

# بنام پروردگار زیبایی ها





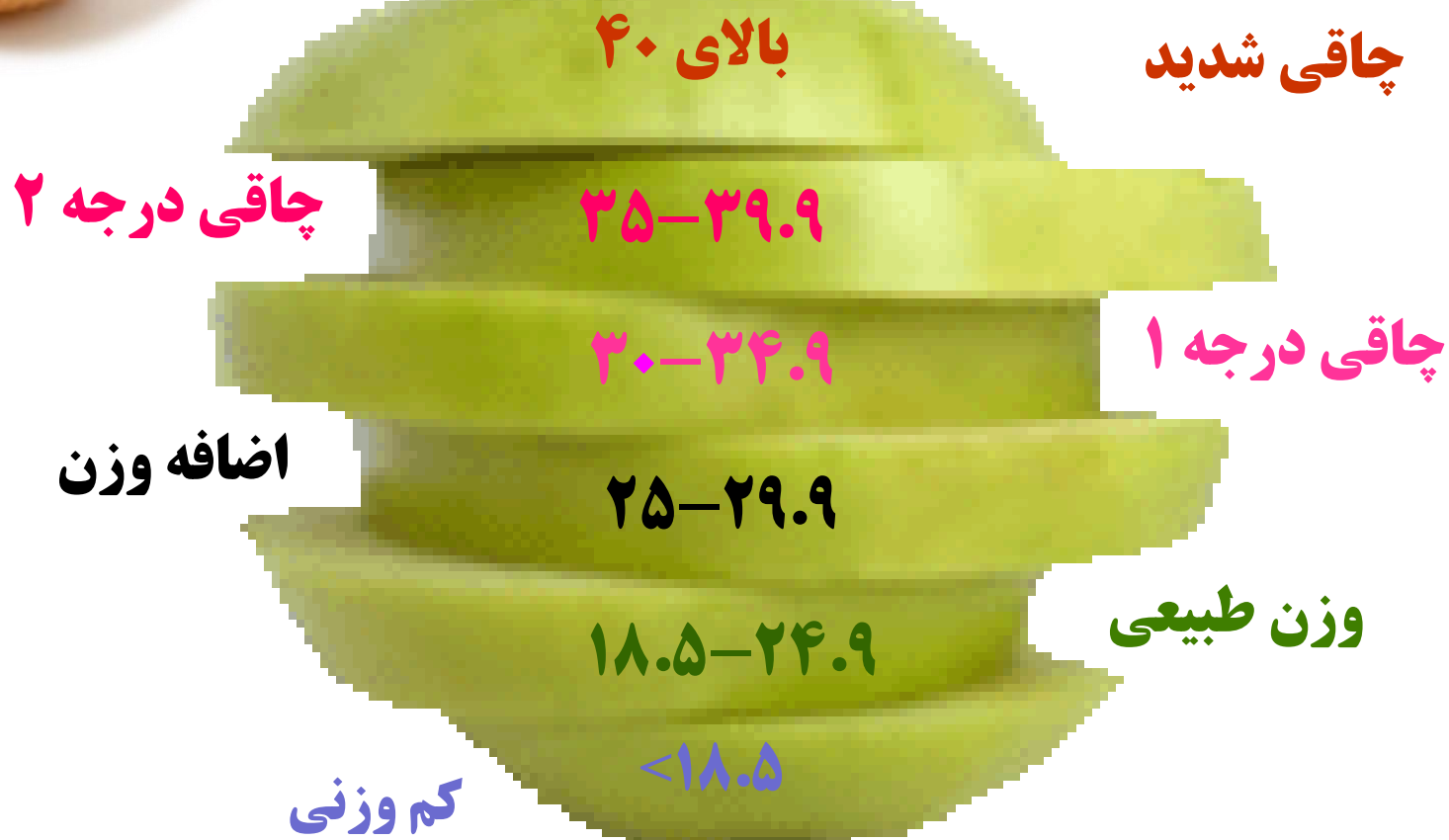
# تغذیه و چاقی

دکتر آناهیتا بابک  
متخصص پزشکی اجتماعی و پیشگیری

# تعریف چاقی

- ▶ اضافه وزن و چاقی از مشکلات شایع زندگی کم تحرک و ماشینی است
- ▶ چاقی به حالتی گفته می شود که وزن بدن ۲۰% یا بیشتر، از وزن ایده آل بالاتر باشد.

# تعیین محدوده وزن مطلوب بر اساس BMI



# آمار عوامل خطر شیوه زندگی در جمعیت ۱۵-۶۴ ساله ایرانی سال ۸۶

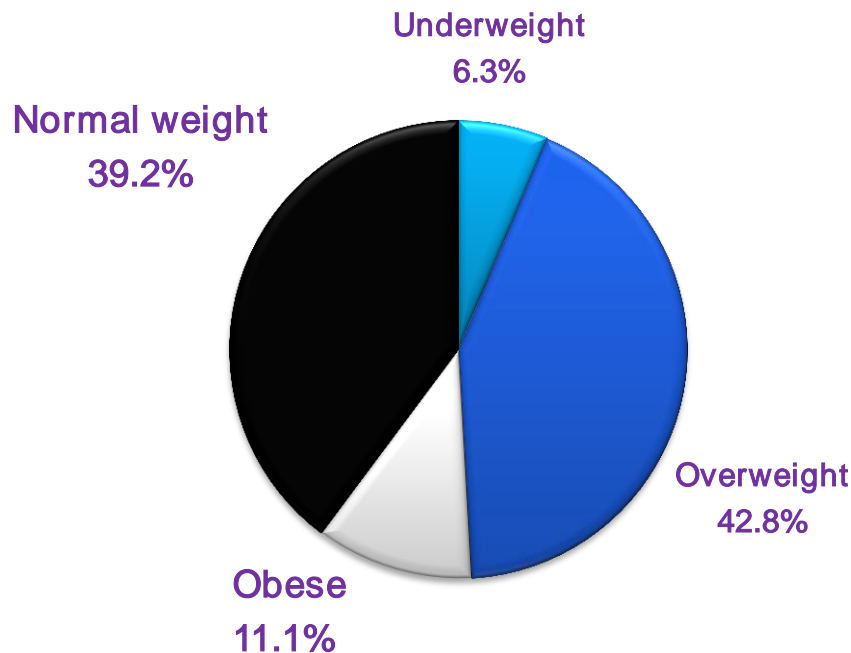
عامل خطر	درصد کل	درصد مرد	درصد زن
سبزی ومیوه >۵ وعده روزانه	۸۷		
فعالیت فیزیکی کم		۲۴	۴۶
اضافه وزن		۴۰	۵۲
چاقی		۱۱	۲۲/۵

# آمار عوامل خطر شیوه زندگی در اصفهان سال ۸۹

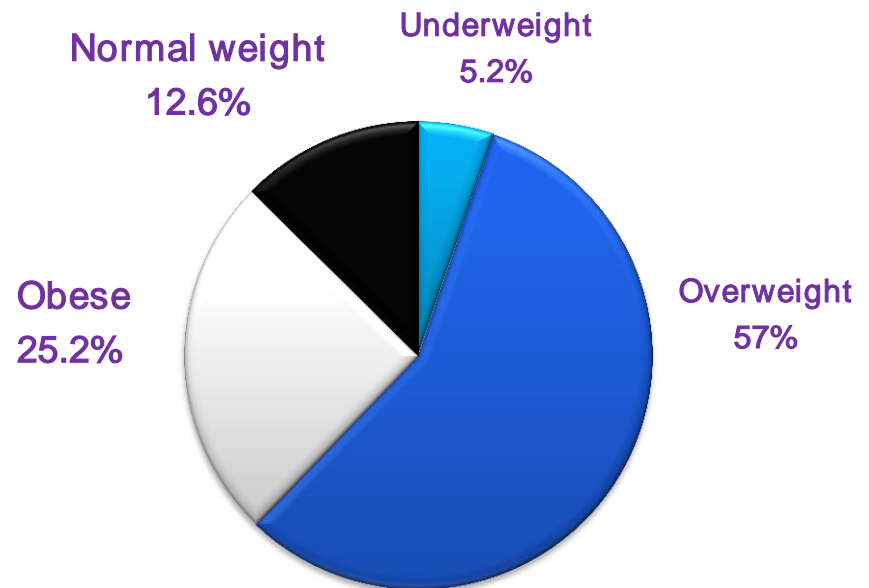
عامل خطر	درصد کل	درصد مرد	درصد زن
سبزی و میوه >۵ وعده روزانه	۸۹	۹۱	۸۷
فعالیت فیزیکی کم (>۶۰ دقیقه در هفته)	۳۳	۲۴	۴۳
اضافه وزن	۴۴	۴۰	۴۷
چاقی	۱۵	۱۰	۲۰

# مطالعه ملی شیوع اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان ایران

**89,404 men and women 15 to 65 years of age**



**Men**



**Women**

# عوامل موثر در بروز چاقی

عوامل ارثی

عوامل مربوط به خانواده

تغذیه نامناسب

کم تحرکی

سن

علل روحی و تنش های عصبی

برخی داروها(مثل ضد بارداری ، ضد افسردگی، ضد اضطراب و

کورتونها )

برخی بیماری ها



▶ **پرخوری:** میزان غذای خورده شده بیشتر از نیاز روزانه (حتی به میزان کم)

▶ **بدخوری:** حجم غذای کم با کالری بالا (مثل غذاهای چرب و شیرین)

▶ **ریزه خواری:** مرتب بین وعده های غذا مصرف کالری دارد.

▶ حذف وعده غذایی



# عوارض و بیماری های ناشی از چاقی و اضافه وزن

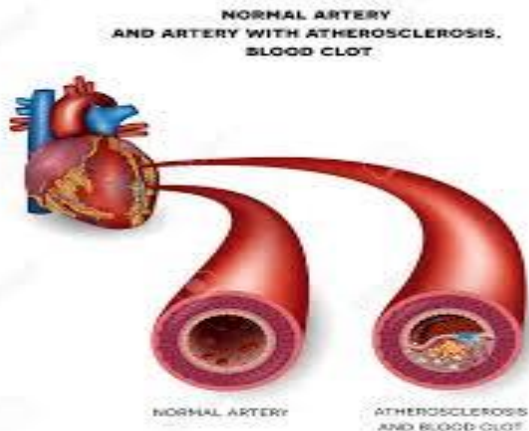
▶ بیماری های قلبی عروقی مثل نارسایی قلبی، سکته قلبی، افزایش فشارخون، سکته مغزی، واریس.

▶ بیماریهای تنفسی مثل نارسایی تنفسی، عفونت های ریوی، افزایش حملات آسم در مبتلایان به آسم، خروپف شبانه

- ▶ خستگی زودرس و تنگی تنفس
- ▶ بیماریهای اسکلتی عضلانی مثل آرتروز، کمردرد، دیسک کمر، بیماری سیاتیک
- ▶ افزایش ابتلا به سرطان های مختلف مثل سرطان کیسه صفرا، پستان، رحم و تخمدانها، کلیه ها در زنان و سرطان پروستات و روده بزرگ در مردان
- ▶ سنگ کیسه صفرا
- ▶ کبد چرب



- ▶ افزایش تری گلیسرید و کلسترول خون (بالا رفتن چربی خون)
- ▶ بیماری دیابت (قند)
- ▶ افزایش احتمال نازایی در زنان و ناتوانی جنسی در مردان
- ▶ نقرس
- ▶ بیماری‌های روحی روانی نظیر کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، اضطراب



رفتاردرمانی

رویکردهای  
رژیمی و  
تغذیه ای

کنترل وزن

دارو  
درمانی و  
جراحی

تغییر عادات  
فعالیت  
بدنی



# رژیم غذایی:

▶ یک برنامه مناسب کاهش وزن، رژیمی است که به صورت انفرادی برای بیمار تهیه شود و بتواند موجب کاهش مصرف ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری در روز شود.

# تعدادل انرژي



كالري  
در يافتى



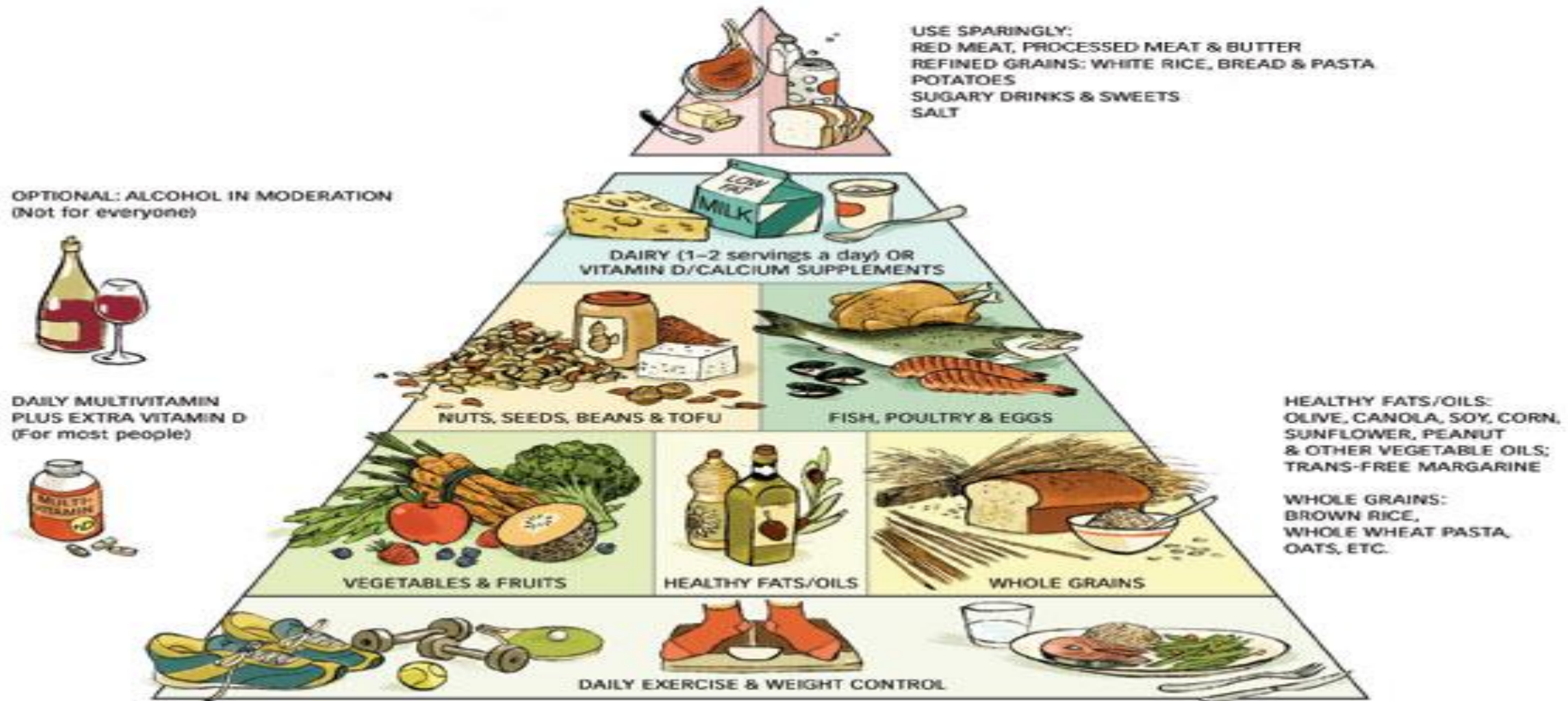
كالري  
مصرفى

▶ مدیریت صحیح چاقی و اضافه وزن نیازمند ترکیب رژیم غذایی، فعالیت بدنی و اصلاح رفتاری است.



# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



For more information about the Healthy Eating Pyramid:

[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

Eat, Drink, and Be Healthy  
by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)  
Free Press/Simon & Schuster Inc.

## ► برای تغذیه سالم سه کلمه را باید به خاطر سپرد: ترتیب، تنوع، تناسب

**۱- ترتیب:** یعنی از مواد موجود در پایین هرم تغذیه باید بیشتر مصرف کرد. پس غذای اصلی باید شامل نان، برنج، ماکارونی، میوه و سبزی باشد و قند و چربی کمتر از همه مصرف شود.

**۲- تنوع:** یعنی از همه مواد موجود در هرم تغذیه باید مصرف شود و غذا متنوع باشد و هیچ یک از طبقات هرم حذف نشود.

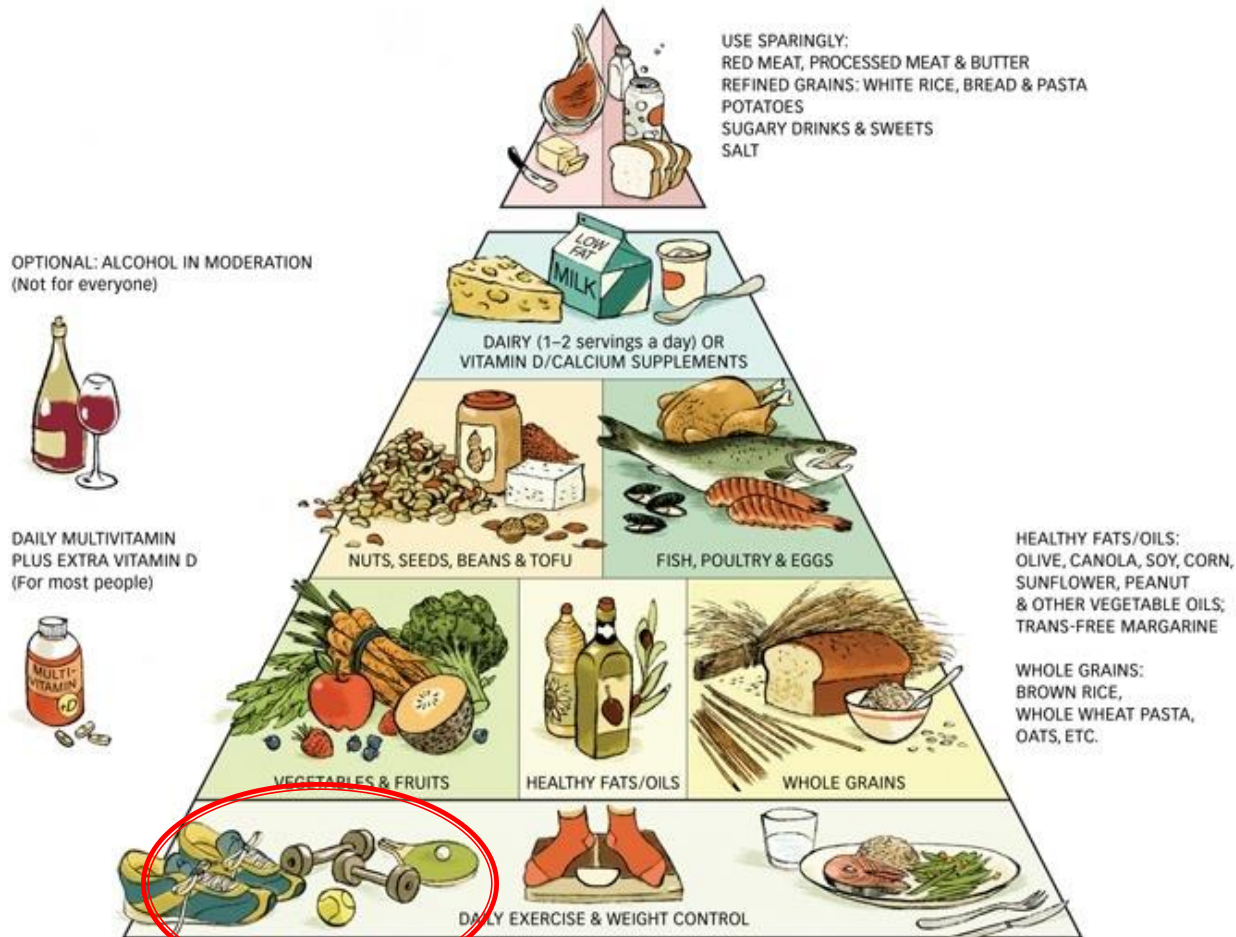
**۳- تناسب:** یعنی تغذیه باید با سن و شرایط جسمی و فعالیت بدنی فرد متناسب باشد. مثلاً زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان، انرژی و پروتئین بیشتری نیاز دارند و مجازند از قندها و چربی ها و گوشت و حبوبات بیشتری در رژیم روزانه خود استفاده کنند.



Click on this image to download a large PDF of the Healthy Eating Pyramid, or scroll down to read more

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



For more information about the Healthy Eating Pyramid:  
[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

*Eat, Drink, and Be Healthy*  
by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)  
Free Press/Simon & Schuster Inc.

**ورزش و فعالیت  
بدنی**

□ برای کسب مزایای فعالیت فیزیکی بایستی

حد اقل ۳۰ دقیقه در روز (یا در بیشتر ایام

هفته) فعالیت بدنی داشته باشید

□ در نظر داشته باشید که انجام ۳۰ دقیقه

فعالیت بدنی در روز برای حفظ سلامت و

کنترل وزن، حداقل مقدار فعالیت لازم است

و با افزایش مقدار فعالیت بدنی، از مزایای

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



USE SPARINGLY:  
RED MEAT, PROCESSED MEAT & BUTTER  
REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA  
POTATOES  
SUGARY DRINKS & SWEETS  
SALT

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION  
(Not for everyone)



DAIRY (1-2 servings a day) OR  
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS

DAILY MULTIVITAMIN  
PLUS EXTRA VITAMIN D  
(For most people)



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU



FISH, POULTRY & EGGS

HEALTHY FATS/OILS:  
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,  
SUNFLOWER, PEANUT  
& OTHER VEGETABLE OILS;  
TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

WHOLE GRAINS:  
BROWN RICE,  
WHOLE WHEAT PASTA,  
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL

For more information about the Healthy Eating Pyramid:  
[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

Copyright © 2008

کنترل  
وزن



# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



USE SPARINGLY:  
RED MEAT, PROCESSED MEAT & BUTTER  
REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA  
POTATOES  
SUGARY DRINKS & SWEETS  
SALT

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION  
(Not for everyone)



DAIRY (1-2 servings a day) OR  
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS

DAILY MULTIVITAMIN  
PLUS EXTRA VITAMIN D  
(For most people)



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU



FISH, POULTRY & EGGS

HEALTHY FATS/OILS:  
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,  
SUNFLOWER, PEANUT  
& OTHER VEGETABLE OILS;  
TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS

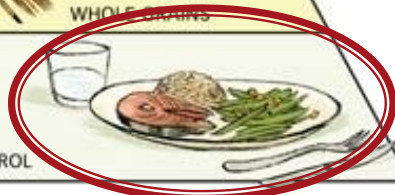


WHOLE GRAINS

WHOLE GRAINS:  
BROWN RICE,  
WHOLE WHEAT PASTA,  
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL



For more information about the Healthy Eating Pyramid:  
[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

Copyright © 2008

*Eat, Drink, and Be Healthy*  
by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)  
Free Press/Simon & Schuster Inc.

بشقاب  
غذایی  
سالم

# بشقاب غذایی سالم

## HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



**STAY ACTIVE!**

© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)





▶ بیش از یک چهارم بشقاب غذایی روزانه شما باید در برگیرنده سبزیجات متنوع باشد. هر چه متنوع تر، بهتر!

◦ **سیب زمینی و سیب زمینی سرخ شده جزء این گروه طبقه بندی نمی شوند.**

▶ بخشی از بشقاب روزانه شما باید از میوه های رنگی تامین شود.

▶ حدود یک چهارم بشقاب غذایی روزانه شما از غلات کامل بایستی تامین شود. غلات کامل شامل نان های سبوس دار (مثل سنگک، نان های پخته شده با آرد سبوس دار)، برنج قهوه ای،

▶ حدود یک چهارم بشقاب غذایی شما نیز با منابع پروتئینی پر می شود. ماهی، ماکیان، لوبیا و حبوبات و آجیل همگی می توانند در این بخش قرار گیرند. **مصرف پنیر پرچرب و گوشت قرمز بایستی محدود شود.**

▶ از مصرف محصولات فراوری شده خودداری کنید.

▶ **مصرف آب را در طول روز فراموش نکنید.**

▶ چای یا قهوه در صورتی که قند و شکر افزوده نداشته باشند محدودیت ندارند.

▶ مصرف لبنیات ۱ تا دو سروینگ در روز توصیه می شود.

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



USE SPARINGLY:  
RED MEAT, PROCESSED MEAT & BUTTER  
REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA  
POTATOES  
SUGARY DRINKS & SWEETS  
SALT

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION  
(Not for everyone)



DAILY MULTIVITAMIN  
PLUS EXTRA VITAMIN D  
(For most people)



DAIRY (1-2 servings a day) OR  
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU



FISH, POULTRY & EGGS

HEALTHY FATS/OILS:  
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,  
SUNFLOWER, PEANUT  
& OTHER VEGETABLE OILS;  
TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

WHOLE GRAINS:  
BROWN RICE,  
WHOLE WHEAT PASTA,  
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL



Copyright © 2008

For more information about the Healthy Eating Pyramid:  
[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

*Eat, Drink, and Be Healthy*  
by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)  
Free Press/Simon & Schuster Inc.

گروه غلات  
کامل

# گروه نان و غلات

✓ کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی در رژیم غذایی هستند.

✓ نوع غلات

▪ غلات ساده (تصفیه شده)

▪ غلات کامل

✓ نوع کربوهیدرات مصرفی به اندازه نوع چربی مصرفی در ایجاد یا محافظت از بیماری قلبی اهمیت دارد.



# گروه نان و غلات

▶ شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است

مقدار توصیه شده: ۶-۱۱ واحد

هر واحد اندازه گیری :

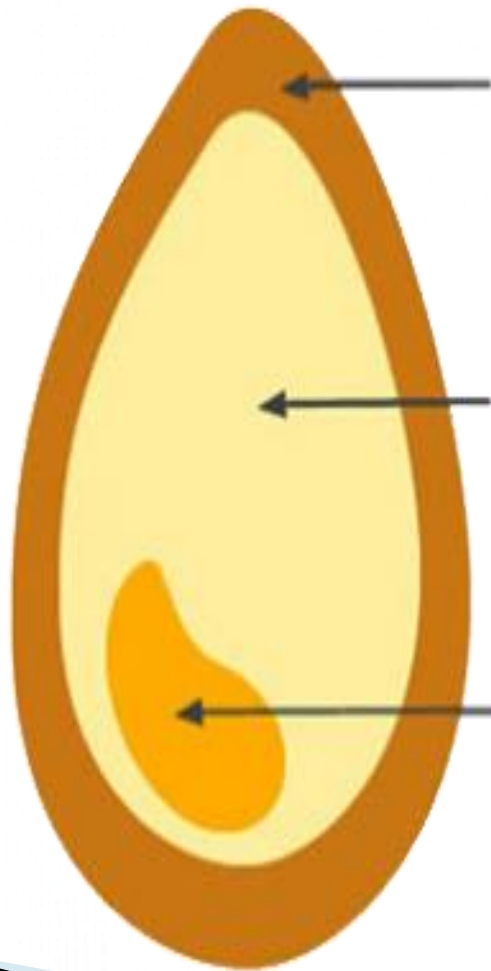
نان : ۱ برش ۳۰ گرمی

برنج یا ماکارونی: ۱/۲ لیوان پخته

غلات پخته (سریال): ۳/۴ لیوان



# Whole Grain vs. "White" Grain



## **Bran**

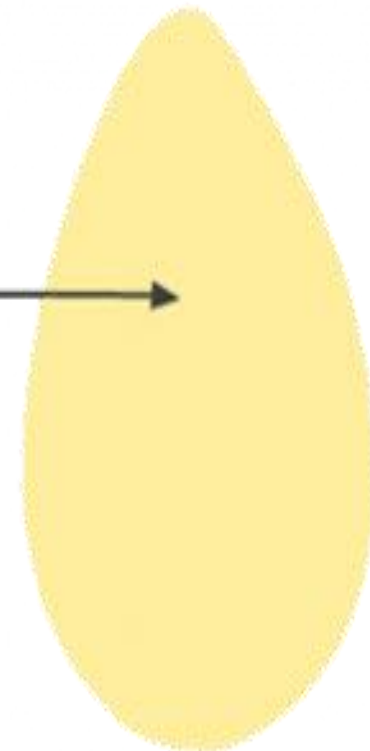
The fiber-rich outer layer that protects the seed and contains B vitamins and trace minerals.

## **Endosperm**

The middle layer that contains carbohydrates along with proteins.

## **Germ**

The small nutrient-rich core that contains antioxidants, including vitamin E, B vitamins and healthy fats.



# فواید غلات کامل

▶ محافظت در برابر بیماری دیابت

▶ کاهش وقوع بیماری های قلب

▶ بهبود سلامتی دستگاه گوارش

▶ احتمال پیشگیری از برخی انو



Click on this image to download a large PDF of the Healthy Eating Pyramid, or scroll down to read more

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



USE SPARINGLY:  
RED MEAT, PROCESSED MEAT & BUTTER  
REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA  
POTATOES  
SUGARY DRINKS & SWEETS  
SALT

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION  
(Not for everyone)



DAIRY (1-2 servings a day) OR  
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS

DAILY MULTIVITAMIN  
PLUS EXTRA VITAMIN D  
(For most people)



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU

FISH, POULTRY & EGGS

HEALTHY FATS/OILS:  
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,  
SUNFLOWER, PEANUT  
& OTHER VEGETABLE OILS;  
TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

WHOLE GRAINS:  
BROWN RICE,  
WHOLE WHEAT PASTA,  
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL

For more information about the Healthy Eating Pyramid:  
[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

Copyright © 2008

*Eat, Drink, and Be Healthy*  
by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)  
Free Press/Simon & Schuster inc.

**در رژیم غذایی خود از روغن های سالم استفاده کنید.**

❖ در هرم غذایی سنتی چربی ها و روغن ها در راس هرم قرار دارند زیرا چربی ها کالری بالایی دارند.

❖ با این حال تحقیقات جدید نشان داده اند که مهم تر از میزان چربی و روغن دریافتی، نوع چربی دریافتی است.

❖ در رژیم های غذایی جدید چربی دریافتی به شدت محدود نمی شود زیرا وجود مقادیری از چربی در رژیم غذایی برای هضم و جذب برخی ویتامین ها و فرایندهای حیاتی و حفظ سلامت پوست لازم است.

❖ بهتر است به جای حذف روغن و چربی از رژیم غذایی انواع چربی خوب را جایگزین چربی های اشیاء کره و

# چند نکته در رابطه با انواع اسیدهای چرب

❖ اسیدهای چرب اشباع

- لبنیات پرچرب
- چربی گوشت و مرغ
- چربی های حیوانی
- کره

✓ این گروه از چربی ها به علت اثرات منفی بر چربی های خون و افزایش خطر گرفتگی عروق قلبی بایستی در رژیم روزانه محدود شوند.

▶ اسید چرب ترانس در انواع شیرینی، چیپس، غذاهای

سرخ کرده، فست فود و کنسرو موجود است



# اسیدهای چرب غیر اشباع

▶ روغن زیتون، کلزا (کانولا)، هسته انگور و بادام زمینی حاوی اسید چرب غیراشباع با یک پیوند هیدروژنی **MUFA** هستند (کاهش مرگ و میر قلبی، پیشگیری از بیماری شریان کرونر، کاهش سطح کلسترول تام و مضر). حداکثر ۱۵% کل انرژی روزانه

# اسید چرب غیراشباع با چند پیوند هیدروژنی PUFA

▶ حداکثر ۱۰٪ کل انرژی روزانه

▶ **امگا ۶:**

▶ در روغنهای ذرت، آفتاب گردان، سویا و تخم مرغ، مارگارین، گوشت قرمز(حیواناتی که ما از گوشت و چربی آنها استفاده می‌کنیم، از منابع غذایی مانند ذرت و سویا تغذیه می‌شوند که سرشار از امگا ۶ هستند) و غلات موجود میباشد

▶ امگا ۶ بر خلاف امگا ۳ خاصیت التهابی داشته و انعقاد و لخته شدن خون را افزایش میدهد

▶ کاهش سطح کلسترول تام و مضر

▶ کاهش سطح کلسترول خوب

## ▶ امگا ۳:

- ▶ موجود در ماهی های روغنی مثل ماهی آزاد، سالمون، ساردین، قزل آلا، تن، شاه ماهی، دانه کتان، روغن های سویا، کانولا، گردو، فندق
- ▶ اثرات مفید متعدد بر دستگاه قلب و عروق
- ▶ اثرات ضد التهابی و ضد انعقاد
- ▶ کاهش سطح تری گلیسرید
- ▶ منابع گیاهی به اندازه منابع حیوانی برای بدن قابل استفاده نیستند

▶ نسبت ایده آل امگا ۶ به امگا ۳ در رژیم غذایی باید ۱:۱ و حداکثر ۱:۴ باشد

▶ هم اکنون این نسبت در اکثر افراد به صورت ۸ به ۱ و حتی در مواردی تا ۲۵ به ۱ مشاهده شده است که این نسبت ها بسیار خطرناک و مضر می باشند

▶ لزوم مصرف متعادل این دو اسید چرب ضروری به این خاطر است که این دو اسید چرب با یکدیگر بر سر آنزیمها رقابت می کنند

▶ یعنی هرگاه اسید چرب امگا ۶ بیش از امگا ۳ مصرف گردد، فقط اسید چرب امگا ۶ متابولیزه شده و بدن قادر نیست از اسید چرب امگا ۳ استفاده کند

▶ بنابراین از آنجایی که ما در رژیم غذایی ما اسید چرب امگا ۶

# بیماری‌های ناشی از افزایش نسبت امگا ۶ به امگا ۳

- ▶ بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، چاقی، سندرم متابولیک
- ▶ سندرم روده تحریک پذیر و التهابات روده ای
- ▶ تخریب ماکولار چشم، آسم
- ▶ بیماری‌های مفصلی چون آرتریت روماتوئید
- ▶ بیماری‌های خود ایمنی مانند MS
- ▶ اختلالات عصبی روانی مانند اضطراب، افسردگی و...
- ▶ سرطان و....



# فراوانی اسیدهای چرب امگا ۳ در روغن‌های گیاهی متداول

- ▶ **روغن‌های گیاهی که اصلا امگا ۳ ندارند:** اکثر قریب به اتفاق روغن‌های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، روغن ذرت، روغن کنجد، روغن پنبه دانه، روغن بادام زمینی و ... سرشار از امگا ۶ می‌باشند و به هیچ میزانی امگا ۳ ندارند
- ▶ **روغن‌های گیاهی که کمی امگا ۳ دارند:** روغن سویا، روغن کلزا، روغن گردو و روغن جوانه گندم علاوه بر داشتن مقادیر فراوانی امگا ۶ مقداری امگا ۳ نیز دارند و بر روغن‌های ذکر شده در بالا ارجحیت دارند
- ▶ **روغن‌های سرشار از امگا ۳:** تنها روغن گیاهی که میزان امگا ۳ آن از امگا ۶ بیشتر است، روغن بذر کتان می‌باشد و

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



USE SPARINGLY:  
RED MEAT, PROCESSED MEAT & BUTTER  
REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA  
POTATOES  
SUGARY DRINKS & SWEETS  
SALT

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION  
(Not for everyone)



DAIRY (1-2 servings a day) OR  
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS

DAILY MULTIVITAMIN  
PLUS EXTRA VITAMIN D  
(For most people)

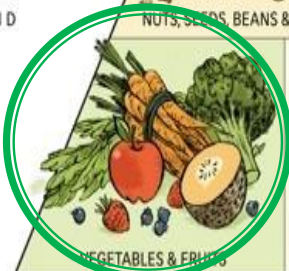


NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU



FISH, POULTRY & EGGS

HEALTHY FATS/OILS:  
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,  
SUNFLOWER, PEANUT  
& OTHER VEGETABLE OILS;  
TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

WHOLE GRAINS:  
BROWN RICE,  
WHOLE WHEAT PASTA,  
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL

For more information about the Healthy Eating Pyramid:

[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

Copyright © 2008

گروه میوه جات  
و سبزیجات

□ ۲ تا ۳ واحد از گروه میوه جات روزانه مصرف کنید.

❖ هر سهم میوه جات معادل:

❖ یک عدد سیب، پرتقال یا موز کوچک/ ۲ عدد نارنگی یا

خرمالو، نصف انار...

❖ نصف لیوان میوه جات خرد شده، پخته یا کمپوت میوه

جات

ر لیوان آب میوه جات

تنها آب میوه جات خالص جزء این گروه طبقه

می شوند.



□ توصیه به مصرف حداقل سه واحد سبزیجات در روز توسط  
هرم تغذیه سالم

❖ هر سهم گروه سبزیجات معادل است با:

❖ یک لیوان سبزیجات خام برگ دار

❖ نصف لیوان سبزیجات پخته یا خرد شده

❖ سه چهارم لیوان از آب سبزیجات

❖ تمام انواع کلم، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کدو،

بادمجان، لوبیاسبز، اسفناج، هویج و

می گیرند.





# برای سلامتی، رنگی بخورید



## سفید

تقویت سیستم  
ایمنی بدن



## سبز

پاکسازی سموم  
بدن



## قرمز

سلامت قلب و  
فون



## زرد

تقویت کننده  
پوست



## نارنجی

جلوگیری از  
سرطان



## بنفش

افزایش طول  
عمر





# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



USE SPARINGLY:  
RED MEAT, PROCESSED MEAT & BUTTER  
REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA  
POTATOES  
SUGARY DRINKS & SWEETS  
SALT

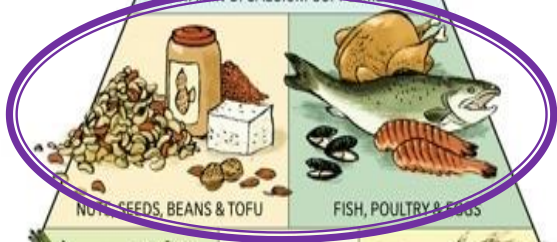
OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION  
(Not for everyone)



DAILY MULTIVITAMIN  
PLUS EXTRA VITAMIN D  
(For most people)



DAIRY (1-2 servings a day) OR  
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU

FISH, POULTRY & EGGS

HEALTHY FATS/OILS:  
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,  
SUNFLOWER, PEANUT  
& OTHER VEGETABLE OILS;  
TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

WHOLE GRAINS:  
BROWN RICE,  
WHOLE WHEAT PASTA,  
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL

پروتئین ها: ماهی،  
ماکیان، دانه  
ها، حبوبات و سویا

For more information about the Healthy Eating Pyramid:

[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

Copyright © 2008

# گروه پروتئین ها

▶ روزانه ۲-۳ واحد = ۱۵۰ - ۲۱۰ گرم از منابع پروتئینی شامل ماهی، گوشت پرندگان، و آجیل استفاده نمایند.

❖ هر واحد معادل:

❖ ۶۰-۹۰ گرم انواع گوشت، ماکیان، میگو، جگر و ماهی

❖ ۱-۱/۵ لیوان حبوبات پخته / ۲-۳ عدد تخم مرغ

❖ ۲ لیوان شیر سویا

❖ ۴-۶ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

❖ یک لیوان از انواع آجیل



◦ نکته ۱: گوشت قرمز در این گروه جای نمی گیرد بلکه در راس هرم تغذیه سالم بوده و باید مصرف آن محدود شود.

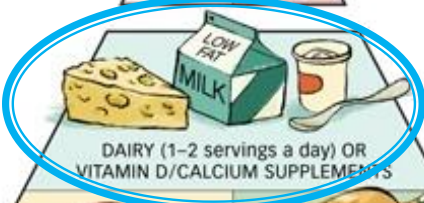
◦ نکته ۲: آجیل ها پروتئین بالایی دارند اما به علت اینکه برای دریافت مقدار مشخصی پروتئین نیاز به مصرف مقادیر زیادی از آن هستیم لذا متخصصین تغذیه حین تنظیم برنامه غذایی آن هر ۵ گرم آجیل را یک واحد چربی به حساب می آورند. برای اینکه از پروتئین آجیل بهره مند شویم بایستی ۳۰ گرم از آن را مصرف کنیم.

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



USE SPARINGLY:  
RED MEAT, PROCESSED MEAT & BUTTER  
REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA  
POTATOES  
SUGARY DRINKS & SWEETS  
SALT



DAIRY (1-2 servings a day) OR  
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION  
(Not for everyone)



DAILY MULTIVITAMIN  
PLUS EXTRA VITAMIN D  
(For most people)



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU

FISH, POULTRY & EGGS

HEALTHY FATS/OILS:  
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,  
SUNFLOWER, PEANUT  
& OTHER VEGETABLE OILS;  
TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

WHOLE GRAINS:  
BROWN RICE,  
WHOLE WHEAT PASTA,  
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL

شیر و لبنیات/  
مکمل کلسیم و  
ویتامین D

For more information about the Healthy Eating Pyramid:  
[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

Copyright © 2008



# لبنیات و کلسیم:

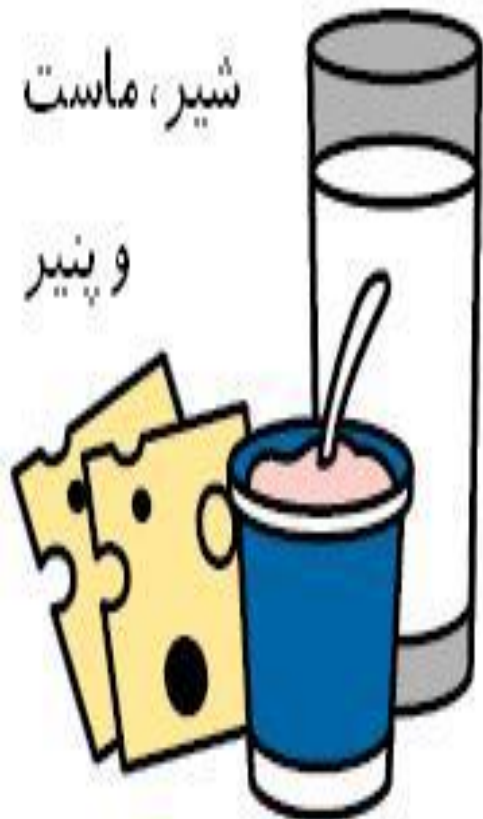
▶ هرم غذایی جدید مصرف لبنیات را ۳-۲ واحد لبنیات کم چرب در روز و یا یک مکمل کلسیم-ویتامین D تعیین کرده است.

❖ هر سهم از گروه شیر معادل است با:

❖ ۱ لیوان شیر، سه چهارم لیوان ماست، ۱/۵ قوطی کبریت پنیر (۴۵ گرم)،

❖ دو لیوان دوغ، نصف لیوان کشک پاستوریزه

❖ نصف لیوان بستنی نیز معادل یک واحد لبنیات است اما در کنار آن دو واحد چربی نیز دارد.



شیر، ماست

و پنیر



# نکاتی پیرامون انتخاب لبنیات

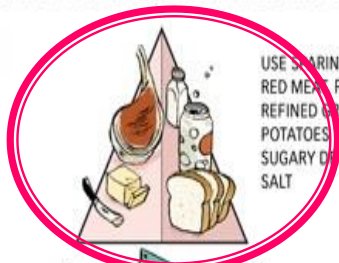
❖ سعی کنید بیشتر از لبنیات کم چرب در رژیم غذایی خود استفاده کنید. چربی موجود در لبنیات پرچرب غنی از اسیدهای چرب اشباع است که کلسترول سرم را افزایش می دهد.

❖ مطالعات اخیر نشان داده اند که مصرف کلسیم در قالب لبنیات کم چرب ممکن است اثرات ضد چاقی داشته باشد.

❖ مطالعات همچنین اثراتی از کاهش خطر سرطان کولون در نتیجه مصرف کلسیم پیشنهاد کرده اند.

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



USE SPARINGLY:  
RED MEAT, PROCESSED MEAT & BUTTER  
REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA  
POTATOES  
SUGARY DRINKS & SWEETS  
SALT

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION  
(Not for everyone)



DAILY MULTIVITAMIN  
PLUS EXTRA VITAMIN D  
(For most people)



DAIRY (1-2 servings a day) OR  
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU  
FISH, POULTRY & EGGS

HEALTHY FATS/OILS:  
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,  
SUNFLOWER, PEANUT  
& OTHER VEGETABLE OILS;  
TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS  
HEALTHY FATS/OILS  
WHOLE GRAINS

WHOLE GRAINS:  
BROWN RICE,  
WHOLE WHEAT PASTA,  
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL

For more information about the Healthy Eating Pyramid:

[WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG)

Copyright © 2008

Eat, Drink, and Be Healthy  
by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)  
Free Press/Simon & Schuster Inc.

این گروه در راس هرم  
غذایی قرار دارند پس بدین  
معناست که مصرف آن ها  
باید تا حد ممکن محدود  
شود.  
اجزای این گروه شامل  
غلات تصفیه شده، نمک،  
نوشیدنی های  
کربوهیدراتی و  
شیرین/آبمیوه های صنعتی،

# عوارض زیاده روی در مصرف مواد قندی

▶ سرکوب سیستم ایمنی

▶ کاهش HDL، افزایش تری گلیسرید، افزایش LDL

▶ تسریع چاقی

▶ بروز و پیشرفت تصلب شرایین و بید

▶ بروز بیماری قلبی زودرس

▶ افزایش فشار خون سیستولیک



- ▶ اختلال سوخت و ساز و بروز بیماری های مزمن
- ▶ کاهش جذب ریزمغذی ها به ویژه کلسیم
- ▶ کاهش قدرت بینایی
- ▶ افزایش میل به شیرینی
- ▶ افزایش کورتیزول و پرخوری در افراد چاق

# عوارض مصرف زیاد نمک



▶ سرطان معده

▶ افزایش فشار خون

▶ سکتة قلبی

▶ پوکی استخوان

▶ آسم

▶ کاهش ۶ گرم نمک، ۲۴ درصد سکتة مغزی و ۱۸ درصد

سکتة قلبی را کاهش می دهد

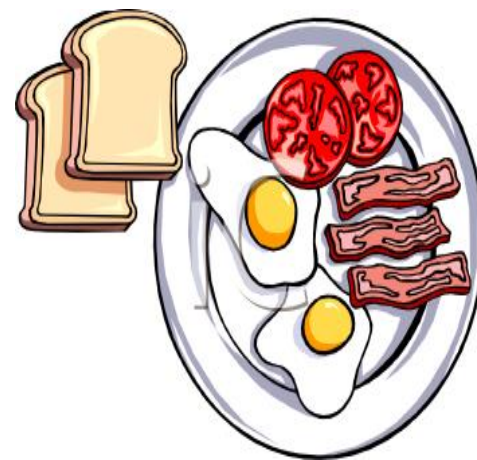


# نکات مربوط به رژیم غذایی برای کنترل وزن

□ هیچ گاه وعده صبحانه را حذف نکن



©classroomclipart.com





□ **فواید خوردن صبحانه:**

□ **افزایش متابولیسم انرژی**

□ **کمک به حفظ ثبات قند خون**

□ **جلوگیری از ولع زیاد برای خوردن وعده بعدی**

▪ **بهترین زمان خوردن وعده صبحانه ۲۵ دقیقه پس از**

**برخاستن از خواب است.**

▪ **در صبحانه خود از چندین گروه غذایی شامل نان**

**سبوسدار، سبزی یا میوه، لبنیات کم چرب و آجیل**

□ از مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده بپرهیزید، سعی

کنید از غلات سبوسدار (مثل نان سنگک، نان جو)

استفاده کنید.

□ در صورتی که غلات ساده (تصفیه شده-مثل نان لواش،

نان تافتون، انواع کیک) مصرف میکنید آن را با یک منبع

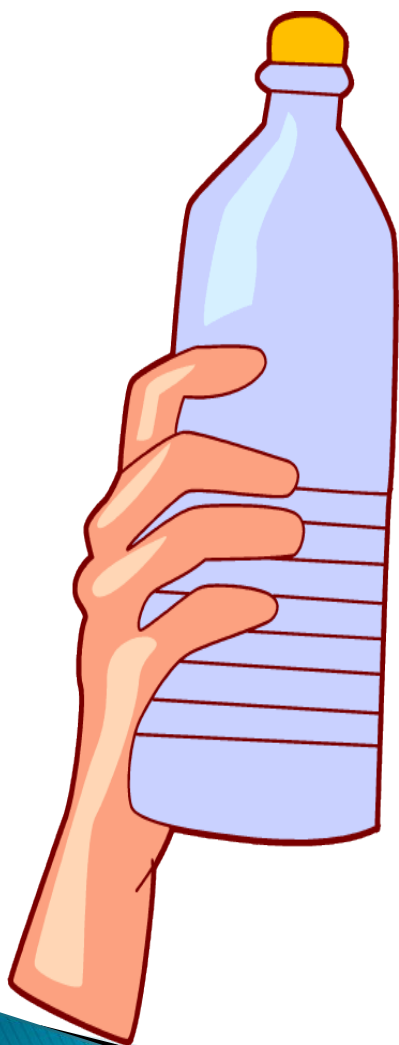


پروتئینی مثل لبنیات یا گوشت، یا

چند دانه آجیل همراه کنید این کار

□ هضم و جذب آهسته میشود.

□ سطوح قند خون ثابت می ماند.



□ نوشیدن آب را فراموش نکنید

□ بدن برای حفظ متابولیسم

سالم و کارآمد نیاز دارد که به

طور کامل هیدراته شود.

□ از اشتهای کاذب جلوگیری

می کند.

□ مانع ایجاد یبوست می شود.

□ تعداد وعده های غذایی خود را

افزایش دهید.

□ بدن شما برای سوزاندن چربی نیازمند

انرژی است.

□ بنابراین برای اینکه متابولیسم بدن خود را

افزایش دهید، تعداد وعده های بیشتر، با

حجم کمتر مصرف کنید.

□ نکته: میان وعده های شما بایستی

ترجیحا در برگیرنده چربی های مفید( مثل

آجیل)، کربوهیدرات های کمپلکس (مثل





□ به همراه وعده های غذایی اصلی خود، از انواع سبزیجات استفاده کنید.

□ سبزیجاتی مثل کاهو، کلم، کرفس، سبزی خوردن، خیار و ... به علت داشتن آب و فیبر فراوان و در عین حال کالری ناچیز بشقاب غذایی شما را حجیم و کم کالری کرده و باعث افزایش خاصیت سیری در شما می شوند.

□ سبزیجات همچنین به علت وجود ویتام

فیتوکمیکال ها به بهبود سلامت کلی بدن

پیشگیری از بیماری های مختلف



# توصیه هایی برای تغییر شیوه زندگی

▶ هیچگاه پیش از آنکه گرسنه شوید، غذایی نخورید و همیشه قبل از اینکه بطور کامل سیر شوید، دست از خوردن غذا بردارید.

▶ غذا را آهسته بخورید و لقمه ها را به خوبی بجوید بطوریکه غذا خوردن شما حداقل ۲۰ دقیقه طول بکشد.

▶ سعی کنید از قاشق و بشقاب کوچک تر استفاده کنید تا اندازه لقمه هایتان کوچکتر و تعداد آنها

▶ قاشق و چنگال خود را بعد از هر لقمه روی بشقاب بگذارید و پس از جویدن کامل غذا دوباره آنها را بردارید.

▶ بعد از اتمام غذا بلافاصله سفره را ترك کنید.

▶ غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون و یا کتاب خواندن انجام ندهید تا متوجه میزان غذای مصرفی خود باشید.

▶ در طول روز از ریزه خواری و ناخنك زدن به مواد غذایی خودداری کنید.

▶ از تهیه و نگهداری تنقلاتی همچون شیرینی، کیک، شکلات و ... در منزل خودداری کنید.

▶ مسیرهایی را که معمولاً با استفاده از اتومبیل طی می‌کنید پیاده روی کنید.

▶ روز را با خوردن صبحانه شروع کنید. کسانی که بدون صبحانه از منزل خارج می‌شوند در طول روز بیشتر از سایرین ریزه خواری می‌کنند.

▶ هیچگاه با شکم خالی برای خرید مواد غذایی نروید، زیرا در آن صورت تمایل به خرید تنقلات، بیشتر می‌شود.

▶ در طول روز نخوابید. شب‌ها شب سبک بخورید و تا سه ساعت پس از شام نخوابید. ۸ ساعت خواب در طول شبانه روز کافی است.

▶ هرگاه ميل شديدی به ریزه خواری داشتید، از هویج یا گوجه فرنگی استفاده کنید، يك لیوان آب بنوشید و خود را با کار دیگری سرگرم کنید.

▶ خود را به مصرف کرفس، شوید و چای سبز عادت دهید. چرا که این مواد غذایی در کاهش وزن، کاهش اشتها و کاهش چربی های دور شکم موثر هستند.

▶ مدت زمان تماشای تلویزیون را کاهش دهید، چون موجب بی تحرکی و پرخوری و به دنبال آن افزایش وزن می شود.

▶ حبوبات، جوانه و سبوس را در رژیم غذایی روزانه خود وارد کنید.



▶ مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را کاهش داده و بجای آنها از غذاهای آب پز، بخارپز، تنوری و کبابی استفاده کنید. از مصرف ته دیگ حتی المقدور خودداری کنید.

▶ از چاشنی هایی مثل آبلیمو، سرکه، آبغوره، آب نارنج و سبزیجات خشک معطر بجای سس مایونز برای تهیه سالاد استفاده کنید.

▶ میزان روغن و نمک مصرفی برای پخت غذا را تا حد امکان کاهش دهید.

▶ اگر با ادویه جات تند مشکلی ندارید از آنها بیشتر

# سلامت و شادابی باشید

