

## گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد که توصیه می شود از انواع کم چرب آن استفاده شود. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12 و B2 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است.

میزان مصرف روزانه توصیه شده از این گروه ۳-۲ واحد است. هر واحد

از یک گروه برابر است با:

یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) یا

۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا

یک چهارم لیوان کشک، یا

دو لیوان دوغ، یا

یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه



## گروه سبزی ها:

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد. این گروه دارای انواع ویتامین های A، B و C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است. میزان مصرف روزانه توصیه شده از این گروه ۵-۳ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو) یا

نصف لیوان سبزی های پخته یا

نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا

یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

## گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین های A و C، فیبر و مواد معدنی است. میزان مصرف روزانه توصیه شده از این گروه ۴-۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

یک عدد میوه متوسط سیب، موز، پرتقال یا گلابی، یا

نصف گریپ فروت، یا

نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا

نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا

یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا

سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

## گروه های غذایی:

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هر فرد برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد.

## گروه های غذایی به شرح زیر است:

### گروه نان و غلات:

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان به خصوص نوع سبوس دار (سنگک، نان جو)، نان های سنتی سفید (لواش، بربری و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است. گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیرقابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین و منیزیم می باشد. میزان مصرف روزانه توصیه شده از این گروه ۱۱ - ۶ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک

برش ۱۰×۱۰ سانتی متری از نان بربری،

سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف

دست، یا

۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا

نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا

سه عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

## تغذیه سالم با شناخت صحیح گروه‌های غذایی

تهیه کننده: واحد تغذیه بیمارستان  
مصحح (رضا کاظمی)

### گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی، شور و چربی‌ها است. توصیه می‌شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر مصرف کنند.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی‌ها (روغن‌های جامد و روغن‌های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس‌های چرب مثل مایونز)

ب- شیرینی‌ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی‌های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)

پ- ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره.)

ت- نوشیدنی‌ها (نوشابه‌های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه‌های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره.)

منابع: دفتر بهبود کیفیت تغذیه جامعه

### گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه‌ها:

این گروه شامل گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود)، انواع لوبیا، عدس و لپه و مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است. میزان مصرف روزانه توصیه شده از این گروه برابر با ۲-۳ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

دو تکه هر تکه ۳۰ گرم گوشت خورشتی پخته،

یا نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ بدون پوست،

یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست بدون انگشت،

یا دو عدد تخم مرغ،

یا یک لیوان حبوبات پخته،

یا یک سوم لیوان مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، پسته)

