

آشنائی با گروههای غذایی

نام سند	آشنائی با گروههای غذایی
نگارش	-
تاریخ صدور	۱۳۸۴
نام کامل فایل	آشنائی با گروههای غذایی
شرح سند	آشنائی با گروههای غذایی
نویسنده/مترجم	دفتر بهبود تغذیه

مقدمه :

یکی از بهترین راهها برای اطمینان از تامین نیازهای تغذیه ای ، استفاده از پنج گروه اصلی غذایی است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروههای غذایی استفاده شود.

گروههای اصلی غذایی عبارتند از: ۱ - گروه نان و غلات ۲ - گروه میوه ها ۳ - گروه سبزی ها ۴ - گروه گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغزها ۵ - گروه شیر و لبنیات

۱- **گروه نان و غلات :** مواد غذایی مثل انواع نان ، ماکارونی ، گندم ، جو و ذرت در این گروه قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه برآن مواد غذایی این گروه حاوی ویتامینهای گروه B ، آهن و پروتئین نیز هستند.

مواد غذایی این گروه حاوی پروتئین نیز هستند و بخشی از پروتئین دریافتی روزانه را تشکیل می دهند. البته نوع پروتئین موجود در برنج و گندم مانند پروتئین موجود در حبوبات ، پروتئین گیاهی است. به همین دلیل توصیه می شود این دو نوع پروتئین به صورت مخلوط مصرف شوند (مثلاً خوردن عدسی با نان و یا عدس پلو و لوبیا پلو).

۲- **گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها :** انواع گوشتها (قرمز) گوشت گاو و گوسفند و گوساله) ، گوشتها سفید (مرغ ، ماهی) ، امعاء و احشاء (جگر ، دل ، قلوه ، زبان ، مغز) ، تخم مرغ و حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس ، باقلا ، لپه ، ماش) و مغزها (گردو ، بادام ، فندق ، پسته و تخمه ها) در این گروه قرار دارند. مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند ، نقش مهمی در تامین پروتئین بدن دارند. مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین ، آهن و روی هم دارند ، به همین دلیل برای رشد و خونسازی لازم هستند.

۳- **گروه شیر و لبنیات:** این گروه مهمترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن به شمار می روند ، کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش ضروری دارد. در این گروه علاوه بر شیر فرآورده های آن مثل ماست ، پنیر ، کشک ، بستنی قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه علاوه بر کلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامین های گروه A و B نیز هستند.

۴- **گروه میوه ها :** میوه ها بهترین منبع تامین کننده ویتامین های مورد نیاز بدن هستند مانند سیب ، هلو ، گلابی ، گیلان ، هندوانه سیب ، پرتقال ، نارنگی ، هلو ، آلو ، زردآلو ، گلابی و... ، میوه ها میان وعده های مناسبی هستند.

۵- **گروه سبزی ها:** این گروه غذائی بهترین منبع تامین کننده ویتامین ها و فیبر می باشند سبزی ها یی که به رنگ سبز تیره ، زرد تیره و نارنجی ، سرشار از ویتامین A و C هستند . حتی الامکان سبزی ها را باید بصورت خام مصرف کرد ، زیرا پختن سبزی بویژه اگر به مدت طولانی باشد ، موجب از بین رفتن ویتامین های آن میشود..

۶ - گروه متفرقه: برخلاف گروههای اصلی پنج گانه که باید حتماً در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند , توصیه می شود از گروه متفرقه کمتر استفاده شود. گروه متفرقه شامل: چربی ها - شیرینی ها و مواد قندی - ترشی ها و شورها و چاشنی ها - نوشیدنی ها مانند نوشابه های گازدار , چای , قهوه , شربت ها

واحد های مربوط به گروههای غذایی :

۱. یک واحد از گروه نان و غلات معادل ۳۰ گرم نان یا نصف لیوان ماکارونی یا نصف لیوان برنج پخته
۲. یک واحد از گروه گوشت معادل ۶۰ گرم گوشت
۳. یک واحد از گروه شیر و لبنیات معادل یک لیوان شیر یا ماست
۴. یک واحد از گروه میوه ها معادل یک میوه متوسط مثل یک عدد سیب یا یک عدد پرتقال
۵. یک واحد از گروه سبزی ها معادل یک لیوان سبزی خام یا یک لیوان سبزی پخته

منبع مورد استفاده در تدوین متون آموزشی				
نوع منبع	عنوان	مولف/تهیه کننده	تاریخ تهیه	محل انتشار
کتاب	مجموعه آموزشی برای یاران چند پیشه	دفتر بهبود تغذیه	۱۳۸۴	معاونت سلامت
جزوه	تغذیه سالم برای قلب سالم	دفتر بهبود تغذیه جامعه	۱۳۸۴ ۱۳۸۴	معاونت سلامت