



شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

پیک بهداشت (2) Health Messenger

HSE
بهداشت، ایمنی و محیط زیست
Health, Safety and Environment

اصول تغذیه

برای دستیابی به تغذیه سالم که شرط لازم سلامتی است باید دانست:

غذا چیست، نقش آن چیست و بدن به چه موادی نیاز دارد.

مجموعه حاضر برای پاسخ به این سوالات تهیه و ارائه شده است.

نقش غذا در بدن

غذا به مواد جامد یا مایعی گفته می شود که از راه دهان مصرف می شوند و علاوه بر برطرف کردن حس گرسنگی، سایر نیازهای بدن از جمله: انرژی لازم برای ادامه کار دستگاههای مختلف بدن از قبیل قلب، ریه، دستگاه گوارش و عضلات و همچنین انجام فعالیت های روزانه، تامین مواد اولیه برای رشد و نمو (بخصوص در کودکان، نوجوانان و زنان باردار) و ترمیم و جانشین کردن سلولها و بافت های مختلف بدن که در اثر فرسودگی از بین رفته اند را تامین می کند.

مواد مغذی

غذاها از مواد مغذی یعنی کربوهیدراتها، پروتئین ها، چربیها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب تشکیل شده اند که همه برای حفظ سلامت بدن مهم هستند. مواد مغذی مختلف در بدن عبارتند از: کربوهیدراتها و چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها، آب سالم و فیبر (الیاف گیاهی).

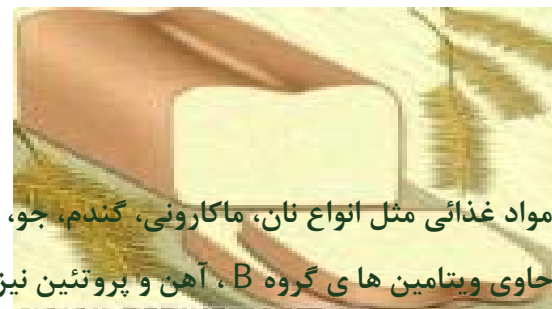
نیازهای تغذیه ای

تغذیه صحیح یعنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از گروه های غذایی مختلف. مقادیر مناسب مواد مغذی که برای حفظ و سلامت لازمند نیازهای تغذیه ای نامیده می شوند. این نیازها بر اساس سن، جنس، شرایط فیزیولوژیک، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد تعیین می شوند.

گروههای غذایی

۱- گروه نان و غلات

مواد غذایی مثل انواع نان، ماکارونی، گندم، جو، ذرت در این گروه قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند. به علاوه مواد غذایی این گروه حاوی ویتامین های گروه B، آهن و پروتئین نیز هستند. یک واحد غذایی این گروه عبارتست از: یک برش ۳۰ گرمی نان، ۱ کفگیر ماکارونی، یک کفگیر پلو..



۲- گروه میوه ها و سبزیها

انواع میوه و سبزی در این گروه جای می گیرند و در مقایسه با گروههای دیگر، انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. میوه ها و سبزی ها چون دارای ویتامین و مواد معدنی هستند برای مقاومت بدن در برابر بیماریها، ترمیم یا بهبود زخم ها و سلامت پوست بدن ضروری می باشند. میوه ها و سبزیهایی که اندازه آنها حدودا به اندازه یک سیب متوسط است مثل گلابی، پرتقال، گوجه فرنگی درشت، و... با هم معادلند اما در مورد میوه های کوچکتر مثل گیلاس، آلبالو و انگور، مقادیر فرق می کند. مثلا ۱۲ عدد گیلاس ۱ واحد است.



۳- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

انواع گوشت های قرمز، گوشت های سفید، امعاء و احشاء، تخم مرغ و حبوبات و مغزها در این گروه قرار دارند. مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین، آهن و روی هم دارند. به همین دلیل برای رشد و خون سازی لازم هستند. پروتئین دارای منبع غذایی حیوانی (شامل انواع گوشت ها و تخم مرغ) و منبع غذایی گیاهی (شامل حبوبات و مغزها مثل پسته، بادام، گردو و...) می باشد پروتئین حیوانی تمام اسیدهای آمینه ضروری برای رشد و ترمیم بدن را تامین میکند و به همین دلیل پروتئین با ارزشی بیولوژیکی بالا نامیده می شود. پروتئین تخم مرغ با ارزش بیولوژیکی ۱۰۰٪ از نظر کیفیت در بالاترین سطح قرار دارد و پس از آن پروتئین شیر و سپس پروتئین گوشت، به ترتیب از کیفیت بالایی برخوردارند.



۴- گروه شیر و لبنیات

در این گروه علاوه بر شیر فرآورده های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه علاوه بر کلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامین های گروه B و A نیز هستند. همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفیدند. مواد غذایی که در این گروه را می توان بجای یکدیگر مصرف شوند. مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم، پروتئین...) موجود در یک واحد از شیر و لبنیات با هم برابرند. مقادیر معادل مواد غذایی این گروه عبارتند از: یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۶۰ گرم پنیر، یک لیوان کشک مایع، ۱/۵ لیوان بستنی می باشد.

