

## رعایت رژیم غذایی مناسب

همه ما تاکنون تصویری از هرم غذایی دیده‌ایم و تا حدودی با آن آشنایی داریم؛ اما رعایت رژیم غذایی مناسب تنها در این هرم خلاصه نمی‌شود. برای حفظ سلامتی، لازم است مواد غذایی مصرفی خود را کنترل کنید. لازمه این کار دانستن جواب این سه سؤال است: چه چیزی بخوریم؟ چه مقدار بخوریم؟ و چه وقت بخوریم؟ در این مقاله سعی می‌کنیم به این سؤالات پاسخ دهیم.

در ابتدا لازم است توضیحاتی در رابطه با هرم غذایی مطرح شود. این هرم بر اساس دو اصل ساخته شده است: اول تنوع در غذای روزانه یا مصرف انواع مواد غذایی در طول روز، دوم تعادل در برنامه غذایی یا مصرف به اندازه مواد غذایی. این هرم، مواد غذایی را به چهار بخش اصلی تقسیم می‌کند و در هر بخش موادی که از نظر ارزش غذایی به هم شبیه هستند، قرار داده شده‌اند؛ به عبارت دیگر می‌توان در مصرف روزانه، مواد غذایی موجود در یک گروه را با یکدیگر جابه‌جا کرد. این چهار بخش عبارت‌اند از: گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها و سبزیجات، گروه لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و مغزها.

هرمی شکل بودن این نمودار به ما میزان مصرف مواد غذایی را نشان می‌دهد. هر چه به بالای هرم نزدیک‌تر می‌شویم، میزان مصرف آن گروه در طول روز کاهش می‌یابد. در راس هرم، مواد قندی و چربی‌ها وجود دارند که باید کمترین بخش تغذیه ما را به خود اختصاص بدهند. و به صورت برعکس، هر چه به سمت پایین هرم می‌آییم، حجم مصرفی مواد غذایی افزایش می‌یابد. در پایین‌ترین بخش هرم، گروه نان و غلات قرار دارد، که این بدان معنا است که این گروه باید در طول روز بیش‌ترین حجم مصرف مواد غذایی ما را به خود اختصاص دهد؛ بنابراین آشنایی با گروه‌های غذایی مختلف برای داشتن برنامه غذایی صحیح، لازم و ضروری است. البته این برنامه غذایی باید با توجه به سن افراد و میزان فعالیت آن‌ها در طول روز، تبیین شود.

گروه نان و غلات شامل برنج، ماکارونی، گندم و جو می‌شود. این گروه در سفره ما ایرانیان، جایگاه ویژه‌ای دارد و به مقدار زیادی مصرف می‌شود؛ اما باید هوشیار باشیم که مصرفمان بیش از اندازه نشود. چون مواد این گروه شامل انرژی زیادی هستند و باعث افزایش وزن می‌شوند. میزان مصرف این مواد در یک فرد بزرگ سال، یازده واحد است که هر واحد معادل یک کف دست نان یا نصف لیوان ماکارونی خام یا یک لیوان برنج پخته است. البته برای حفظ خواص، بهتر است برنج به صورت کته پخته شود.

گروه دوم، گروه میوه‌ها و سبزیجات است. این گروه شامل انواع ویتامین، به

خصوص ویتامین C و A است. علاوه بر این‌ها فیبر و بخش زیادی از املاح نیز از این طریق به بدن ما می‌رسد. ویژگی دیگر این دسته از مواد خوراکی آن است که این مواد بدن را در برابر عفونت مقاوم می‌کند. همچنین به خاطر داشتن ویتامین A بینایی را تقویت می‌کند و برای پوست بسیار مفید است. یک فرد بزرگ‌سال در طول روز به صورت میانگین به سه واحد میوه و چهار واحد سبزی احتیاج دارد که متأسفانه در دانش‌آموزان چندان رعایت نمی‌شود.

گروه سوم شامل انواع لبنیات می‌شود. از جمله شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و حتی بستنی. این گروه دارای پروتئین، کلسیم و فسفر هستند. هم چنین انواع ویتامین B نیز در آن‌ها یافت می‌شود. این مواد برای استحکام بدن و قوای استخوان‌ها و تقویت دندان بسیار ضروری می‌باشد. لازم به ذکر است که بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده شود. هر فرد در طول روز به سه واحد لبنیات احتیاج دارد که هر واحد آن معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۵۰ گرم پنیر است.

گروه چهارم که لازم است مواد موجود در آن کمتر از باقی گروه‌ها مصرف شود، گروه گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزها است. این گروه شامل مقدار زیادی پروتئین و آهن و روی است. این مواد برای خون‌سازی، رشد بدن و سلامت دستگاه عصبی بسیار مفید است. برای افراد سالم مصرف روزانه دو تا سه واحد از مواد این گروه توصیه می‌شود. هر واحد آن معادل دو قطعه گوشت خورشتی یا دو عدد تخم‌مرغ است. البته مصرف بیش از پنج عدد تخم‌مرغ در طول هفته باعث افزایش کلسترول خون می‌شود و سلامت انسان را به خطر می‌اندازد. هم چنین خوردن بیش از اندازه گوشت قرمز نیز توصیه نمی‌شود؛ بنابراین بهتر است از حبوبات و گوشت سفید به عنوان جایگزین استفاده شود.

گروه آخر، گروه متفرقه نام دارد. این گروه شامل انواع چربی‌ها و شیرینی‌ها و مواد قندی می‌شود. مصرف به اندازه این مواد برای بدن لازم است اما باید بسیار کم مصرف شوند.

مصرف مواد خوراکی به صورتی که با هرم غذایی بیان‌شده تناسب داشته باشد می‌توان باعث حفظ سلامتی و ایجاد شادابی و نشاط در فعالیت‌های زندگی شود. از طرفی رعایت این نکات می‌تواند باعث تناسب وزن انسان و پیشگیری از بیماری‌های مختلفی شود.

**نگارش: حمزه بوربور - پزشک**

