



هرم مواد غذایی راهنمایی است که گروه های مختلف مواد غذایی را به ما نشان می دهد و میزان مورد نیاز روزانه هر کدام از گروه ها را نیز برای ما مشخص می کند. مواد غذایی که ما استفاده می کنیم به ۶ گروه اصلی تقسیم می شوند. هر کدام از این گروه ها شامل زیر مجموعه هایی می باشند که خواص نسبتاً مشابهی دارند و می توانند جایگزین یکدیگر شوند. نکته قابل توجه این است که در برنامه غذایی باید همه گروهها وجود داشته باشد و نیز به میزان مورد نیاز مورد استفاده قرار گیرند به این اصل «تنوع و تعادل» گفته می شود که پایه و اساس یک رژیم غذایی سالم و متناسب می باشد.

گروه های مواد غذایی شامل :

۱- نان و غلات : هر واحد از این گروه شامل : ۳۰ گرم نان = ۴ قاشق غذاخوری سرپر برنج یا

حبوبات پخته = ۱ عدد سیب زمینی متوسط = نصف لیوان غلات پخته (جو ، گندم و...) = نصف لیوان ماکارونی پخته و... می باشد. در افراد دیابتی بهتر است مواد غذایی این گروه از انواع سبوسدار انتخاب شوند.

این گروه حاوی پروتئین، آهن، ویتامین های گروه B و... می باشند و درصد بالایی از انرژی مورد نیاز روزانه افراد (حتی دیابتی ها) از این گروه تامین می گردد.

۲- میوه ها : هر واحد از این گروه شامل ۱ عدد پرتقال - سیب - هلو - شلیل = ۲ عدد انجیر - خرما = ۱ لیوان توت سیاه = یک لیوان خربزه - طالبی - گرمک خرد شده = ۱۸ حبه انگور و... می باشد. این گروه تامین کننده آب، ویتامین ها املاح و فیبر می باشد. میزان قند در میوه ها به میزان شیرینی یا ترشی آنها بستگی ندارد. بنابراین آنها را باید به میزان توصیه شده توسط کارشناس تغذیه مصرف کنید. استفاده بیشتر از حد استاندارد باعث افزایش قند و تری گلیسرید (نوعی چربی) خون می گردد.

۳- سبزیجات : این گروه به دلیل داشتن انرژی کم و فیبر زیاد در افراد دیابتی بسیار توصیه می شود پیشنهاد می شود در هر وعده از غذای روزانه حتماً سبزیجات (اعم از خام یا پخته) استفاده شود. یک واحد از این گروه شامل : یک عدد متوسط از سبزیجاتی مانند خیار، گوجه فرنگی، هویج و فلفل دلمه ای = یک لیوان سبزیجات خام مانند کلم کاهو، سبزی خوردن، قارچ = نصف لیوان سبزیجات پخته مانند انواع سبزیجات خورشتی می باشند. در افرادی که به دلیل مشکلات گوارشی یا دندانی امکان استفاده از سالاد یا سبزی خوردن وجود ندارد، انواع پخته شده توصیه می شود.

۴- گوشت و جانشین ها : این گروه شامل ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) گوشت قرمز، مرغ، ماهی، بوقلمون پخته و لخم = یک عدد تخم مرغ کامل = ۲ عدد سفیده تخم مرغ = نصف لیوان سویای پخته می باشد. در افراد دیابتی بهتر است گوشتها به صورت کاملاً بدون چربی و به صورت آبپز یا کبابی استفاده شوند.



هرم مواد غذایی را بشناسیم



تمهیه و تنظیم : سحرناز راه پیمان

واحد تغذیه

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم اصفهان

عدد پسته یا بادام = ۵ عدد زیتون متوسط می باشد.

از آنجایی که افراد دیابت مستعد ابتلاء به افزایش چربی خون نیز می باشند توصیه می شود از مصرف فست فودها (پیتزا - همبرگر - اسنک) - غذاهای سرخ شده (کتلت - شامی - چیپس) تا حد امکان پرهیز شود.

میزان توصیه شده هر کدام از گروههای غذایی

- ۱- نان و غلات : ۱۱-۶ واحد در روز
- ۲- میوه جات : ۴-۲ واحد در روز
- ۳- سبزیجات : ۵-۳ واحد در روز
- ۴- گوشت و جانشین ها : ۳-۲ واحد در روز
- ۵- شیر و لبنیات : ۳-۲ واحد در روز
- ۶- گروه متفرقه : بر حسب کالری مورد نیاز هر فرد محاسبه می شود.

۵- شیر و لبنیات : این گروه شامل ۱ لیوان (۲۴۰ سی سی) شیر یا ماست = ۲ لیوان دوغ = ۳ قاشق غذاخوری کشک غلیظ می باشد.
از آنجایی که این گروه حاوی کلسیم - پروتئین - فسفر - ویتامین B2 و بسیاری از مواد مغذی دیگر است حتماً باید به میزان توصیه شده در برنامه غذایی گنجانده شود. افراد میانسال و مسن به دلیل افزایش خطر ابتلاء به پوکی استخوان باید به این گروه توجه ویژه داشته باشند.

۶- گروه متفرقه : شامل چربی ها، قندها، شیرینی ها، ژله، آب نبات، شکلات و... می باشند. از میان چربی ها انواع مایع خصوصاً زیتون - کانولا (کلزا) و کنجد بیشتر توصیه می شوند. حتی الامکان از مصرف چربی های اشباع مانند کره، مارگارین جامد، روغن نباتی جامد خودداری کنید. موادی مانند عسل، مربا، آبنبات، شکلات و گز حاوی قندهای ساده هستند. و سریعاً جذب می شوند. لذا مصرف آنها اصلاً توصیه نمی شود. آجیل ها به دلیل داشتن محتوای چربی در این گروه گنجانده می شوند. یک قاشق مرباخوری روغن مایع = ۲ عدد گردو = ۱۰ عدد پسته = ۸-۶