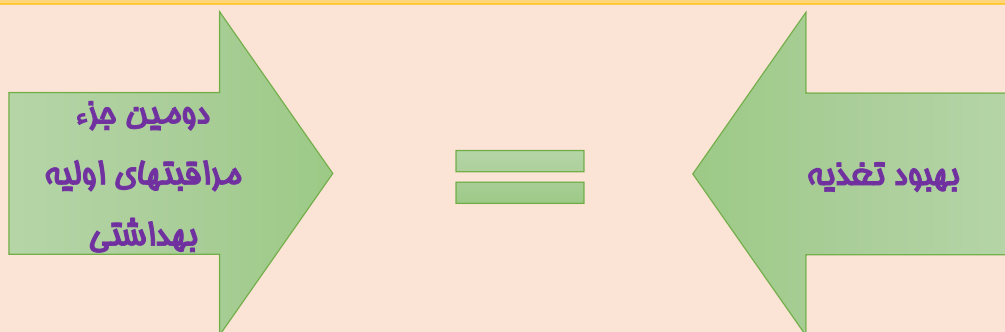
هفته سلامت 1398
(1 تا 7 اردیبهشت ماه)



مراقبتهای اولیه بهداشتی چیست؟



مراقبتهای بهداشتی ضروری که در دسترس همه افراد جهان قرار گیرد، برای آنها قابل قبول باشد، با مشارکت کامل آنها باشد، هزینه مناسبی برای جامعه داشته باشد و کشور قادر به پرداخت هزینه‌های آن باشد.



بهبود تغذیه رکن اساسی سبک زندگی سلامت محور است و آموزش تغذیه سالم وظیفه ی فطیر کارکنان بهداشتی است.

تغذیه سالم چیست ؟



تغذیه ی صحیح به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه ی غذایی است. «تنوع» به معنی استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و مواد لبنی، سبزی ها، میوه ها و گروه گوشت و جایگزین های آن؛ «تعادل» بدین معنی است که از همه ی گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف شده و از کم خوری و پرخوری پرهیز شود.



انواع گروه‌های غذایی سالم چیست ؟



1- گروه نان و غلات



انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو در این گروه قرار دارند. این گروه تأمین کننده ی انرژی، بعضی از ویتامین های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین است. توصیه میشود افراد بزرگسال روزانه 6 تا 11 واحد از مواد غذایی این گروه مصرف کنند. هر واحد از گروه نان و غلات عبارت است از: یک برش 30 گرمی معادل یک کف دست از انواع نان های تافتون و سنگک یا چهار کف دست نان لواش، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته.

در این گروه سبزی های غنی از ویتامین C مثل سبزی های برگی، کوجه فرنگی و فلفل دلمه ای؛ سبزی های غنی از ویتامین A مثل هویج، کدو تنبل و اسفناج؛ و سایر سبزی ها مانند کرفس، بادمجان، کدو سبز، پیاز، سیب زمینی و ... قرار می گیرند. سبزی ها مهمترین منبع انواع ویتامین، املاح و فیبر مورد نیاز بدن هستند توصیه میشود روزانه 3 تا 5 واحد سبزی مصرف شود. هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی برگی مثل کاهو و اسفناج، یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام فرد شده است.

2- گروه سبزی ها



در این گروه میوه های غنی از ویتامین C مثل مرکبات و کیوی، میوه های غنی از ویتامین A مثل طالبی، زردآلو و انبه؛ سایر میوه ها از جمله سیب، گلابی، گیلاس، انگور، هندوانه، فربزه و ... قرار می گیرند. میوه ها نیز مانند سبزی ها مهمترین منبع ویتامین، املاح و فیبر مورد نیاز بدن هستند توصیه میشود روزانه 4-2 واحد از انواع میوه ها مصرف شود. هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط مثل سیب، پرتقال، نارنگی و هلو، یا یک چهارم لیوان طالبی، یا نصف لیوان مبه ی انگور، یا نصف لیوان آب میوه است.

3- گروه میوه ها



4- گروه شیر و لبنیات



این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. با مصرف مواد غذایی این گروه، بفش مهمی از نیاز بدن به مواد مغذی مهم نظیر پروتئین، کلسیم، فسفر و بعضی از انواع ویتامین ها تامین می شود. توصیه می شود افراد بزرگسال روزانه 2-3 واحد یا بیشتر از مواد غذایی این گروه مصرف کنند. هر واحد از این گروه معادل یک لیوان شیر، یا یک لیوان ماست، یا 45-60 گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر)، یا یک لیوان کشک پاستوریزه، یا یک و نیم لیوان بستنی است.

5- گروه گوشت و تخم مرغ



این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، امعاء و امشاء (مگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند. پروتئین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می کنند. علاوه بر پروتئین، این گروه منبع فوبی از آهن وروی نیز هست. هر واحد از این گروه برابر است با 60 گرم گوشت لخم پخته (دو قطعه فورشتی)، یا دو عدد تخم مرغ، روزانه مصرف 1 تا 2 واحد از این گروه توصیه می شود.



6- گروه حبوبات

و مغز دانه ها



این گروه شامل انواع مبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغز دانه های خوراکی (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تفرمه) است. مبوبات منبع فوی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها است. پروتئین های گیاهی به طور معمول تمام اسید آمینه های ضروری را ندارند بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و مبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثل عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو. بجای یک واحد گوشت یا یک عدد تفرمه مرغ می توان یک واحد مبوبات مصرف نمود. هر واحد از این گروه معادل یک لیوان مبوبات پخته (حدود نصف لیوان مبوبات خام)، یا دو سوم لیوان انواع مغز دانه است. از این گروه مصرف روزانه یک واحد توصیه می شود.

7- گروه متفرقه

شامل انواع مواد قندی ، نمک و چربی ها است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود. انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز، سس کچاپ)

ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های فشرک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)

پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره).

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره).