

خودمراقبتی با

اصلاح الگوی مصرف میوه و سبزی

در برنامه غذایی روزانه استفاده از ۶ گروه غذایی اصلی توصیه شده است. این گروه‌ها شامل نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها است. مصرف میوه و سبزی از اجزای مهم برنامه غذایی سالم است. میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های سیستم گوارشی، بیماری‌های قلبی عروقی، سکتة مغزی، پوکی استخوان، دیابت و چاقی دارند. میوه‌ها و سبزی‌ها نقش محافظتی در ابتلا به سرطان کولون و رکتوم دارند. اثرات حفاظتی آنها احتمالا مربوط به آنتی‌اکسیدان‌ها و ریزمغذی‌هایی مانند فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، ویتامین C، فولیک اسید و همچنین فیبرهای غذایی است که در میوه و سبزی به وفور وجود دارد. این ترکیبات فعالیت مواد سرطان‌زا را متوقف یا سرکوب می‌کنند. مصرف ناکافی میوه و سبزی‌ها عامل ۱۹ درصد از سرطان‌های دستگاه گوارش، ۳۱ درصد بیماری‌های ایسکمی قلب و ۱۱ درصد سکتة‌های مغزی در دنیا است. میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها نقش مهمی در مقابله با عوارض آلودگی هوا دارند. همچنین میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرها از رسوب چربی در دیواره رگها و گرفتگی عروق جلوگیری می‌کنند.



فیبرها باعث افزایش حجم مدفوع و افزایش حرکات روده شده و از یبوست جلوگیری می‌کنند. فیبرها باعث کاهش فشار درون روده می‌شوند و از بیماری‌هایی مانند هموروئید (بواسیر) و دیورتیکولوز پیشگیری می‌کنند. همچنین فیبرها تخلیه محتویات معده به درون روده و جذب آنها را به تاخیر می‌اندازند و با این کار مانع افزایش ناگهانی قند خون می‌شوند و به همین علت در کنترل بیماری دیابت مفیدند. ایجاد حس سیری، و در نتیجه کاهش مصرف غذا و کمک به کاهش وزن از دیگر نقش‌های فیبرهاست. علاوه بر اینها فیبرها باعث کاهش سطح کلسترول خون شده و از بیماری‌های عروق قلب و مغز جلوگیری می‌کنند. میوه‌ها و سبزی‌ها غنی از پتاسیم بوده و مصرف آنها برای کنترل فشار خون و جلوگیری از ریتم‌های قلبی نامنظم موثرند.

۸۸ درصد مردم در روز کمتر از پنج واحد میوه و سبزی مصرف می‌کنند (میانگین میوه یا سبزی مصرفی یک و نیم واحد). به عبارت دیگر، از هر ۱۰ نفر مردم کشورمان فقط یک نفر در طول روز به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف می‌کند و سالانه ۶۸۰۳ نفر به این علت فوت می‌کنند.

در سال‌های اخیر در هرم غذایی، سبزی‌ها و میوه‌ها به دلیل اهمیتی که در سلامت انسان دارند، در دو گروه غذایی جداگانه به نام گروه سبزی‌ها و گروه میوه‌ها قرار گرفته‌اند که در ادامه به معرفی این هر کدام از این گروه‌ها می‌پردازیم:

گروه میوه‌ها

میوه‌ها شامل کدام مواد غذایی هستند؟

این گروه شامل انواع میوه‌های تازه، آبمیوه‌های طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکبار) می‌باشد. انواع میوه‌ها از قبیل مرکبات، سیب، هلو، گلابی، گیلاس، طالبی، هندوانه، سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، آلو، زردآلو، گلابی، شلیل، گرمک، توت سفید، توت‌فرنگی، شاه‌توت و ... در این گروه جای می‌گیرند.



ارزش تغذیه ای میوه‌ها در چیست؟

میوه‌ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین (ویتامین A، ویتامین C) و پتاسیم هستند. این ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در میوه‌ها برای مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، ترمیم یا بهبود زخم‌ها و سلامت پوست بدن ضروری می‌باشند. گروه میوه‌ها با اهمیت است چرا که فاقد سدیم چربی و کلسترول می‌باشد.

هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری انرژی است. در هر واحد از میوه تازه، منجمد و خشک شده حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد. آب میوه نسبت به میوه تازه مقدار کمتری فیبر دارد. میوه‌های تازه کامل، بیشتر از آب میوه‌ها حالت

سیری ایجاد می‌کنند و برای افرادی که سعی در کاهش وزن دارند، مناسب‌ترند. زیاده‌روی در مصرف میوه‌ها اگر موجب دریافت کالری زیاد شود، می‌تواند موجب چاقی شود.

گروه میوه‌ها نیز مانند سبزی‌ها در حفظ سلامت بدن و پیشگیری از بسیاری اختلالات و عوارض که انسان را تهدید می‌نماید مؤثرند. به اضافه آنکه این گروه غذایی به علت طعم و مزه بسیار مطبوع و لذیذ، مورد علاقه و توجه فراوان افراد می‌باشند و می‌توانند تنوع زیادی در تغذیه ایجاد کنند.

بدن ما روزانه به چه میزان میوه نیاز دارد؟

مقدار توصیه شده از میوه‌های مختلف، روزانه ۲-۴ واحد است.

منظور از ۱ واحد میوه چقدر میوه است؟

یک واحد میوه برابر است:

- ۱ عدد میوه (در مورد میوه‌هایی که اندازه آنها حدوداً به اندازه یک سیب متوسط است مثل گلابی، پرتقال، موز متوسط، سیب، هلو، موز، لیموشیرین و ...)
- نصف لیوان میوه در مورد میوه‌هایی که اندازه آنها کوچک‌تر است مثل گیلاس، آلبالو، انگور، توت، انار و ... بعبارت دیگر ۱۲ عدد گیلاس و یا یک خوشه کوچک انگور ۱ واحد است.
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه
- یک چهارم لیوان یا ۲ قاشق میوه خشک یا خشکبار (انواع برگه، کشمش، توت و انجیر خشک و غیره)
- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی
- ۳ عدد زردآلو
- یک چهارم طالبی متوسط ۱ برش هندوانه یا خربزه



چگونه از گروه میوه‌ها به نحو صحیح استفاده کنیم؟

- (۱) مصرف انواع میوه‌ها، به علت دارا بودن خواص تغذیه‌ای مناسب و ارزش تغذیه‌ای بالا در روز توصیه می‌شود.
- (۲) میوه‌های تازه یا آبمیوه طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. البته سعی کنید بیشتر از میوه‌های کامل (با پوست) یا قطعه قطعه بجای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از فیبرهای رژیمی آنها استفاده کنید. میوه‌های کامل بیشتر از آب میوه‌ها حالت سیری ایجاد می‌کنند و برای افرادی که سعی در کاهش وزن دارند مناسب‌تر هستند.
- (۳) از خوردن آب میوه‌های مصنوعی پرهیز کنید و به جای آن از میوه یا آب میوه استفاده کنید. یک لیوان آبمیوه مصنوعی، دارای حدود ۲۵ گرم شکر است و بعضی از آن‌ها به وسیله آب رقیق شده‌اند.
- (۴) برخی از میوه‌ها حاوی قند نسبتاً بالا هستند، مانند موز، خربزه، انگور و انجیر، بنابراین افراط در مصرف آنها موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود.
- (۵) میوه‌ها را قبل از مصرف باید به خوبی شسته و ضد عفونی کرد، به خصوص میوه‌هایی که با پوست میل می‌شوند، مانند سیب، هلو، گلابی و ...
- (۶) بهتر است میوه‌هایی که پوست آنها قابل مصرف است، با پوست میل شوند تا فیبر بیشتری دریافت کنید. البته لازم است پوست این میوه‌ها کاملاً شسته شود.
- (۷) وقتی پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خوددار کنید، زیرا ویتامین‌های آن مخصوصاً ویتامین C از بین می‌رود. سعی کنید میوه‌های خرد شده و قطعه قطعه شده را سریع مصرف و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت آنها به مرور محتوای ویتامین‌ها در آن کم خواهد شد.
- (۸) میوه‌ها میان وعده‌های مناسبی هستند و دانش‌آموزان را باید تشویق کرد تا برای زنگ‌های تفریح از میوه‌هایی که در منزل موجود است مثل سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، آلو، زردآلو، گلابی و ... که کاملاً شسته شده است با خود به مدرسه بیاورند.
- (۹) میوه‌های تازه را انتخاب کنید. همچنین بهتر است از انواع میوه‌جات فصلی استفاده کنید.
- (۱۰) برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می‌گیرد.
- (۱۱) میوه‌های خشک بخورید، زیرا با وجودی که قند زیادی دارند، اما به همان نسبت دارای مقدار فوق العاده زیادی فیبر نیز هستند.
- (۱۲) حتماً در روز میوه‌ها و سبزی‌های خام را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- (۱۳) تنوع را در مصرف میوه‌ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه‌ها نیز با هم متفاوت می‌باشد. بدین ترتیب ویتامین‌ها و ترکیبات مختلف را دریافت می‌کنید. گیلاس و آلبالو و توت با سرطان می‌جنگند. سیب دارای مقدار زیادی فیبر می‌باشد. پرتقال و کیوی محتوی مقدار زیادی ویتامین C می‌باشند.

گروه سبزی‌ها

در گذشته سبزی خوردن در اکثر سفره‌های ایرانی و به همراه غذاهای سنتی و بومی وجود داشت. وقتی سفره پهن می‌شد انواع سبزی‌های برگ‌دار مزین تازه در مرکز سفره خودنمایی می‌کرد که این خود نیز به پیازچه و تربچه قرمز رنگ مزین می‌شد و

این اشتهای افراد را برمی‌انگیزد و میل به خوردن غذا را دوچندان می‌کند. اما حالا دیگر حضور این سمبل شادابی و طراوت سفره از بین رفته و یا کمرنگ شده است و بجای آن انواع سس‌های سفید، قرمز، خردل، ترشی‌های مختلف و انواع چیپس‌ها و اسنک‌های سبزیجات جایگزین این جلوه طبیعت شده است. حتی وضعیت به گونه‌ای شده است که عده‌ای از خانم‌ها خواص تغذیه‌ای و درمانی سبزی‌ها را نمی‌دانند و حتی برخی از اقلام آن را نمی‌شناسند. بنابراین لازم است با این گروه غذایی و خواص تغذیه‌ای آن آشنا شده و مصرف آن را در سفره خانواده و جامعه ترویج دهیم.

سبزی‌ها شامل کدام مواد غذایی هستند؟

وقتی صحبت از سبزی‌ها می‌شود، این تصور برای برخی از افراد پیش می‌آید که منظور از سبزی، همان سبزی‌های برگی (مانند سبزی خوردن، کاهو و کلم) و سبزی‌های خورشی (مانند کرفس، کنگر، ریواس، نعنا، جعفری و امثال آن) است. در حالی که طیف وسیعی از انواع سبزی‌ها در این گروه جای می‌گیرند. این گروه شامل انواع سبزی‌های ریشه‌دار (مانند پیاز، هویج، سیب‌زمینی، شلغم)، سبزی‌های برگ‌دار (مانند سبزی خوردن، کاهو، کلم، اسفناج)، سبزی‌های ساقه‌دار (مانند کرفس، ریواس)، سبزی‌های گل‌دار (مانند گل کلم) و سبزی‌های میوه‌دار (مانند خیار، گوجه‌فرنگی، کدو، بادمجان) است. آب گوجه‌فرنگی، موسیر، خردل، کلم پیچ، کلم قمری، تره‌فرنگی، نخودسبز، لوبیا سبز، فلفل، بامیه، قارچ، چغندر، بروکلی، انواع جوانه‌ها و ... هم جزء سبزی‌ها می‌باشد.



سبزی‌ها دارای چه ارزش‌های غذایی می‌باشند؟

گروه سبزی‌ها از مواد غذایی بسیار مفید و مؤثر در حفظ سلامت انسان می‌باشند و مصرف مواد غذایی آن نقش زیادی در سلامتی و شادابی افراد دارد.

این گروه دارای انواع ویتامین‌های A, B, C، مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم و منیزیم و مقدار قابل‌توجهی فیبر است، بدون اینکه چربی و کلسترول را شامل شود. سبزی‌ها در مقایسه با گروه‌های دیگر مواد غذایی، انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل‌توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. هر واحد از سبزی‌ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است. هر واحد سبزی ۲ - ۳ گرم فیبر غذایی دارد. هر چند که سبزیجات حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و کالری هستند، اما سبزیجات نشاسته‌ای مانند ذرت، سیب‌زمینی، نخود سبز و کدو حلواپی حاوی مقدار بیشتری کالری هستند.

این گروه غذایی به خصوص سبزی‌های برگ‌ریز از نظر فیبر بسیار غنی هستند. سبزی‌های به رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی، سرشار از ویتامین A و C هستند. همچنین هویج و گوجه‌فرنگی، از منابع غنی ویتامین A محسوب می‌شوند. البته ویتامین A موجود در سبزی‌ها از نوع ویتامین A گیاهی یا پیش‌ساز ویتامین A است. پیش‌ساز ویتامین A بخودی خود فعالیت ویتامینی ندارد، ولی طی واکنش‌هایی که در بدن روی آن انجام می‌شود تبدیل به فرم فعال ویتامین A می‌گردد. سبزی‌های دارای ویتامین A در افزایش مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها و جلوگیری از خشکی پوست و سلامت چشم و بینایی (دید در تاریکی) نقش مهمی دارند. سبزی‌هایی مانند گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و اسفناج منابع بسیار غنی ویتامین C هستند که توصیه می‌شود همراه با غذا به ویژه غذاهای گوشتی مصرف شوند. این سبزی‌ها در ترمیم زخم‌ها نیز نقش مهمی دارند. سبزی‌ها به خصوص سبزی‌های دارای برگ سبز تیره از منابع خوب منیزیم نیز محسوب می‌شوند. همچنین سبزیجات بویژه سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری حاوی آهن نیز هستند. همچنین مصرف سبزیجات بخصوص سبزیجات خام ضد عفونی شده همراه با غذا میزان جذب آهن را افزایش داده و باعث کاهش میزان کم‌خونی فقر آهن می‌گردد.

بنابراین مصرف انواع سبزیجات به علت دارا بودن مواد مغذی بسیار مفید و ضروری برای سلامت انسان و نیز به دلیل آنکه جزء مواد کم‌کالری محسوب می‌شوند، برای تمام افراد از جمله افراد با وزن بالا در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود. این گروه برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها، بهبود قدرت بینایی، رشد کودکان و نوجوانان و سلامت و شادابی پوست لازم است.



روزانه چقدر باید سبزی مصرف کنیم؟

میزان توصیه شده برای مصرف سبزی‌ها ۳-۵ واحد در روز می‌باشد. بهتر است حداقل ۱ واحد از سبزی‌های حاوی ویتامین A و ۱ واحد از سبزی‌های حاوی ویتامین C در روز مصرف شود.

منظور از "یک واحد سبزی" چقدر سبزی است؟

هر واحد از گروه سبزی‌ها برابر است با:

- یک عدد از سبزی‌هایی که اندازه آنها حدودا به اندازه یک سیب متوسط است، مثلا یک عدد گوجه فرنگی فلفل دلمه ای، هویج، خیار، پیاز یا سیب زمینی متوسط
- یک لیوان سبزی های خام برگ‌دار خرد شده (اسفناج، کاهو، سبزی خوردن)
- یک لیوان سالاد سبزیجات (شامل گوجه فرنگی ، کاهو ، کلم ، فلفل سبز دلمه ای و ...)
- نصف لیوان سبزی‌های پخته
- سه چهارم لیوان عصاره یا آب سبزی‌ها
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز، هویج خرد شده، ذرت، جوانه گندم و قارچ پخته شده

چگونه باید از گروه سبزی‌ها به نحو صحیح استفاده کرد؟

۱. در هر فصل از سبزی‌های همان فصل استفاده کنید.
۲. در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها استفاده کنید. استفاده از سبزی و سالاد به مقدار کافی در وعده‌های نهار و شام بسیار مفید است. بنابراین هنگام نهار و شام یک ظرف بزرگ سالاد بخورید البته با سس‌های بدون چربی.
۳. اگر برای وعده نهار یا شام سالاد در نظر گرفته می‌شود نباید از ساعات قبل سالاد را تهیه کرد زیرا ویتامین‌های موجود در اجزا سالاد مثل گوجه فرنگی، پیاز، فلفل دلمه‌ای و ... در معرض هوا تخریب شده و از بین می‌رود. استفاده از چاشنی‌هایی مانند آب لیمو، آب نارنج، آب غوره و روغن زیتون برای سالاد سالم‌تر از انواع سس‌های مایونز و سس سالاد است. می‌توان در منزل با استفاده از ماست، آبلیمو یا سرکه، روغن زیتون و نمک یک سس سالم برای سالاد تهیه کرد.
۴. سبزیجات سبز تیره و زرد تیره را انتخاب کنید، مثل اسفناج، هویج، فلفل، بروکلی.
۵. با صرف سبزیجات همراه وعده‌های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.
۶. سبزیجات تازه یا یخ زده مقدار نمک‌شان کمتر از سبزیجات کنسرو شده می‌باشد. برای کمتر کردن میزان نمک سبزیجات کنسرو شده می‌توانید آنها را با آب بشوئید.
۷. کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح می‌دهند که به صورت جداگانه سرو شود و مخلوط نباشد. بنابراین، به جای مخلوط سبزیجات، سبزی‌ها را بطور جداگانه سرو کنید و از سبزیجاتی که رنگ های قرمز و نارنجی دارند مانند هویج بیشتر استفاده کنید.
۸. یکی از رفتار های تغذیه‌ای نامطلوب در کودکان سنین مدرسه خودداری از مصرف سبزی هاست. معمولا کودکان در این سنین تمایلی به مصرف سبزی‌های تازه ندارند. برای اصلاح آن به مادران توصیه می‌شود که سبزی‌های خام مثل هویج، گوجه فرنگی، کاهو، گل کلم و سبزی‌های پخته مثل چغندر پخته (لبو) نخود فرنگی ، لوبیا سبز، کدو حلوائی را به عنوان میان وعده به کودکان بدهند.
۹. کودکان سنین مدرسه و دانش آموزان را تشویق کنید که از جوانه گندم و جوانه ماش همراه با سالاد استفاده کنند. اگر مادران در منزل جوانه تهیه کنند حتی بعنوان تنقلات می‌توانند برای افراد خانواده بویژه کودکان و دانش آموزان از آن استفاده نمایند.



۱۰. دانش آموزان می‌توانند انواع ساندویچ‌ها را با سبزی‌های مختلف بعنوان میان وعده مصرف کنند. مثلاً نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی.
۱۱. تا جای ممکن سعی کنید از سبزیجات به صورت خام استفاده کنید چون ویتامین‌های آن بیشتر حفظ می‌شود. در صورتی که سبزی می‌بایستی پخته شود آن را به مقدار جزئی و با روغن کم تفت دهید. به خاطر بسپارید که پختن سبزی به مدت طولانی موجب از بین رفتن ویتامین‌های آن می‌شود. سبزی خوردن، گوجه فرنگی، پیاز، گل کلم، شلغم، ترب، انواع فلفل سبز مثال-هایی از سبزی‌های خام هستند و در صورت در دسترس بودن باید مصرف آنها را همراه با غذا تشویق نمود.
۱۲. البته استفاده از انواع سبزیجات پخته همراه با غذا هم توصیه می‌شود، مثلاً اسفناج پخته که همراه با ماست و یا کشک می‌توان از آن استفاده کرد. هویج پخته، لوبیا سبز، نخود فرنگی پخته، سیب زمینی، کدو حلوائی و لبو، گل کلم، کرفس، ریواس، کنگر، بادمجان و کدوی خورشتی پخته از سبزیجاتی هستند که در کنار غذاهای مختلف می‌توان آنها را مصرف کرد.
۱۳. در صورت نیاز به طبخ، سبزیجاتی مثل اسفناج بهتر است با آب کم و حرارت کم پخته شود. لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشتی باید به صورت پخته تهیه شود که در انتهای طبخ آب افزوده شده کاملاً به خورد آن رفته باشد. پختن سبزیجات در آب زیاد موجب حل شدن ویتامین‌ها در آب شده و به این ترتیب مقدار زیادی از ویتامین‌ها از دست می‌رود. سبزی‌ها را نباید به مدت طولانی طبخ نمود و در صورتی که پس از طبخ سبزی‌ها مقداری از آب باقی ماند از آن در طبخ غذاها باید استفاده کرد. برای پختن سبزی‌ها نباید آنها را خیلی خرد کرد و هنگام پختن بایستی در ظرف را بست. همچنین به هنگام طبخ سبزی‌ها نباید به آن جوش شیرین یا سایر مواد قلیایی افزود، زیرا باعث از بین رفتن ویتامین C موجود در آن می‌شود. در ضمن برای طبخ سبزی‌ها، باید ابتدا آب را جوش بیاورید و سپس سبزی را داخل آب جوش بریزید.
۱۴. به جای آبپز کردن از دستگاه‌های بخارپز برای پخت سبزیجات استفاده کنید. زیرا در صورت آبپز کردن سبزیجات، مقدار زیادی از ویتامین‌های آن از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست می‌روند. در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می‌کند.
۱۵. در هنگام مصرف سبزی‌ها باید دقت شود که کاملاً شسته و ضدعفونی شده باشند. سبزی‌ها به علت آنکه با خاک در تماس‌اند، معمولاً آلوده به میکروب‌ها و تخم انگل‌های خطرناکی هستند که می‌توانند انسان را مبتلا به بیماری‌های جدی نمایند. بنابراین

در شست‌وشو و ضد عفونی کردن سبزی‌ها باید نهایت دقت را مبذول نمود. طرز شستن و ضد عفونی کردن سبزی در زیر شرح داده شده است. ابتدا باید سبزی را با آب کاملاً شست تا گل و لای آن پاک شود. پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آنرا با آب سالم بشویید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی‌ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای خوری پودر پر کلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار دهید و مجدداً با آب سالم شسته و مصرف نمایید. ضد عفونی کردن سبزیجات خام قبل از مصرف برای پیشگیری از آلودگی انگلی بسیار حائز اهمیت است.

۱۶. طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات در منزل: ابتدا مقداری گندم، ماش یا عدس را به مدت ۲ تا ۳ روز خیس کنید، بعد آن را در یک سینی تمیز پهن کرده و یک پارچه تمیز و مرطوب روی آن پهن کنید و هر روز پارچه را آب بزنید. پس از اینکه جوانه‌ها سبز شد می‌توانید جوانه کامل را به سوپ یا آش کودک اضافه کنید. برای تهیه پودر جوانه غلات و حبوبات باید جوانه‌ها را خشک کرده و به پودر تبدیل کنید و هر بار مقدار کمی از آن را (با توجه به سن کودک از ۱ قاشق مرباخوری تا ۱ قاشق سوپ خوری سر صاف) به سوپ یا هر نوع غذای کودک اضافه کنید. با این کار هم انرژی غذای کودک افزایش می‌یابد و هم پروتئین، ویتامین‌ها و املاح غذای کودک بیشتر می‌شود. پودر جوانه غلات و حبوبات را می‌توان در یک شیشه درب دار ریخته و تا ۲ هفته در یخچال نگهداری کنید.

سایر نکات بهداشتی و تغذیه‌ای در استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها

- ۱) حتماً در روز ۵ نوبت میوه‌ها و سبزی‌های خام را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- ۲) روزانه از میوه‌ها و سبزی‌های غنی از ویتامین C و حداقل یک روز در میان از میوه‌ها یا سبزی‌های غنی از ویتامین A مصرف کنید.
- ۳) باقی مانده سموم دفع آفات بر روی میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند احتمال بروز سرطان‌ها را افزایش دهد.
- ۴) سبزی‌ها معمولاً بعلت آبیاری با آب آلوده و تماس با خاک به آلوده می‌شوند. بنابراین سبزی‌ها و میوه‌ها را باید قبل از مصرف کاملاً شسته و ضد عفونی کرد.
- ۵) میوه‌ها و سبزی‌ها مثل خیار باید به دقت شسته شوند و حتی الامکان به صورت پوست کنده مصرف شوند.
- ۶) برای نگهداری میوه‌ها در یخچال باید توجه داشت هوا در اطراف همه قسمت‌های میوه جریان داشته باشد. بنابراین نباید میوه‌ها را داخل کیسه‌های نایلونی در یخچال گذاشت. برای نگهداری سبزی‌ها بعد از پاک کردن، شستن و ضد عفونی کردن، آنها را داخل یک پارچه تمیز بپیچید و بعد داخل یخچال بگذارید.
- ۷) موقع جابه‌جا کردن و شستن میوه‌ها و سبزی‌ها باید مراقب بود پوست آنها زخمی نشود و ضربه نخورد. این کار باعث می‌شود که سبزی‌ها و میوه‌ها زودتر فاسد شوند.

- ۸) تا جایی که ممکن است میوه‌ها و سبزی‌ها را به صورت خام مصرف کنید. زیرا حرارت، به ویژه اگر طولانی مدت باشد می‌تواند باعث از بین رفتن ویتامین‌های میوه‌ها و سبزی‌ها شود.
- ۹) استفاده از چاشنی‌هایی مانند آب لیمو، آب نارنج، آب غوره و روغن زیتون برای سالاد بسیار بهتر از استفاده از سس‌های مایونز است. این سس‌ها حاوی مقدار زیادی چربی هستند که می‌توانند موجب اضافه وزن و چاقی شوند. می‌توان سس سالاد را در منزل با مخلوط کردن مقداری ماست کم چرب، آب لیمو یا آب نارنج یا سرکه، کمی فلفل و روغن زیتون تهیه کرد.
- ۱۰) از جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم و ماش همراه سالاد استفاده کنید. جوانه‌ها غنی از ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و املاح هستند.
- ۱۱) از میوه‌ها به عنوان میان وعده استفاده کنید. مصرف میوه‌های کامل بهتر از آب آن‌هاست.
- ۱۲) در تهیه کمپوت‌ها از شکر اضافی استفاده می‌شود، بنابراین استفاده از میوه‌ها تازه به خصوص برای افراد دیابتی بهتر از کمپوت است.
- ۱۳) اگر از کنسرو سبزی‌ها مانند کنسرو قارچ و ... استفاده می‌کنید، آنها را با آب بشویید تا نمک اضافی آنها از بین برود.
- ۱۴) از مصرف مقادیر بیش از اندازه فیبر در یک وعده غذایی بپرهیزید زیرا باعث دفع کلسیم، آهن، مس، منیزیم، روی و سلنیوم می‌شود.
- ۱۵) با افزایش مقدار فیبر رژیم غذایی، باید آب بیشتری هم بنوشید.

نودمراقبتی با اصلاح الگوی مصرف لبنیات

گروه شیر و لبنیات شامل کدام مواد غذایی هستند؟

در این گروه علاوه بر شیر، فرآورده‌های آن مثل ماست، دوغ، پنیر، کشک و بستنی قرار می‌گیرند. مواد غذایی که در این گروه قرار می‌گیرند ارزش غذایی مشابه دارند و می‌توانند بجای یکدیگر مصرف شوند. مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم، پروتئین ...) موجود در یک واحد از شیر و لبنیات با هم برابرند.

توجه: خامه، سرشیر و کره جزء گروه غذایی لبنیات هرم غذایی به شمار نمی‌آیند، بلکه جزء چربی‌ها بوده و در گروه متفرقه هرم غذایی قرار می‌گیرند.

ارزش غذایی لبنیات در چیست؟

لبنیات از غنی‌ترین منابع کلسیم و فسفر هستند و در واقع مهم‌ترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن بشمار می‌روند. دریافت مقدار کافی این مواد معدنی برای رشد، استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. لبنیات همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفیدند. علاوه بر این مواد غذایی این گروه دارای پروتئین، ویتامین B2، ویتامین B12 و سایر مواد مغذی مانند ویتامین D (هنگامی که غنی شده باشند) است. لبنیات منبع خوبی از پروتئین حیوانی با ارزش تغذیه‌ای بالا است و مصرف آن به تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه در کودکان و نوجوانان کمک می‌کند.

کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان‌ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می‌کند. افرادی که در رژیم روزانه از مواد غذایی این گروه مصرف نکنند در سنین بالاتر دچار درد و پوکی استخوان می‌شوند و در افرادی که در مرحله رشد قرار دارند مانند کودکان، کمبود کلسیم باعث تاخیر رشد آنان خواهد شد.

ترکیبات طبیعی موجود در لبنیات، عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و با خنثی کردن سموم در شرایط آلودگی هوا از دستگاه تنفس و قلب و عروق محافظت می‌کند.

مصرف نوشابه در ایران بسیار بالا و مصرف شیر پایین است و اصلاح این الگوی نامناسب مصرف نیاز به شناخت کافی از محتویات و مواد تشکیل دهنده این مواد غذایی دارد. برای این منظور شیر و نوشابه در جدول زیر مورد مقایسه قرار گرفته‌اند و امید می‌رود افراد با مطالعه و مقایسه ترکیبات آنها، بهترین گزینه را انتخاب کنند.

جدول: مقایسه ارزش تغذیه ای شیر و نوشابه

ارزش غذایی يك لیوان		
نوشابه	شیر	
صفر	۸	پروتئین (گرم)
صفر	۸	چربی (گرم)
صفر	۳۹۰	کلسیم (میلی گرم)
صفر	۳۲۸	فسفر (میلی گرم)
صفر	۲۵۳	ویتامین A (واحد بین المللی)
صفر	۰/۰۹	ویتامین B1 (میلی گرم)
صفر	۰/۳۹	ویتامین B2 (میلی گرم)
صفر	۰/۰۰۰۵	ویتامین D (میلی گرم)
۲۶	۱۱	قند (گرم)
۲۱۷	۲۳۰	آب (سی سی)
دارد	ندارد	مواد نگهدارنده
۱۰۰	۱۵۰	انرژی (کیلوکالری)

بطور کلی شیر یک غذای کامل است و به دلیل دارا بودن انواع املاح و بسیاری از ویتامین‌ها نقش مهمی در رشد و حفظ سلامت انسان دارد.

روزانه چقدر از گروه شیر و لبنیات مصرف کنیم؟

میزان توصیه شده روزانه از گروه شیر و لبنیات ۲-۳ واحد است. باتوجه به اهمیت تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ... برحسب اینکه کدام یک از این مواد غذایی این گروه در محل زندگی بیشتر یافت می‌شوند، افراد روزانه ۲-۳ واحد از این گروه باید مصرف کنند. برای افراد بزرگسال سالم روزانه ۲ واحد یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات توصیه می‌شود. برای نوجوانان، جوانان و زنان باردار و شیرده و یائسه بدلیل رشد سریع و جلوگیری از پوکی استخوان ۳ سهم و برای زنان باردار و شیرده زیر ۲۰ سال ۴ سهم یا بیشتر توصیه می‌شود.

یک واحد از گروه شیر و لبنیات چقدر است؟

یک واحد از این گروه برابر است با :

- یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کم چرب (۲۴۰ گرم)
- ۴۵-۶۰ گرم پنیر (معادل یک ونیم قوطی کبریت پنیر)

- یک چهارم لیوان کشک
- ۲ لیوان دوغ
- یک و نیم لیوان بستنی

توجه: اگر در طول روز یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و یک و نیم قوطی کبریت پنیر مصرف شود در واقع سه واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است.

چگونه باید از گروه شیر و لبنیات استفاده کرد؟

۱. مصرف روزانه گروه لبنیات برای همه افراد ضروری است و برای کودکان، نوجوانان، خانم‌های باردار و شیرده و سالمندان ضروری‌تر است.
۲. از آنجا که شیر و فرآورده‌های لبنی پرچرب دارای میزان بالایی از چربی‌های اشباع و کلسترول هستند و با توجه به اینکه چربی لبنیات جزء چربی‌های حیوانی با اسیدهای چرب اشباع بوده و چربی‌های اشباع موجب افزایش چربی‌های نامطلوب خون می‌شوند، بنابراین برای حفظ سلامت قلب و عروق و پیشگیری از چاقی، توصیه می‌شود به غیر از کودکان و افراد کم وزن یا لاغر، سایر افراد تا آنجا که می‌توانند از شیرهای پاستوریزه کم‌چرب (۲/۵٪ یا کمتر) استفاده کنند.
۳. با توجه به اهمیت تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ... بر حسب اینکه کدام یک از این مواد غذایی در محل زندگی بیشتر یافت می‌شوند کودکان سنین مدرسه و نوجوانان باید روزانه به اندازه سه واحد از آنها مصرف کنند.
۴. با توجه به نیاز کودکان سنین مدرسه و نیاز دوران بلوغ به کلسیم که باید از طریق گروه شیر و لبنیات تامین شود، باید کودکان را تشویق کرد که در زنگ‌های تفریح در مدرسه به جای نوشابه‌های گازدار، شیر یا دوغ بخورند. مصرف شیر همراه با بیسکویت، کیک و یا کلوچه یک میان وعده مناسب برای کودکان و نوجوانان است و مسئولین مدرسه می‌توانند با هماهنگی، امکان عرضه و فروش شیر را در بوفه مدارس فراهم کنند.
۵. برای میان وعده کودکان در مدرسه از انواع شیر پاکتی کوچک استفاده و به مصرف شیر مدرسه تشویق کنید.
۶. مصرف شیر ساده به شیرکاکائو و شیر قهوه ارجحیت دارد ولی در صورت تمایل کودکان می‌توان از این شیرهای طعم‌دار نیز به جای شیر ساده استفاده کرد.
۷. کسانی که با مشکل "عدم تحمل لاکتوز" مواجه هستند، می‌توانند از شیر بدون لاکتوز یا کم لاکتوز و یا سایر محصولات لبنی مثل ماست و یا پنیرهای سفت استفاده کنند.
۸. همیشه از شیر پاستوریزه استفاده نمایید، زیرا شیرهای غیرپاستوریزه احتمال ابتلاء شخص به بیماری‌های خطرناکی از قبیل سل و تب مالت را به همراه دارد.
۹. حتی الامکان از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده کنید. پنیر تازه را باید به مدت حداقل دو ماه در آب نمک نگهداری کنید و سپس مصرف کنید.

۱۰. به دلیل عوارض زیاد مصرف بالای نمک توصیه می‌شود که از انواع کم نمک آنها مثل پنیر کم نمک، کشک کم نمک و دوغ کم نمک استفاده شود.
۱۱. در وعده صبحانه یا میان وعده‌ها در منزل از مخلوط شیر با غلات آماده مصرف یا مخلوط شیر با انواع میوه یا سبزی مثل موز، خرما، هویج و ... استفاده کنید.
۱۲. بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید.
۱۳. ویتامین D باعث افزایش جذب کلسیم در روده می‌شود و برای اینکه کلسیم شیر به خوبی در دستگاه گوارش جذب شود، باید بدن به مقدار کافی ویتامین D داشته باشد و کمبود آن در صورت وجود، برطرف گردد. توجه داشته باشید که اشعه ماوراء بنفش نور خورشید که در بدن ویتامین D تولید می‌نماید، از لباس، پرده، شیشه و گرد و غبار عبور نمی‌کند، بنابراین باید مستقیم به بدن بتابد و در غیر اینصورت از مکمل‌های دارویی ویتامین D استفاده گردد.
۱۴. هنگام استفاده از کشک باید دقت شود کپک‌زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵-۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
۱۵. شیر را بلافاصله پس از خریداری و انتقال به منزل در یخچال نگهداری کنید.
۱۶. لازم است شیر پاستوریزه را در یخچال نگهداری کرده و تا تاریخ انقضا آن را مصرف کرد.
۱۷. در صورت مصرف بستنی، از بستنی‌هایی که با شیر پاستوریزه یا شیر جوشیده شده تهیه شده‌اند باید استفاده شود. درعین حال باید توجه داشت که مقدار قند بستنی بالاست و مصرف زیاد آن بدلیل کالری بالای آن می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. بنابراین توصیه می‌شود در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.