

# نقش تغذیه در خود مراقبتی



گردآوری و تنظیم: واحد تغذیه

بیمارستان شهید انصاری رودسر

خود مراقبتی، عملی است که در آن، هر فرد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به صورت مستقل» از سلامت خود مراقبت کند یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ یا ارتقای سلامت‌مان، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماری یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم.

اولین گام تغذیه در خود مراقبتی، مصرف مواد غذایی است که نیاز واقعی فرد را تامین کند. برای داشتن یک برنامه درست غذایی که مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین کند لازم است که گروه‌های غذایی را بشناسیم.

## گروه‌های غذایی شامل:

- گروه نان و غلات
- گروه گوشت و جانشین های آن
- گروه شیر و لبنیات
- گروه میوه ها و سبزیها
- گروه متفرقه

## گروه نان و غلات

این گروه شامل موادی مانند:

انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت است  
**مواد مغذی مهم:** انرژی، بعضی ویتامین های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین است که برای رشد، سلامت دستگاه عصبی، پوست و مو لازم است.

## چگونه از گروه غلات استفاده کنید:

۱. حتی الامکان برنج را بصورت کته مصرف کنید.
۲. سعی کنید بیشتر از نان های سبوس دار (بربری، سنگک، تافتون و جو) استفاده کنید.
۳. برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را بصورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید. (مثلا: عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و ...)



## گروه گوشت و جانشین های آن

این گروه شامل موادی مانند:

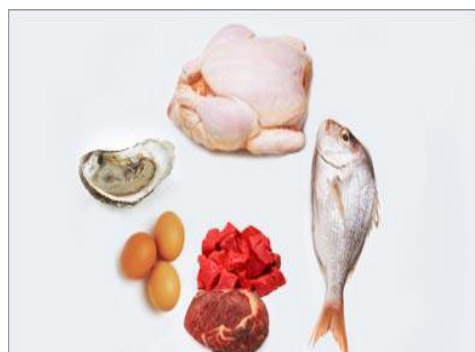
گوشت قرمز، گوشت سفید (مرغ و ماهی)، حبوبات، تخم مرغ و مغزها (پسته، فندق، بادام)

**مواد مغذی مهم:** پروتئین، آهن، روی، بعضی از انواع

ویتامین های گروه ب. که برای رشد، خون سازی و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

## چگونه از گروه گوشت و جانشین ها استفاده کنیم؟

۱. قبل از مصرف گوشت قرمز تمام چربی های قابل رویت آن را جدا کنید و برای مصرف مرغ پوست آن را که حاوی چربی زیادی است جدا کنید.
۲. بهتر است بیشتر از گوشت سفید، حبوبات، سفیده تخم مرغ و مغزها استفاده کنید.
۳. بهتر است از مصرف دل و جگر و قلوه به دلیل کلسترول بالا و فراورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس به دلیل داشتن چربی اشباع بالا و مواد نگهدارنده که برای سلامت بدن مضر هستند، کمتر استفاده شود.
۴. بهتر است مصرف زرده تخم مرغ بدلیل دارا بودن کلسترول بالا به حداکثر 3-4 عدد در هفته محدود شود.



## گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل موادی مانند: شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ است

**مواد مغذی مهم:** پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین های گروه ب و ویتامین آ. که باعث محکم شدن استخوان و دندان، رشد و سلامت پوست میشوند.

### چگونه از گروه شیر و لبنیات استفاده کنیم؟

۱. بهتر است از ماست و شیرهای پاستوریزه شده کم چربی استفاده کنید.
۲. حتی الامکان از مصرف لبنیات محلی و پرچرب و سرشیر و خامه خودداری نمائید.
۳. برای مصرف هر نوع کشک باید قبل از مصرف مقداری آب به آن افزوده و حداقل 10-15 دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
۴. بستنی هم جزء لبنیات است که به دلیل کالری بالا و کلسیم کمتر نسبت به سایر لبنیات کمتر توصیه میشود. همچنین حتما از نوعی استفاده کنید که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد.



## گروه میوه ها و سبزیها

این گروه شامل موارد:

الف) سبزیها و میوه های غنی از ویتامین ث ( مثل مرکبات و توتها)

ب) سبزیها و میوه های غنی از ویتامین آ ( سبزیها و میوه هایی که برگ سبز تیره و زرد تیره و نارنجی هستند مثل سبزیجات برگی، اسفناج، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زردآلو، شلیل، هلو...) که به حفظ مقاومت بدن در برابر عفونتها، ترمیم زخمها، سلامت پوست و چشم و افزایش جذب آهن غذا موثرند.

ضمنا سبزیها و میوه ها حاوی مقداری ویتامین های گروه آ، آهن و مقدار قابل توجه ای فیبر هستند.

### چگونه از گروه سبزیها و میوه های استفاده کنید:

۱. تا حد امکان میوه ها و سبزیها را بصورت خام و تازه استفاده کنید چون ویتامین های آن بیشتر حفظ میشود.
۲. قبل مصرف میوه ها و سبزیها آنها را بدقت بشوید و ضد عفونی کنید.
۳. میوه هایی که پوست آنها قابل خوردن است تا حد امکان با پوست مصرف کنید.
۴. آب میوه، ویتامین و فیبر کمتری نسبت به میوه تازه دارد.
۵. برای طبخ سبزی باید ابتدا آب را جوش آورده و سبزی را در آب جوش بریزید.
۶. برای طبخ سبزیها از آب کم استفاده کرده و آب حاصل از طبخ سبزیها را در غذا استفاده کنید.



## گروه متفرقه

این گروه شامل موادی مانند:

چربیها ( روغن های مایع و جامد، بیه و دنبه، کره، خامه، سرشیر، سس ها...)، شیرینیها و قند های ساده ( مثل انواع مربا، شربت ها، قند و شکر، شکلات...)، ترشیاها و چاشنی ها و نوشیدنیهای گازدار و...

### چگونه از گروه متفرقه استفاده کنیم:

۱. بهتر است روغن ها را بیشتر از نوع مایع و با منشاء گیاهی مصرف کنید.
۲. برای سرخ کردن غذا حتما از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.
۳. مصرف چربیها و سرخ کردنیها، شیرینیها و تنقلات کم ارزش را محدود نمایید.
۳. با وجود اینکه چپس از سیب زمینی تهیه شده ولی به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد مصرف آن باید محدود شود.
۴. برای رفع تشنگی نوشیدن آب تازه به هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.



**توصیه میشود برای حفظ سلامتی بدن، روزانه از همه گروههای غذایی به مقدار مناسب و از گروه متفرقه به مقدار کمتری استفاده نمایید.**