

بسم الله الرحمن الرحيم

الهم صل على محمد و آل محمد

رژیم های غذایی و مواد غذایی سلامتی بخش (فرا سود مند)

هرم غذایی :

- ✓ نکته دارای اهمیت در رژیم های غذایی هرم غذایی است که پایه و اساس کار تغذیه است و مشخص میکند فرد در شبانه روز چه مقدار از مواد غذایی نیاز دارد
- ✓ در تغذیه ما باید به مقدار مصرف و تنوع مصرف توجه کنیم
- ✓ تعریف سهم : مقداری است که کاملاً برابر با سایر گروه ها از لحاظ انرژی است
- ✓ ما چند گروه غذایی تعریف میکنیم که در قاعده ان نان و غلات و کربوهیدرات ها هستند که در صدر مواد غذایی مورد استفاده قرار دارند در گروه نان غلات بخش زیادی از عناصر مورد نیاز و انرژی تعبیه شده است و مقدار توصیه شده آن شش تا ۱۱ واحد است
- ✓ گروه های دیگر هم چون سبزیجات میتواند میتواند تا اندازه سه تا پنج واحد مصرف شود و مصرف بیش از حد آن میتواند منجر به دفع مواد معدنی مفید شود
- ✓ در گروه لبنیات در حد دو تا سه واحد است و در طب سنتی زیاد به این گروه معتقد نیست اما هیچ مطلب علمی مبنی در ضرر داشتن استفاده از لبنیات وجود ندارد
- ✓ گروه گوشت و پروتئین ها مقدار مصرف آن ها حدود شصت گرم است البته پروتئین های جانوری مطرح است
- گروه حبوبات و مغزیجات دو تا سه واحد
- ✓ میوه جات دارای قند هستند و مقدار مصرف حدود دو تا چهار واحد است مصرف میوه جات مخصوصاً آنها که قند بالا دارند میتوانند چاق کننده باشد چون دارای کالری زیادی است و باید تعادل مصرف در آن رعایت شود و در حد اعتدال باید مصرف شود

✓ متفرقه هم چون چربی ها شیرینی ها و امثالهم است این گروه را هم بدن نیاز دارد اما باید به تعادل باشد
ولی مصرف چربی های اشباع به هر شکلی ممنوع است و اصلا در مقیاس زیاد نباید استفاده شود

الگوی مصرف چربی ها :

- ✓ مصرف این ترکیبات باید حدود ۱۵ تا ۳۰ درصد باشد و ترجیحا اسید های غیر اشباع باشد
 - کلزا و کانولا از جایگزین های مناسب برای روغن های دیگر است
- ✓ روغن پالم : روغن بدی نیست علت بد بودن آن اینست که زمانی مطرح شد در فراورده های لبنی روغن پالم به عنوان جایگزین چربی شیر است اما در مورد های سرخ کردنی وجود پالم هیچ ضرری ندارد و روغن بسیار مقاوم به حرارت است و در دنیا و کشور های شرق اسیا بسیار مورد استفاده است این روغن گیاهی است و نصف آن اشباع است و نیم آن غیر اشباع است و بسیار شبیه روغن های حیوانی است
- ✓ روغن های حیوانی که عموما حالت جامد دارند بر اساس زندگی روزمره شهری باعث سلامتی ما نخواهد شد و شواهد مورد ارائه در مورد اثر مثبت بر سلامتی قابل تائید نیست و ش اهد علمی برای آنها وجود ندارد

رژیم های غذایی :

✓ اتکینز (Atkins diet) :

- کم کربوهیدرات
- سعی دارد مواد فراسودمند را وارد کند
- بلند مدت است

✓ دوکان (Dukan Diet)

- در کشور های اروپایی مورد استفاده است
- کاهش وزن سریع دارد

○ کم پروتئین است

✓ رژیم لاغری دش (dash diet)

○ کم سدیم است و مصرف چربی و کربوهیدرات را کم کرده است

✓ رژیم ۱۲۰۰ کالری در روز

✓ رژیم غذایی بشقاب من

اندیس گلاسیمیک : سرعت جذب مواد غذایی و تبدیل آن به قند در بدن

✓ رژیم کتوژنیک : حذف کلیه کربوهیدرات ها و جایگزین کردن پروتئین و سبزیجات

✓ رژیم مدیترانه :

○ رژیم افرادی است که در کشور های مدیترانه هستند

○ مصرف گوشت قرمز کم است و مصرف ماهی بالا

○ مقدار زیادی روغن زیتون مصرف میشود

○ تمرکز بر کاهش وزن ندارد

○ مصرف مغزیجات در آن مورد تایید و مورد توجه است