



برای پخت و پز، روی سالاد و سر سفره از روغن های سالم (مانند روغن زیتون یا روغن کانولا) استفاده کنید. مصرف کره را کم کنید و چربی ترانس نخورید.

میوه زیاد بخورید و سعی کنید رنگ های مختلفی از میوه ها را انتخاب کنید.

سبزیجات هرچه بیشتر و متنوع تر بهتر. سیب زمینی جزء این گروه نیستند.



فعالیت ورزشی را فراموش نکنید

آب، چای یا قهوه بنوشید (بدون شکر یا با کمی شکر) مصرف شیر و لبنیات را به یک بار در روز محدود کنید. بیش از یک لیوان کوچک در روز آبمیوه ننوشید. از مصرف نوشابه های قندی بپرهیزید.

غلات کامل بخورید (مانند نان گندم کامل و ماکارانی با گندم کامل یا برنج قهوه ای) مصرف غلات تصفیه شده مانند برنج و نان سفید را کم کنید.

ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل بخورید. مصرف پنیر و گوشت قرمز را کم کنید و از مصرف سوسیس و کالباس و سایر گوشت های فرآوری شده بپرهیزید.

بسیج همگانی تغذیه

در راستای برنامه های ارتقا فرهنگ و سواد تغذیه ای جامعه که از اولویت های برنامه نظام سلامت در کشور است هر ساله بسیج آموزش همگانی تغذیه برگزار می شود. هدف از اجرای این طرح ارتقا سواد تغذیه ای جامعه، فرهنگ سازی و ترویج تغذیه سالم می باشد، با توجه به شرایط شیوع کرونا در دو سال اخیر دوازدهمین بسیج ملی تغذیه با شعار (تغذیه، واکسیناسون، کرونا) از ۱۵ لغایت ۳۰ سال جاری برگزار می گردد. اگرچه ما شواهد مشخصی در مورد فاکتورهای رژیم غذایی خاصی که می تواند خطر ابتلا به کووید-۱۹ را کاهش دهد، نداریم، اما می دانیم که حفظ یک سبک زندگی سالم به همراه واکسیناسیون برای قوی نگه داشتن سیستم ایمنی بدن ضروری است.

بشقاب غذای سالم، که توسط متخصصان تغذیه در دانشکده سلامت دانشگاه هاروارد و انتشارات سلامت هاروارد طراحی شده است، راهنمایی است برای انتخاب یک غذای سالم و متعادل.

توصیه های ارائه شده در بشقاب غذای سالم

سعی کنید همیشه نیمی از بشقابتان پر از میوه و سبزیجات باشد.

سعی کنید میوه ها و سبزیهای متنوع و رنگارنگ را انتخاب کنید و به یاد داشته باشید که سیب زمینی جزو این گروه محسوب نمی شود چون مصرف آن باعث افزایش قند خون میشود.

یک چهارم بشقابتان را با غلات کامل پر کنید.

منظور از غلات کامل این است که غذای شما باید تمامی دانه را داشته باشد نه این که سبوس و جوانه ی آن قبلا جدا شده باشد. برای پر کردن این قسمت از بشقابتان میتوانید گندم کامل یا جو کامل یا برنج قهوه ای یا ماکارونی با آرد گندم کامل مصرف کنید. مصرف این نوع غلات در مقایسه با برنج و نان سفید اثر کمتری بر قند خون و انسولین دارد.

یک چهارم دیگر بشقاب را با منابع پروتئینی پر کنید.

ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل از منابع سالم پروتئین هستند. میتوانید این ها را با سالاد و سبزیجات مخلوط کنید. مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و از مصرف سوسیس و کالباس و سایر گوشت های فرآوری شده پرهیز کنید.

روغن گیاهی را به میزان متعادل مصرف کنید.

از روغن های گیاهی مثل روغن زیتون، کانولا، سویا، ذرت، آفتابگردان و غیره استفاده کنید و از مصرف روغن جامد و هیدروژنه، که حاوی چربی ترانس هستند، پرهیزید. به یاد داشته باشید که غذاهای کم چربی لزوماً سالم نیستند.

آب، چای یا قهوه بنوشید.

از مصرف نوشابه های قندی پرهیزید. مصرف شیر و لبنیات را به یک یا دو وعده در روز محدود کنید و بیش از یک لیوان کوچک در روز آب میوه ننوشید.

فعالیت ورزشی را فراموش نکنید.

آدمک دهنده ای که در کنار بشقاب غذای سالم میبینید یادآور این نکته مهم است که فعالیت ورزشی نقش مهمی در کنترل وزن دارد.

پیام اصلی بشقاب غذای سالم تمرکز بر کیفیت غذای مصرفی است:

نوع کربوهیدرات (یا نشاسته) در غذا مهمتر از میزان مصرف کربوهیدرات است به دلیل اینکه بعضی از مواد غذایی مانند سبزیجات (غیر از سیب زمینی)، میوه ها، غلات کامل و حبوبات از سایر مواد غذایی، حاوی کربوهیدرات سالم تری هستند.

بشقاب غذای سالم توصیه می کند که از مصرف نوشابه های قندی پرهیزید چرا که این نوشابه ها انرژی بسیار زیاد و ارزش غذایی بسیار کمی دارند.

بشقاب غذای سالم توصیه می کند که از روغن های سالم و گیاهی به میزان متعادل استفاده کنید ولی توصیه نمی کند که مصرف روغن های سالم را کم کنید.

با رعایت توصیه های غذایی بشقاب سالم میتوان به تقویت سیستم ایمنی کمک نمود که در این دوران همه گیری کرونا تقویت سیستم ایمنی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری و حتی روند بهتر در بهبودی پس از بیماری و دوران نقاهت و همچنین پس از واکسیناسیون امری بسیار ضروری هست.

منبع:

<http://www.thenutritionsource.org>

www.health.harvard.edu