

## ۱. گروه نان و غلات

مواد مغذی مهم: انرژی، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین  
نکات مهم: بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.  
بیشتر از نان‌های کامل مثل نان سنگک استفاده کنید.

## ۲. گروه میوه و سبزیجات

مواد مغذی مهم: انواع ویتامین‌ها، اواملاح و فیبر  
نکات مهم: قبل از مصرف میوه و سبزی به دقت شسته و ضدعفونی شود.  
برای پخت از آب کم استفاده شود.  
سبزی‌های خرد شده کمتر در مجاورت هوا قرار گیرند.



## ۳. گروه شیر و لبنیات

مواد مغذی مهم: پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین آ و برخی ویتامین‌های گروه ب  
نکات مهم: حتی الامکان از لبنیات کم چرب استفاده کنید.  
شیرهای غیرپاستوریزه را قبل از مصرف بجوشانید.

هستند، زندگی سالم‌تر و بانشاط‌تری دارند و به جای بیماری، به زیبایی‌های زندگی می‌پردازند و مسیر برای دسترسی به سعادت و یا هر چه آن چه را که دوست دارند برای آن‌ها بیشتر فراهم است.

## دانش تغذیه‌ای

برای رسیدن به یک روش تغذیه‌ای مناسب و سلامت مدار، داشتن دانش تغذیه‌ای بسیار ضروری است و با مطالعه کتاب و بهره‌گیری از دانش متخصصان تغذیه این مهم فراهم می‌شود. این نوعی احترام به خود است که اندکی وقت و بودجه‌ی خود را صرف این مساله مهم نماییم.

## نگرش مثبت به سلامتی

داشتن دانش تغذیه‌ای به تنهایی به تغییر رفتار منجر نخواهد شد. در کنار این دانش، نگرش مثبت به سلامتی نیز باید باشد تا رفتار تغذیه‌ای ما را شکل دهد. به عنوان مثال فردی که می‌داند مصرف چربی زیاد، برای سلامت قلب و عروق او مضر است. ولی غذاهای چرب می‌خورد یعنی دانش لازم را در این زمینه دارد ولی نگرش مثبت به سلامتی خود را ندارند، یا به عبارتی سلامتی برای او مهم نیست. این شخص اگر علامه‌ی دهر هم باشد. تغییری در رفتار تغذیه‌ای او ایجاد نمی‌شود.  
شرط اصلی سلامت زیستن داشتن تغذیه صحیح است و تغذیه صحیح یعنی رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه و بهترین راه برای اطمینان یافتن از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از ۴ گروه اصلی غذایی است.

تغذیه به عنوان یکی از معیارهای شیوه زندگی سالم نقش مهمی در سلامت گروه‌های سنی مختلف دارد. کودکان، نوجوانان، میانسالان و سالمندان همگی با رعایت تغذیه سالم می‌توانند از ابتلا به بیماریها بخصوص بیماریهای غیرواگیر جلوگیری نمایند.  
مهمترین اصل در زندگی سلامتی است و سلامتی بستگی به شیوه زندگی ما دارد، چنانچه این شیوه زندگی صحیح باشد. سلامتی حفظ و ارتقا می‌یابد.  
از بین عوامل دوازده‌گانه موثر بر شیوه زندگی، تغذیه خوب از اهمیت به‌سزایی برخوردار است.  
تغذیه خوب یعنی "به‌گونه‌ای بخوریم و بیاشامیم که بتوانیم رشد کنیم و از سلامتی بهره‌مند شویم".

در اینجا مهم‌ترین سوال این است که چگونه می‌توانیم به یک رفتار تغذیه‌ای خوب برسیم که خوردن و آشامیدن ما را به نحو صحیح کنترل و بهبود بخشید و زمینه را برای یک زندگی سالم و با نشاط فراهم کند. برای دستیابی به این مهم، پیش شرط‌های انگیزه، دانش تغذیه‌ای و نگرش مثبت به سلامت ضروری است و با فراهم شدن این موارد زمینه برای ایجاد یک رفتار مناسب تغذیه‌ای فراهم خواهد شد.

## انگیزه

برای ایجاد تغییر در رفتار، داشتن انگیزه از مسایل انگیزه از مسایل ضروری است. در کل با انگیزه، کارها شروع و ادامه می‌یابد.

حتما می‌دانید افرادی که از یک تغذیه خوب بهره‌مند



## غذای سالم، زندگی سالم



| شناسنامه پمفلت آموزشی کد |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| عنوان                    | غذای سالم، زندگی سالم               |
| تهیه کننده               | سیده الهام موسوی - پرستار ICU       |
| ناظر کیفی                | سوپروایزر آموزشی خانم منیره اکبرزاد |
| سال تهیه                 | ۱۴۰۲                                |
| تایید کننده              | دکتر الناز صبور متخصص داخلی         |

### پیامهای سلامتی:

- حذف روغن جامد از رژیم غذایی عامل مهم در پیشگیری از بیماری قلبی است.
- با کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی روزانه از ابتلا به فشارخون جلوگیری کنید.
- با مصرف یک عدد تخم مرغ در رژیم غذایی کودکان پروتئین کامل را به غذای روزانه آنها اضافه کنید.
- تخم مرغ بهترین منبع پروتئینی با حداقل اوره می باشد و برای سالمندان مصرف هفته-ای ۳ تا ۵ عدد توصیه می شود.
- با مصرف روزانه ۳ وعده سبزی و سالاد در رژیم غذایی از چاقی کودکان جلوگیری کنید.
- از نوشابه و آبمیوه های صنعتی استفاده نکنید. این خوراکی ها سرشار از کالری اضافه و قندهای مضر برای بدن هستند و از نظر غذایی ارزشی ندارند. به جای آنها از لبنیات کم چرب، آب و یا چای رد بدون شکر استفاده کنید.

### آدرس:

پارسیان، کیلومتر ۴ جاده دریا، بیمارستان رستمانی پارسیان

۰۷۶۴۴۶۲-۴۰۳۱-۳

از پنیر و بستنی پاستوریزه استفاده کنید.

قبل از مصرف هر نوع کشک با مقداری آب مخلوط نمایید و ۱۰-۵ دقیقه در حال هم زدن بجوشانید.



### ۴. گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و انواع

#### مغزها

مواد مغذی مهم: پروتئین، آهن و برخی ویتامین های گروه ب  
نکات مهم: قبل از پخت پوست مرغ و چربی های گوشت را جدا کنید.  
تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنید.  
گوشت یخ زده را بلافاصله بپزید. در غیر این صورت ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا از حالت انجماد خارج گردد.  
سعی کنید مواد غذایی را به صورت آب پز، بخارپز و تنوری استفاده کنید و حداکثر از سرخ کردن پرهیزید.

