

فهرست مطالب:

.....مقدمه:

..... بخش ۱: تشخیص و مداخله تغذیه‌ای

..... فصل ۱: بررسی اجمالی تشخیص و مداخله تغذیه‌ای

..... فصل ۲: تحویل غذا و مواد مغذی: رهنمودهای رژیم غذایی، استانداردهای تغذیه‌ای، و کفایت فرهنگی

..... فصل ۳: تحویل غذا و مواد مغذی: طب یکپارچه و مکمل و مکمل یاری تغذیه‌ای

..... فصل ۴: تحویل غذا و مواد مغذی: حمایت تغذیه‌ای

..... فصل ۵: آموزش و مشاوره: تغییر رفتاری

..... بخش ۲: تغذیه در دوران‌های زندگی

..... فصل ۶: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

..... فصل ۷: تغذیه در دوران نوزادی

..... فصل ۸: تغذیه در دوران کودکی

..... فصل ۹: تغذیه در دوران نوجوانی

..... فصل ۱۰: تغذیه در دوران بزرگسالی

..... فصل ۱۱: تغذیه در دوران سالمندی



کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیپا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

www.nokhbegaan.com ۰۲۱-۶۶۹۰۲۰۶۱-۶۶۹۰۲۰۳۸-۰۹۳۷۲۲۲۳۷۵۶

بخش ۱

تشخیص و مداخله تغذیه‌ای

- بررسی اجمالی تشخیص و مداخله تغذیه‌ای
- تحویل غذا و مواد مغذی: رهنمودهای رژیم غذایی، استانداردهای تغذیه‌ای، و کفایت فرهنگی
- تحویل غذا و مواد مغذی: طب یکپارچه و مکمل و مکمل یاری تغذیه‌ای
- تحویل غذا و مواد مغذی: حمایت تغذیه‌ای



کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیپا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

www.nokhbegaan.com ۰۲۱-۶۶۹۰۲۰۶۱-۶۶۹۰۲۰۳۸-۰۹۳۷۲۲۲۳۷۵۶

فصل ۱

بررسی اجمالی تشخیص و مداخله تغذیه‌ای

فرآیند مراقبت تغذیه‌ای (NCP) یک فرآیند استاندارد شده جهت ارائه مراقبت‌های تغذیه‌ای است که توسط آکادمی تغذیه و رژیم غذایی (AND) که سابقاً انجمن رژیم شناسی آمریکا (ADA) نامیده می‌شد بنا نهاده شده است. NCP شامل چهار مرحله است: ۱- ارزیابی تغذیه‌ای ۲- تشخیص تغذیه‌ای ۳- مداخله تغذیه‌ای و ۴- پایش و ارزشیابی که به اختصار به آن ADIME می‌گویند

(Assessment, Diagnosis, Intervention, and Monitoring and Evaluation).

غربالگری تغذیه‌ای به شناسایی فردی که نیاز به متخصص رژیم شناسی دارد کمک می‌کند. این غربالگری را میتوان در بیمارستان‌ها، مراکز درمانی، مدارس، بانک‌های غذا (Food banks) و کلینیک‌ها انجام داد. پس از غربالگری تغذیه‌ای نوبت به ارزیابی تغذیه‌ای می‌رسد که در این بخش به عنوان بخشی از ADIME و از ابعاد مختلف مورد بررسی قرار می‌گیرد. این ابعاد شامل ۵ بعد تاریخچه غذایی / تغذیه‌ای، آنتروپومتریک، بیوشیمیایی، معاینات فیزیکی، و تاریخچه معاینات فردی است. پس از انجام و بررسی ارزیابی‌های ذکر شده، رژیم شناس وضعیت تغذیه‌ای فرد را تشخیص می‌دهد و مداخله مناسب با این تشخیص را انتخاب می‌نماید. مداخله تغذیه‌ای شامل دو مرحله است: طراحی و اجرا. در نهایت نیز پایش و ارزشیابی فعالیت‌های رژیم شناس انجام می‌پذیرد.

رهنمودهای مبتنی بر شواهد (Evidence-Based Guidelinelines) یا EBG به رژیم شناس کمک می‌کند تا در شرایط مختلف و برای بیماران متفاوت روش مناسب درمانی را اتخاذ نماید.

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

مستندات پزشکی مرتبط با مشکلات بیمار (POMR) کاربردهای زیادی دارند و با توجه به مشکلات اولیه بیمار نگارش می‌شوند. نگارش POMR به روش‌های مختلفی انجام می‌شود که یکی از رایج‌ترین آنها تبعیت از چهارچوب SOAP می‌باشد (subjective, objective, assessment, plan).

مداخلات تغذیه‌ای

به منظور اجرای مداخلات تغذیه‌ای، اصلاح رژیم غذایی طبیعی ممکن است به یکی از روش‌های زیر انجام پذیرد:

- تغییر در شکل و قوام غذاها (رژیم مایع، رژیم نرم، رژیم کم فیبر، رژیم پر فیبر).
- افزایش یا کاهش میزان انرژی غذاها (رژیم کاهش وزن، رژیم پر کالری)
- افزایش یا کاهش نوع غذاها و مواد مغذی مصرفی (رژیم با محدودیت سدیم، رژیم با محدودیت لاکتوز، رژیم غنی شده با فیبر، رژیم با پتاسیم بالا)
- حذف غذاهای خاص (رژیم آلرژی، رژیم فاقد گلوتن)
- تغییر در میزان درشت مغذی‌ها (رژیم مخصوص دیابتی‌ها، رژیم کتوژنیک، رژیم کلیوی، رژیم کهنده کلسترول)
- تغییر تعداد و تکرار وعده‌های غذایی (رژیم دیابتی‌ها، رژیم بعد از گاستروکتومی)
- تغییر مسیر دریافت غذا (تغذیه انترال و پارانترال)

در اکثر مراکز درمانی به رژیمی که به صورت پایه‌ای به بیماران داده می‌شود و معمولاً فاقد هرگونه محدودیت تغذیه است، رژیم منظم یا عمومی (regular or general) یا رژیم خانگی می‌گویند. این رژیم معمولاً حاوی ۱۶۰۰ تا ۲۲۰۰ کیلوکالری، ۶۰ تا ۸۰ گرم پروتئین، ۸۰ تا ۱۰۰ گرم چربی، و ۱۸۰ تا ۳۳۰ گرم کربوهیدرات است. اگرچه این رژیم محدودیتی ندارند، ولی عموماً با مقادیر کم چربی اشباع، نمک و قند ساده ارائه می‌شوند تا برای کلیه افراد جامعه قابل تبعیت باشد. در برخی از مراکز نیز به بیماران حق انتخاب داده می‌شود تا برحسب سلیقه خود غذاهای مورد علاقه را انتخاب نمایند. در این حالت معمولاً مشابه با خدمات ارائه شده در اتاق‌های هتل، تنوعی از مواد غذایی در هر وعده به بیمار ارائه می‌گردد و بیمار در انتخاب غذا آزادی عمل دارد.

مستندات علمی معدودی از استفاده از رژیم غذایی مایع به عنوان رژیم انتقالی بعد از عمل جراحی حمایت می‌کند. این رژیم معمولاً حاوی ۵۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری، ۵ تا ۱۰ گرم پروتئین، چربی به میزان حداقل و ۱۲۰ تا ۱۳۰ گرم کربوهیدرات و مقادیر جزئی سدیم و پتاسیم می‌باشد. این رژیم از نظر انرژی، فیبر و اکثر مواد مغذی ضروری کفایت لازم را ندارد و بهتر است فقط در دوره‌های زمانی کوتاه استفاده شود. ممکن است مکمل‌های دهانی برای تامین پروتئین و کالری بیشتر و در زمان دریافت داروهای مورد نیاز ارائه شود.

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد



کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیپا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

www.nokhbegaan.com ۰۲۱-۶۶۹۰۲۰۶۱-۶۶۹۰۲۰۳۸-۰۹۳۷۲۲۳۷۵۶

فصل ۲

تحويل غذا و مواد مغذی: رهنمودهای رژیم غذایی، استانداردهای تغذیه‌ای، و کفایت فرهنگی

یک رژیم غذایی مناسب زمانی می‌تواند کافی باشد که متعادل بوده و عوامل مختلفی از جمله تفاوت‌های فردی افراد مانند سن، جنس، مرحله رشد، عادات غذایی فرد، دسترسی غذا، خانواده را در نظر بگیرد. یک رژیم غذایی مناسب باید تمام نیازهای غذایی یک فرد از جمله نیازهای مورد نیاز برای بقا، ترمیم، روند زندگی، رشد و تکامل، تامین انرژی و مواد مغذی کافی را در فراهم کند.

تعیین نیازهای مواد مغذی

برطبق توصیه‌های وزارت بهداشت (FBN) انتخاب غذا و توصیه‌های رژیمی باید بر مبنای مصرف مواد مغذی مختلف برای تامین مواد مغذی کافی افراد باشد. یک رژیم مناسب باید این اطمینان را حاصل کند که فرد به مقدار کافی غذاهای عملکردی (functional food) مصرف می‌کند این غذاها اگر چه به عنوان مواد مغذی تعریف نشده‌اند اما تاثیرات بیولوژیک و مزایای بسیار زیادی برای سلامتی داشته و ممکن است در استعداد فرد برای ابتلا به بیماری تاثیر بگذارند. مثال‌هایی از این مواد شامل: فیبرهای رژیمی و کارتنوئیدها هستند و مواد شیمیایی کمتر شناخته شده فیتوکمیکال‌ها (موادی که در گیاهان یافت شده و اثرات پیشگیری کننده از بیماری دارد) مانند ایزوتیوسیانات در بروکلی و گیاهان خانواده کلم، لیکوپین در محصولات گوجه فرنگی را نیز شامل می‌شوند.

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیپا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

راهنمایی‌های جهانی

استانداردهای زیادی برای ارزیابی و برنامه ریزی رژیمی در افراد و جمعیت‌های مختلف تعریف می‌شود. سازمان کشاورزی و خواربار (FAO) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) استانداردهای زیادی را برای کیفیت و سلامت غذا و توصیه‌های رژیمی پایه ریزی کرده‌اند.

راهنماهای تغذیه‌ای در کشورهای مختلف شکل گرفت. چندین کشور دستورالعمل غذایی خود را رشد و ترقی دادند و از اشکال مختلف برای نشان دادن این دستورالعمل‌ها استفاده کردند. از جمله این اشکال شامل: هرم، خانه، یا یک درخت نخل می‌باشد. در رژیم غذایی آمریکایی‌ها سیستم راهنمایی بشقاب من (MyPlate) جایگزین هرم قبلی شد. (شکل ۲-۱)



شکل ۲-۱

تبادل کالری:

- از غذای خود لذت ببرید اما کمتر بخورید
- اجتناب از سهم‌ها و پرس‌های بزرگ غذایی

غذاهایی که باید افزایش یابد:

- نیمی از بشقاب باید به میوه و سبزی اختصاص یابد.
- حداقل نیمی از بشقاب باید به غلات خصوصاً غلات کامل اختصاص یابد.
- مصرف شیر بدون چربی یا کم چرب (۱٪ چربی)

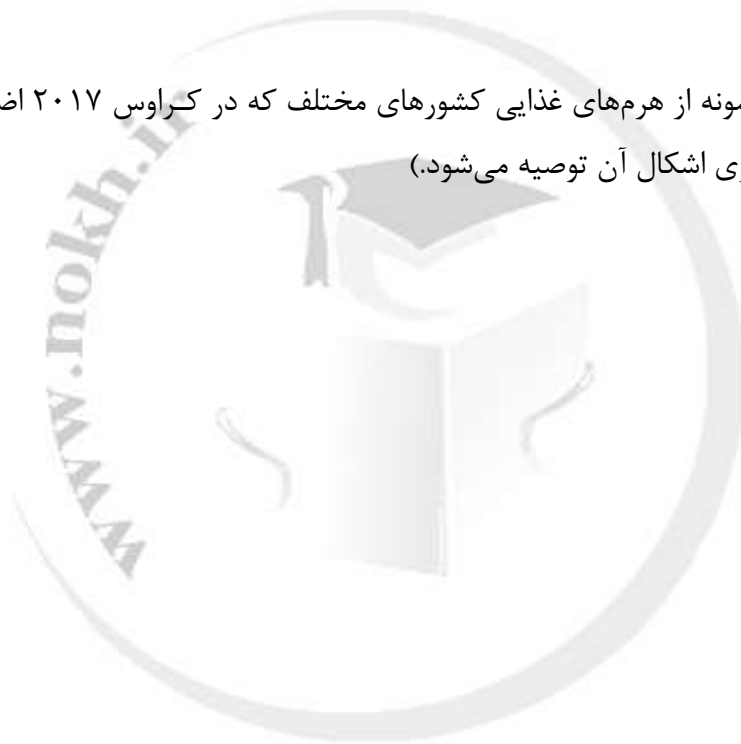
کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیپا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

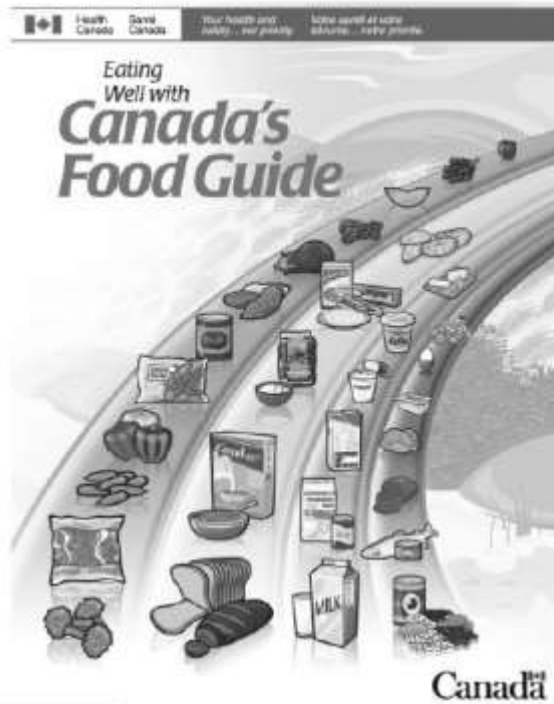
غذاهایی که باید کاهش یابد:

- غذاهایی حاوی سدیم مانند سوپ، نان، غذاهای منجمد را امتحان کرده و غذاهایی که سدیم کمتری دارند را انتخاب کنید.
- مصرف آب به جای نوشیدنی‌های شیرین

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کانادایی‌ها در شکل ۲-۲ نشان داده شده است. هرم غذایی برزیلی‌ها بر مبنای ماده مغذی مصرفی، محیط زیست، زمان مصرف غذا، اهمیت پخت غذا طرح ریزی شده و راهنمایی‌های غذایی برزیلی بر مبنای انتخاب غذاها و مواد مغذی سالم است. و نشان داده شده که مصرف کنندگان نگاه دقیقی به تبلیغات محصولات غذایی دارند.

(در صفحات بعدی چند نمونه از هرم‌های غذایی کشورهای مختلف که در کراوس ۲۰۱۷ اضافه شده آورده شده است، که خواندن و یادگیری اشکال آن توصیه می‌شود.)





Recommended Number of Food Guide Servings per Day

Age Group (Sex)	Children (4-13)			Teen (14-19)		Adult (20-50)			
	4-6 (M/F)	7-9 (M/F)	10-13 (M/F)	Female	Male	Female	Male	Female	Male
Vegetables and Fruit	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Grain Products	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Milk and Alternatives	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Meat and Alternatives	2	2	1-2	2	3	2	3	2	3

What is One Food Guide Serving?
Look at the examples below:

- Vegetables and Fruit:**
 - Fresh, frozen or canned vegetables (125 ml, 1/2 cup)
 - Leafy vegetables (125 ml, 1/2 cup)
 - Fresh, frozen or canned fruit (125 ml, 1/2 cup)
 - 100% Juice (125 ml, 1/2 cup)
- Grain Products:**
 - Bread (1 slice, 30 g)
 - Rice (1/2 cup, 60 g)
 - Flour (1/2 cup, 60 g)
 - Cooked rice, bulgur or quinoa (125 ml, 1/2 cup)
 - Cereal (125 ml, 1/2 cup)
 - Cooked pasta or cassava (125 ml, 1/2 cup)
- Milk and Alternatives:**
 - Milk or powdered milk (125 ml, 1/2 cup)
 - Condensed milk (125 ml, 1/2 cup)
 - Fortified soy beverage (125 ml, 1/2 cup)
 - Yogurt (125 ml, 1/2 cup)
 - Sauces (125 ml, 1/2 cup)
 - Cheese (50 g, 1/2 cup)
- Meat and Alternatives:**
 - Cooked fish, shellfish, poultry, lean meat (75 ml, 1/2 cup)
 - Cooked legumes (75 ml, 1/2 cup)
 - Tofu (125 ml, 1/2 cup)
 - Eggs (2 eggs)
 - Product or soft cheese (50 ml, 1/2 cup)
 - Butter (10 g, 1/2 cup)

Oils and Fats
Include a small amount – 38 to 45 ml (2 to 3 Tbsp) – of unsaturated fat each day. This includes oil used for cooking, salad dressings, margarine and spreads.
Use vegetable oils such as canola, olive and soybean.
Choose soft margarine that is low in saturated and trans fat.
Limit butter, lard, margarine, oil and shortening.

Additional Text:
This chart shows how many Food Guide Servings you need from each of the four food groups every day.
Meeting the amount and type of food recommended and following the tips in Canada's Food Guide will help:
- Meet your needs for vitamins, minerals and other nutrients.
- Reduce your risk of obesity, type 2 diabetes, heart disease, certain types of cancer and osteoporosis.
- Contribute to your overall health and vitality.

شکل ۲-۲. راهنمایی‌های رژیم غذایی کانادا برای ارتقاء تغذیه و سلامت

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

Make each Food Guide Serving count...
wherever you are – at home, at school, at work or when eating out!

- **Eat at least one dark green and one orange vegetable each day.**
 • For dark green vegetables such as broccoli, romaine lettuce and spinach.
 • For orange vegetables such as carrots, sweet potatoes and winter squash.
 • Choose vegetables and fruit prepared with little or no added fat, sugar or salt.
 • Enjoy vegetables steamed, baked or stir-fried instead of deep-fried.
 • Have vegetables and fruit more often than juice.
- **Make at least half of your grain products whole grain each day.**
 • Eat a variety of whole grains, such as barley, brown rice, oats, quinoa and wild rice.
 • Enjoy whole grain breads, cereals or whole wheat pasta.
- **Choose grain products that are lower in fat, sugar or salt.**
 • Compare the Nutrition Facts table on labels to make wise choices.
 • Enjoy the low-fat or low-sodium products. When adding sauces or spreads, use small amounts.
- **Drink skim, 1%, or 2% milk each day.**
 • Have 500 mL (2 cups) of milk every day for adequate vitamin D.
 • Drink fortified soy beverages if you do not drink milk.
- **Select lower fat milk alternatives.**
 • Compare the Nutrition Facts table on yogurt or cheese to make wise choices.
- **Have meat alternatives such as beans, lentils and tofu often.**
- **Eat at least two Food Guide Servings of fish each week.***
 • Choose fish such as cod, herring, mackerel, salmon, sardines and trout.
- **Select lean meat and alternatives prepared with little or no added fat or salt.**
 • Use the visible fat trimmings. Remove the skin on poultry.
 • Use cooking methods such as steaming, baking or poaching that require little or no added fat.
 • If you eat barbecue meats, sausages or packaged meats, choose those lower in salt (look for Low Fat).

Enjoy a variety of foods from the four food groups.

Satisfy your thirst with water!
 Drink water regularly. It's a calorie-free way to quench your thirst. Drink more water in hot weather or when you are very active.

*Health Canada provides advice for limiting exposure to mercury from certain types of fish. Refer to www.healthcanada.gc.ca for the latest information.

Advice for different ages and stages...

Children

Following Canada's Food Guide helps children grow and thrive.

Young children have small appetites and need calories for growth and development.

- Serve small nutritious meals and snacks each day.
- Do not restrict nutritious foods because of their fat content. Offer a variety of foods from the four food groups.
- Most of all... be a good role model.

Women of childbearing age

All women who could become pregnant and those who are pregnant or breastfeeding need a multivitamin containing **folate** every day.

Pregnant women need to ensure that their multivitamin also contains iron. A health care professional can help you find the multivitamin that's right for you.

Pregnant and breastfeeding women need more calories. Include an extra 2 to 3 Food Guide Servings each day.

Here are two examples:

- Have fruit and yogurt for a snack, or
- Have an extra slice of toast at breakfast and an extra glass of milk at supper.

Men and women over 50

The need for **vitamin D** increases after the age of 50.

In addition to following Canada's Food Guide, everyone over the age of 50 should take a daily vitamin D supplement of 10 µg (400 IU).

Eat well and be active today and every day!

The benefits of eating well and being active include:

- Better overall health.
- Lower risk of disease.
- A healthy body weight.
- Feeling and looking better.
- More energy.
- Stronger muscles and bones.

Be active

To be active every day is a step towards better health and a healthy body weight.

Canada's Physical Activity Guide recommends building 10 to 60 minutes of moderate physical activity into daily life for adults and at least 30 minutes a day for children and youth. You don't have to do it all at once. Add it up in periods of at least 10 minutes at a time for adults and five minutes at a time for children and youth.

Start slowly and build up.

Take a step today...

- Have breakfast every day. It may help control your hunger later in the day.
- Walk whenever you can – get off the bus early, use the stairs.
- Benefit from eating vegetables and fruit at all meals and in snacks.
- Spend less time being inactive such as watching TV or playing computer games.
- Request nutrition information about menu items when eating out to help you make healthier choices.
- Enjoy eating with family and friends!
- Take time to eat and savour every bite!

How do I count Food Guide Servings in a meal?

Here is an example:

Food Item	Food Guide Servings
250 mL (1 cup) mixed broccoli, carrot and sweet red pepper	2 Vegetables and Fruit Food Guide Servings
75 g (2 1/2 oz.) lean beef	1 Meat and Alternatives Food Guide Serving
250 mL (1 cup) brown rice	2 Grain Products Food Guide Servings
5 mL (1 tsp) canola oil	part of your Oils and Fats intake for the day
250 mL (1 cup) 1% milk	1 Milk and Alternatives Food Guide Serving
1 apple	1 Vegetables and Fruit Food Guide Serving

Read the label

Another important step towards better health and a healthy body weight is to follow Canada's Food Guide by:

- Eating the recommended amount and type of food each day.
- Limiting foods and beverages high in calories, fat, sugar or salt (sodium) such as cakes and pastries, chocolate and candies, cookies and granola bars, doughnuts and muffins, ice cream and frozen desserts, french fries, potato chips, nachos and other salty snacks, alcohol, fruit flavoured drinks, soft drinks, sports and energy drinks, and sweetened hot or cold drinks.

Limit trans fat

When a Nutrition Facts table is not available, ask for nutrition information to choose foods lower in trans and saturated fats.

Nutrition Facts	
Per 50 mL (2 fl. oz.)	
Amount	% Daily Value
Calories 0	
Fat 0 g	0%
Saturated fat 0 g	0%
Trans fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 0 mg	0%
Carbohydrate 0 g	0%
Fibre 0 g	0%
Sugars 0 g	0%
Protein 0 g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

For more information, interactive tools, or additional copies visit Canada's Food Guide on-line at: www.healthcanada.gc.ca/foodguide

or contact:
 Publications
 Health Canada
 Ottawa, Ontario K1A 0R9
 E-Mail: publications@hc-sc.gc.ca
 Tel: 1-866-225-0709
 Fax: (613) 941-5366
 TTY: 1-800-267-1245

Également disponible en français sous le titre :
 Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

This publication can be made available on request on abridge, large print, audio-cassette and braille.

ادامه شکل ۲-۲.

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد



شکل ۲-۳. هرم غذایی وزارت بهداشت مکزیک

Australian Guide to Healthy Eating

Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day. Drink plenty of water.

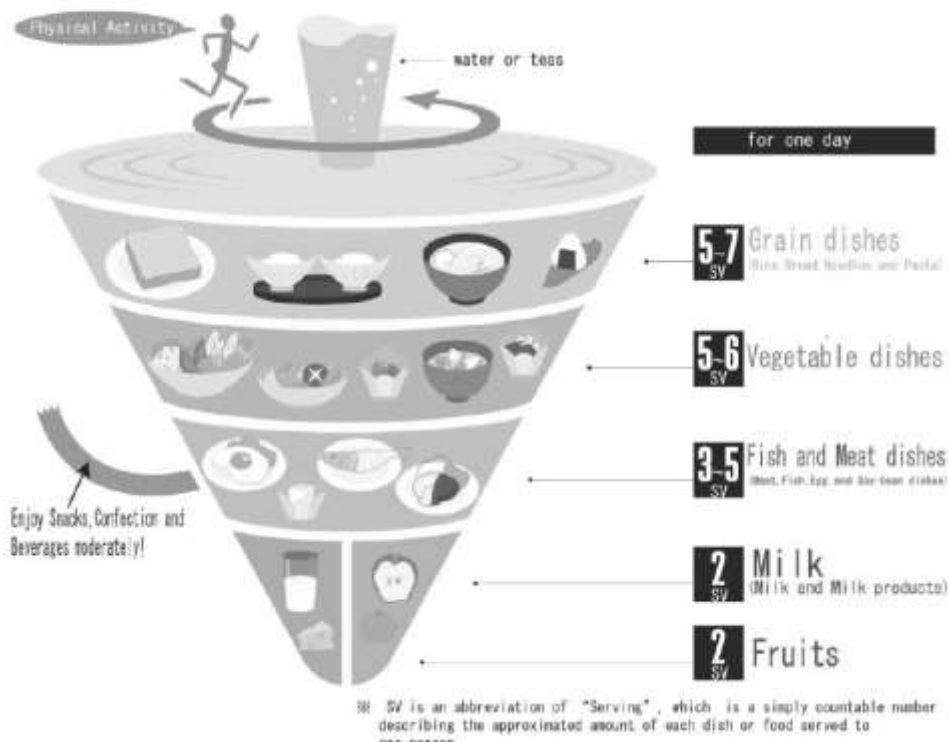


شکل ۲-۴. هرم غذایی استرالیایی‌ها برای ارتقاء تغذیه و سلامت

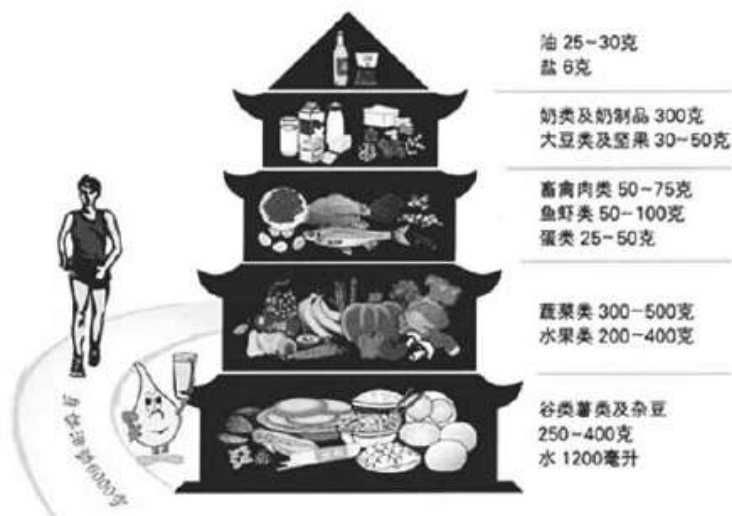
کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?



شکل ۵-۲. هرم غذایی ژاپنی‌ها



The Food Guide Pagoda for Chinese People
 Courtesy from the Chinese Nutrition Society. (Accessed October 2014 from <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/china/en/>.)

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

شکل ۶-۲. هرم غذایی کشور چین



شکل ۷-۲. هرم غذایی کشور هلند

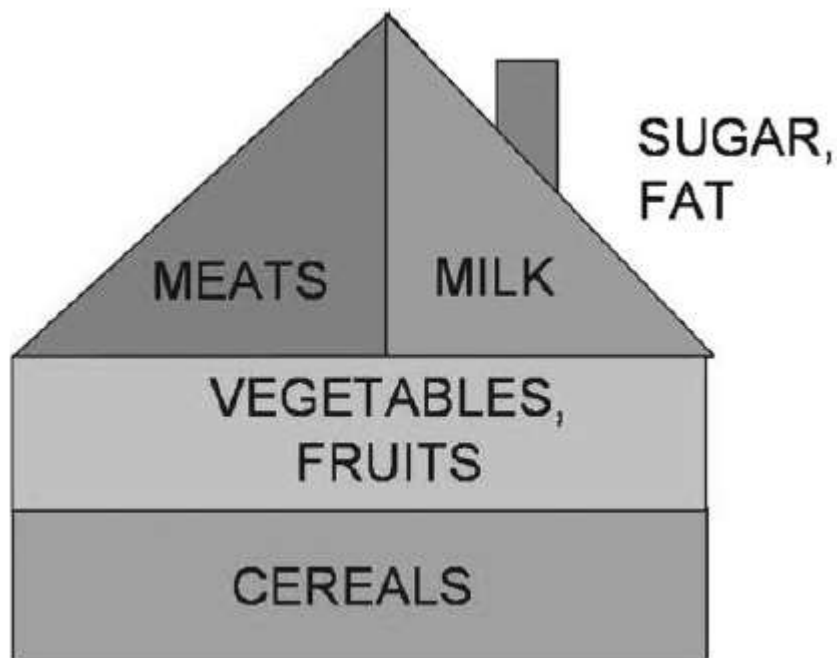


کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

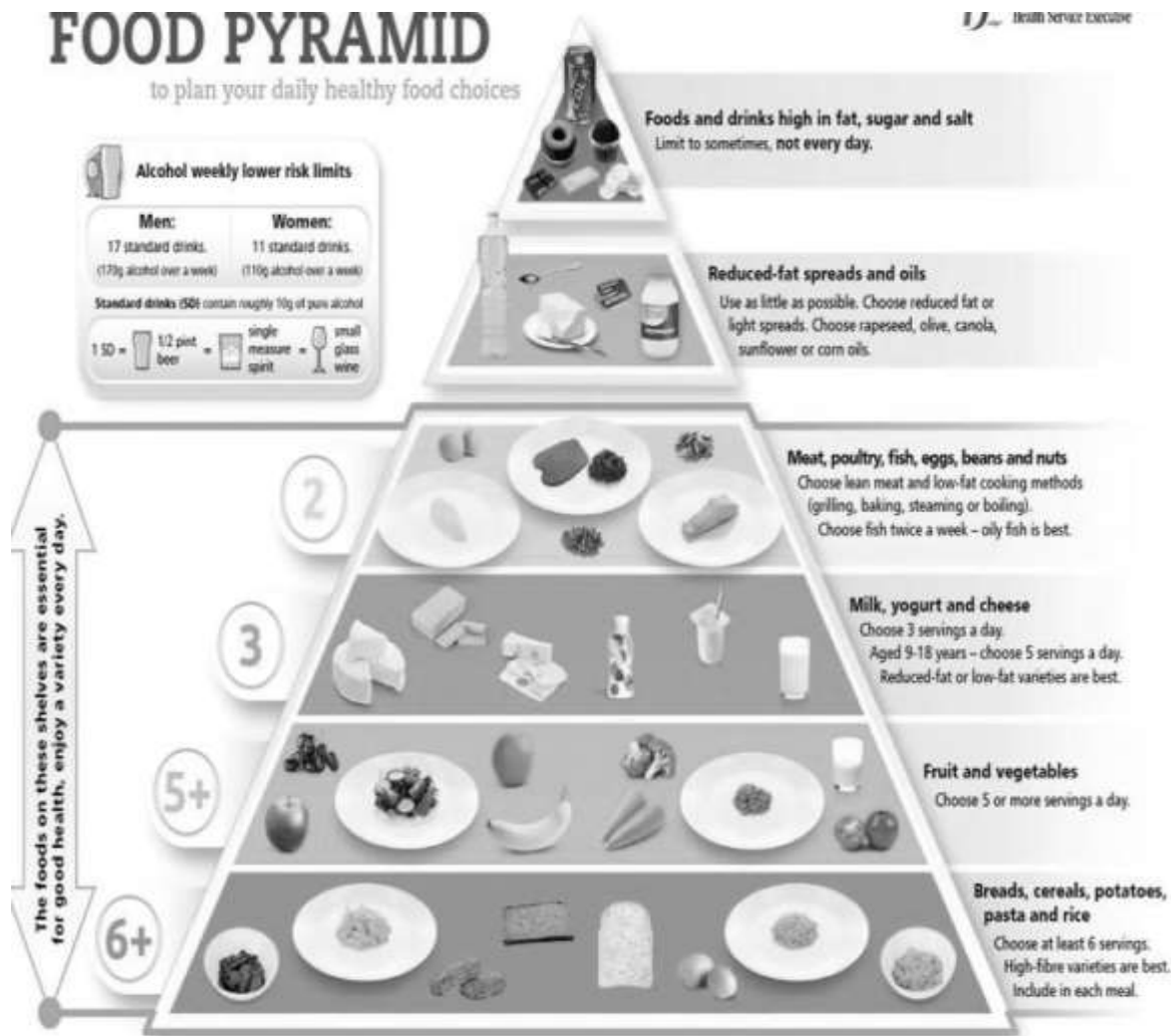
شکل ۸-۲. هرم غذایی کشور فرانسه



شکل ۹-۲. هرم غذایی کشور یونان



شکل ۱۰-۲. هرم غذایی کشور مجارستان - هرم خانه تغذیه سالم



شکل ۱۱-۲. هرم غذایی ایرلند



Food Pyramid – Slovenia (Courtesy National Institute of Public Health. Food Pyramid – Slovenia (Accessed June 2015 from <http://www.eufic.org/article/en/expid/food-based-dietaryguidelines-in-europe/>.)

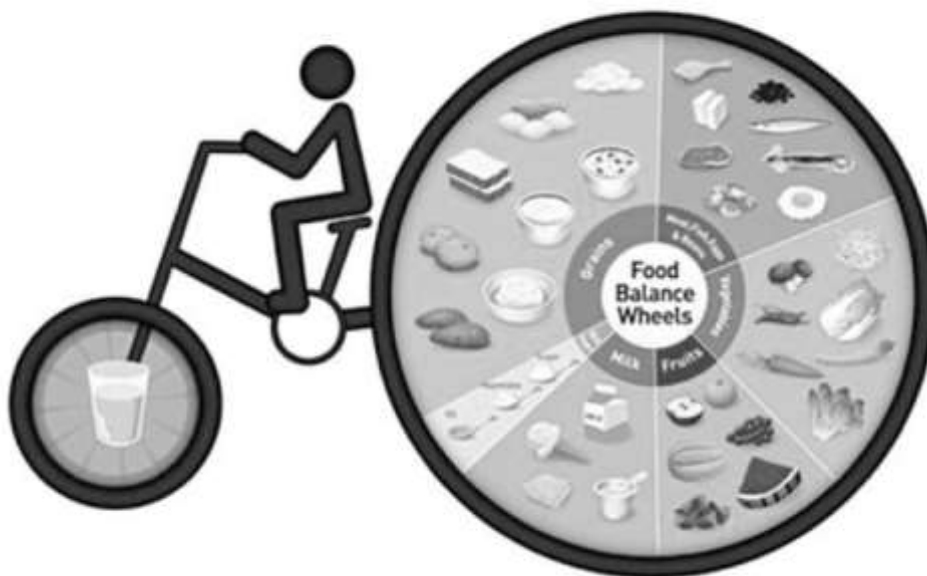
کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

شکل ۱۲-۲. هرم غذایی اسلوانی



شکل ۱۳-۲. هرم غذایی عربستان سعودی

Food Balance Wheels

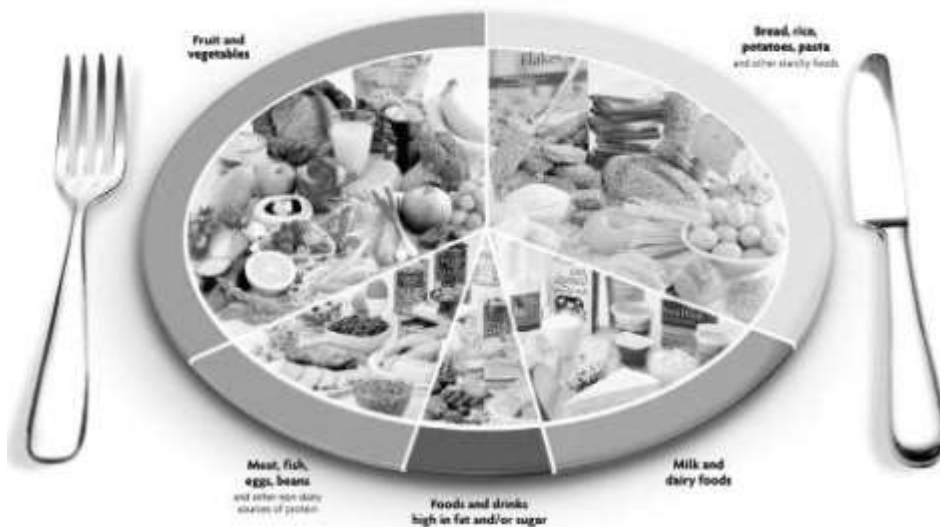


Copyright © 2010 The Korean Nutrition Society.

شکل ۱۴-۲. هرم دوچرخه- هرم غذایی کشور کره

The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



The eatwell plate – United Kingdom (Courtesy from Crown copyright. Public Health England in association with the Welsh government, the Scottish government and the Food Standards Agency in Northern Ireland. Accessed June 2015 from <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/eatwell-plate.aspx>.)

شکل ۱۵-۲. هرم غذایی انگلستان

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

دریافت مراجع رژیمی

استانداردهای آمریکا برای نیاز به مواد مغذی به صورت RDA بیان می‌شود. معمولاً داده‌های RDA هر چند سال یکبار بازنگری شده و تغییراتی در آن داده می‌شود. در سال ۱۹۹۳، توصیه‌های مواد مغذی به نام دریافت مرجع رژیمی DRI مطرح شد، که می‌تواند تعیین نیازهای تغذیه‌ای فرد مورد استفاده قرار بگیرد.

اجزاء DRI

DRI، **RDA** و **RNI** (دریافت‌های غذایی توصیه شده کانادایی‌ها) را توسعه داده و بر روی نیازهای مواد مغذی جوامع سالم برای کاهش بیماری‌های ناشی از کمبود متمرکز است. DRI از ۴ بخش اصلی تشکیل شده است:

۱. دریافت کافی (AI)

۲. برآورد نیاز متوسط (EAR)

۳. مقدار مجاز توصیه شده (RDA)

۴. حداکثر دریافت قابل تحمل (UL)

دریافت کافی (AI) متوسط دریافت روزانه است که به وسیله آزمایشهایی که بر روی گروه یا گروه‌های جمعیتی سالم وقتی که شواهد علمی کافی برای محاسبه RDA و DRI موجود نباشد، استفاده می‌شود. از جمله پتاسیم **برآورد نیاز متوسط (EAR)** میزان متوسط نیاز به مواد مغذی در افراد سالم بر پایه جنس و دوره زندگی فرد است. EAR مقدار یک ماده مغذی است که نیاز تقریباً نیمی از افراد جامعه را تامین و در نیم دیگر تامین نمی‌کند. EAR برای نیاز به مواد مغذی جمعیت قابل استفاده است و در فرد قابل استفاده نیست.

مقدار مجاز توصیه شده (RDA)

مقدار ماده مغذی مورد نیاز برای تامین نیاز ۹۷-۹۸ درصد افراد جمعیت سالم است. RDA به عنوان یک هدف برای دریافت رژیمی فرد در نظر گرفته شده و معیار کفایت رژیمی در جمعیت نمی‌باشد.

حداکثر دریافت قابل تحمل (UL)

در مورد مواد مغذی استفاده می‌شود که اطلاعات کافی از آنها در دسترس بوده و برای کاهش اثرات سمی آنها بکار می‌رود. مصرف زیاد از حد برخی از مواد مغذی ممکن است سبب مسمومیت با آن ماده مغذی شود. در این شرایط از حداکثر مقدار قابل تحمل (UL) استفاده می‌شود. UL بالاترین دریافت روزانه یک ماده غذایی است که بعید است اثرات نامطلوبی در سلامتی افراد بگذارد.

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

دامنه قابل قبول دریافت درشت مغذیها (ADMR) براساس دریافت انرژی، سن و جنس					
ADMR/درصد انرژی به شکل روز/ کیلوکالری رژیم نمونه براساس ADMR برای بزرگسالان، رژیم ۲۰۰۰ کیلو کالری					
ماده مغذی	۱-۳ سال	۴-۱۸ سال	بالاتر از ۱۹ سال	٪ رژیم	روز/گرم
پروتئین	۵-۲۰	۱۰-۳۰	۱۰-۳۵	۱۰	۵۰
کربوهیدرات	۴۵-۶۵	۴۵-۶۵	۴۵-۶۵	۶۰	۳۰۰
چربی	۳۰-۴۰	۲۵-۳۵	۲۰-۳۵	۳۰	۶۷
آلفا لینولنیک اسید(امگا-۳)	۰/۶-۱/۲	۰/۶-۱/۲	۰/۶-۱/۲	۰/۸	۱/۸
لینولنیک اسید	۵-۱۰	۵-۱۰	۵-۱۰	۷	۱۶
قند افزوده شده	بالاتر از ۲۵ درصد کالری	-	-	۵۰۰	۱۲۵

حداکثر مقدار پروتئین در ADMR برای کامل کردن ADMR کربوهیدرات و چربی است، اما حداکثر مقدار توصیه شده انرژی حاصل از پروتئین نمی‌باشد.

تا ۱۰ درصد از ADMR برای آلفالینولنیک اسید به صورت EPA و DHA یا هر دو مصرف شود. (۰/۰۶٪ تا ۰/۱۲٪ از کل انرژی روزانه)

جمعیت هدف

هریک از توصیه‌های مواد مغذی در DRI برای اهداف خاصی استفاده می‌شود. به عنوان مثال EAR در جمعیت‌ها و AI و RDA برای افراد استفاده می‌شود. RDA و UL برای پیشگیری از بروز بیماری در افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند.

گروه‌های سنی و جنسی

توصیه به دریافت مواد مغذی براساس سن، جنس، وضعیت زندگی بسیار اختصاصی هستند. و DRI جدید براساس ۱۰ گروه بندی سنی مانند کودکان، مردان، زنان و مردان ۵۱ تا ۷۰ سال و ۷۰ ساله و بالاتر پایه ریزی شده است. DRI همچنین در بارداری و شیردهی نیز گروه بندی کمتر از ۱۸ سال، ۱۹-۳۰ سال، ۳۱-۵۰ سال را در بر می‌گیرد.

مرد و زن مرجع

نیاز برای همه مواد مغذی بر پایه وزن بدن، برطبق مرجع قد و وزن مخصوص سن و مرحله زندگی فرد می‌باشد. رفرنس قد و وزنی که برای DRI استفاده می‌شود معمولاً از داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها است

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

(CDC). اگرچه ضرورتاً این وزن به عنوان وزن مطلوب برای قد در نظر گرفته نمی‌شود بلکه آنرا به عنوان توصیه مجاز بری بیشتر افراد جمعیت در نظر می‌گیرند.

وضعیت تغذیه‌ای آمریکایی‌ها

اطلاعات دریافت غذا و تغذیه

داده‌های مربوط به وضعیت تغذیه‌ای آمریکایی‌ها توسط آژانس‌های دولتی جمع‌آوری شد، مشخص شد که جمعیت آمریکایی‌ها الگوهای غذایی خود را تغییر داده و به سمت مصرف غذای سالم پیش می‌روند. اما هنوز بین مصرف واقعی و توصیه‌ها اختلاف وجود دارد. متأسفانه چاقی و اضافه وزن در جمعیت‌ها به خاطر کاهش فعالیت فیزیکی رو به افزایش است. تنها ۲۵ درصد جمعیت جوان ۱۲ تا ۱۵ سال فعالیت متوسط ۶۰ دقیقه در روز را دارند. پرفشاری خون و استئوپوروز هنوز به عنوان یک مشکل عمده در جمعیت‌ها رو به افزایش است. با توجه به همه اینها هنوز بسیاری از آمریکایی‌ها ناامنی غذایی را تجربه می‌کنند که نشان‌دهنده عدم دسترسی کافی به غذای کافی و ایمن می‌باشد. جدول ۲-۲ لیست غذاهایی که مرتبط با سلامت و بهداشت عمومی بوده و مرتبط با این اجزا هستند را بیان می‌کند.

جدول ۲-۲. اجزای غذا و نگرانی‌های سلامت عمومی	
اجزای غذا	ارتباط با سلامت عمومی
انرژی	شیوع بالای اضافه وزن نشان‌دهنده عدم تعادل انرژی و فعالیت جسمانی در افراد است
چربی کل، چربی اشباع و کلسترول	دریافت چربی اشباع، چربی کل و کلسترول در تمام افراد جمعیت بالای ۲ سال بیشتر از مقادیر توصیه شده بود.
الکل	الکل می‌تواند جان‌نشین انرژی و مواد مغذی دیگر شده و اثرات نامطلوبی بر سلامتی بگذارد
آهن و کلسیم	دریافت کم آهن و کلسیم یک نگرانی بهداشتی خصوصاً در نوزادان و زنان باردار است. دریافت کم کلسیم یک نگرانی برای دختران نوجوان و زنان بزرگسال می‌باشد.
سدیم	دریافت سدیم در بیشتر گروه‌های جمعیتی هنوز بیشتر از مقادیر توصیه شده است. (۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز)
سایر مواد مغذی با خطر بالقوه	ممکن است مصرف برخی از مواد مغذی در جمعیت‌ها ناکافی باشد این موارد شامل کربوهیدرات (فیبر)، پروتئین، ویتامین A، کارتنوئیدها، فولات، ویتامین‌های C، E، B6، B12، منیزیم، پتاسیم، روی، سلنیوم، فسفر و فلوراید، کمبود ویتامین D نیز بسیار معمول است.
مواد مغذی نامتعادل	دریافت اسیدهای چرب غیر اشباع با چند پیوند دوگانه، و تک پیوند، اسیدهای چرب ترانس زیاد است

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

دیدگاه بالینی

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کانادایی‌ها

تغییر راهنمایی رژیم‌های کانادایی‌ها از سال ۲۰۰۷ آغاز شد، الگوهای دریافت رژیمی در گروه‌های سنی و جنسی متفاوت است. این الگوها شامل ۳-۴ سهم میوه و سبزی، ۳-۷ سهم غلات، ۲-۳ سهم شیر، ۱-۳ سهم گوشت و جانشین‌های آن می‌باشد. سیستم تغذیه سالم کانادایی‌ها شامل ۴ گروه می‌باشد که شبیه رنگین کمان است. این موارد شامل:

- مصرف یک سهم سبزیجات سبز تیره یا نارنجی در روز
- حداقل نیمی از غلات مصرفی سبوس دار باشد
- مواد غذایی مختلف را مقایسه کرده و غذاهای یا چربی اشباع کم، سدیم کم، قند و شکر کم‌تر را انتخاب نمایید
- شیر بدون چربی یا کم چربی ۱ تا ۲ درصد و نوشیدنی‌های حاوی سویا مصرف نمایید.
- مقدار کمی چربی غیر اشباع (۳۰ تا ۴۵ میلی لیتر) به غذا اضافه کنید تا مقدار چربی مورد نیاز تامین شود.
- در هفته حداقل دو سهم ماهی مصرف کنید.
- حداقل ۲/۵ ساعت ورزش متوسط در هفته و یا ۶۰ دقیقه در روز برای کودکان و بزرگسالان در نظر بگیرید.

شاخص تغذیه‌ای سالم (Healthy Eating Index)

HEI چگونگی تطابق رژیم غذایی با الگوی تغذیه سالم را نشان می‌دهد. این شاخص، غذایی که مردم می‌خورند و تنوع رژیمی آنها را به تصویر می‌کشد. HEI ارزیابی و پایش رژیم آمریکایی‌ها را با استفاده از ۱۲ جزء طراحی کرده و جنبه‌های مختلف یک رژیم سالم را نشان می‌دهد. این اجزا شامل اجزاء مرتبط با کفایت تغذیه‌ای می‌باشند: غلات کامل، تمام میوه‌ها، لبنیات، غذاهای پروتئینی گیاهی، غذاهای دریایی، دانه‌های، اسیدهای چرب و غذاهایی که با احتیاط توصیه می‌شود شامل غلات تسویه شده، سدیم و غذاهای عاری از انرژی می‌باشند.

راهنمایی‌های تغذیه‌ای برای طرح رژیم غذایی

عوامل زیادی بر روی سلامت افراد تاثیر می‌گذارند از جمله محیط، ژنتیک، رفتار، تاثیرات فرهنگی، اما رژیم غذایی می‌تواند تاثیر زیادی در پیشگیری و درمان بیماریها داشته باشد.

راهنمایی‌های رژیمی کنونی

انجمن رژیم شناسان آمریکا از رژیم کلی همراه با مصرف متعادل غذا همراه با سهم‌های متعادل در هر پرس و فعالیت فیزیکی حمایت می‌کند. راهنمایی‌های رژیم شناسان در اکثر نقاط دنیا در جدول زیر ذکر شده است.

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

کادر ۱-۲. تجویز جهانی برای سلامت و تناسب اندام

- تنظیم میزان مصرف انرژی و ورزش برای دستیابی و حفظ وزن مناسب بدن.
- غذاهای متنوع زیادی برای اطمینان از کفایت مواد مغذی مصرف کنید.
- افزایش کل کربوهیدرات مصرفی، به ویژه کربوهیدرات‌های پیچیده.
- چربی کمتر و چربی اشباع شده کمتری مصرف کنید.
- خوردن غذاهای غنی از فیبر، از جمله غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات.
- محدود کردن یا حذف مواد غذایی با سدیم بالا.
- مصرف قندهای ساده را کاهش دهید.
- نوشیدن الکل را در حد اعتدال داشته باشید.
- مقدار مناسب کلسیم مورد نیازتان را برآورده کنید، به خصوص برای نوجوانان و زنان این قضایه مهم است.
- توصیه به آهن، به ویژه برای کودکان، نوجوانان، و زنان سن باروری.
- پروتئین مصرفی نباید از دو برابر توصیه‌های رژیم غذایی باشد.
- در صورت استفاده از مولتی ویتامین روزانه، مکمل‌های غذایی را انتخاب کنید که مواد مغذی آن بیش از RDA نباشد. تجویز مکمل غذایی توصیه می‌شود.
- مصرف آب فلئوردار

اجرای راهنمایی‌ها

هدف از طرح رژیم غذایی اجرای رژیمی است که حاوی مواد مغذی توصیه شده شامل مقادیر کافی کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین و مینرال باشد. این راهنماها برای کمک به افراد بالای ۲ سال برای انتخاب وعده‌های غذایی سالم طراحی شده‌اند. DGA (راهنمای رژیم غذایی آمریکایی‌ها) این راهنما را در سال ۱۹۸۰ طراحی کرد و هر ۵ سال بررسی می‌شود.

کادر ۲-۲. راهنمایی‌های رژیم آمریکایی‌ها در سال ۲۰۱۵

۱. مصرف یک الگوی غذایی سالم در تمام طول عمر
۲. تمرکز بر تنوع، دانسیته و مقدار مواد مغذی
۳. محدودیت کالری برای شکر و چربی اشباع و کاهش سدیم دریافتی
۴. مصرف مواد غذایی و آشامیدنی سالم
۵. حمایت از الگوی غذایی سالم برای همه افراد

برچسب گذاری مواد غذایی

برچسب مواد غذایی برای کمک به مصرف کنندگان برای انتخاب بین انواع مشابه مواد غذایی استفاده می‌شود. اطلاعات بر روی برچسب مواد غذایی برای انتخاب آگاهانه بهتر به مصرف کنندگان کمک می‌کند. مثلاً این برچسب‌ها اطلاعاتی در مورد محتوی کالری، برخی از مواد مغذی مانند ویتامین A، قند و غیره به افراد می‌دهد.

اجبار در برچسب گذاری تغذیه‌ای

NLEA توصیه می‌کند که برچسب گذاری روی همه مواد مغذی غیر از آنهایی که ارزش تغذیه‌ای کمی دارند (مانند قهوه و ادویه جات) استفاده شود. غذاهای رستورانی، غذاهای آماده مصرف در سوپرمارکت‌ها باید برچسب غذایی داشته باشند.

اندازه‌های استاندارد در برچسب غذایی

اندازه استاندارد در هر سهم به وسیله دولت و بر اساس مقادیر مرجع مصرفی عموم مردم توصیه می‌شود. به عنوان مثال هر سهم شیر معادل ۸ انس است. یک سهم سس سالاد ۲ قاشق مربا خوری است.

نمونه‌ای از اندازه سهم در ۲۰ گرم از یک ماده غذایی		
ماده غذایی	میزان در هر سروینگ	ارزش روزانه %
مقدار انرژی کل	۶۰	
انرژی حاصل از چربی	۱۵	
چربی کل	۲ گرم	۳%
چربی اشباع	۱ گرم	۴%
چربی ترانس	۰ گرم	
کلسترول	۰ میلی‌گرم	۰%
سدیم	۴۵ میلی‌گرم	۵%
کل کربوهیدرات	۱۵ میلی‌گرم	۱۷%
فیبر رژیمی	۴ گرم	
قندها	۴ گرم	
قند الکلی	۳ گرم	
پروتئین	۲ گرم	
ویتامین A	۰ درصد	
ویتامین C	۰ درصد	

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

درصد DV براساس رژیم ۲۰۰۰ کالری است.

حقایق تغذیه‌ای

جدول اطلاعات تغذیه‌ای اطلاعاتی در مورد محتوی ماده غذایی به ما می‌دهد. این جداول شامل مقدار کل چربی، چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول، کل کربوهیدرات، سدیم، فیبر رژیمی، قند و پروتئین است. برای بسیاری از این مواد غذایی درصد یک واحد از ماده غذایی در روز به صورت (DV) نیز بیان می‌شود. DV ارزش هر محصول در رژیم غذایی را با مقایسه محتوای مواد غذایی آن با مقادیر توصیه شده نشان می‌دهد. DV مقادیر توصیه شده برای افراد نیست بلکه فقط مقادیر مرجعی است که دورنمایی از نیاز افراد را نشان می‌دهد. DV براساس رژیم ۲۰۰۰ کالری است.

جدول ۲-۳. ارزش غذایی. (DV) بر پایه رژیم ۲۰۰۰ کالری			
ماده مغذی	مقدار	ماده مغذی	مقدار
چربی کل	۶۵ گرم	نیاسین	۲۰ میلی‌گرم
چربی اشباع	۲۰ گرم	ویتامین B6	۲ میلی‌گرم
کلسترول	۳۰۰ میلی‌گرم	فولات	۴۰۰ میکروگرم
سدیم	۲۴۰۰ میلی‌گرم	ویتامین B12	۶ میکروگرم
پتاسیم	۳۵۰۰ میلی‌گرم	بیوتین	۳۰۰ میکروگرم
کربوهیدرات کل	۳۰۰ گرم	پنتوتنیک اسید	۱۰ میلی‌گرم
فیبر رژیمی	۲۵ گرم	فسفر	۱۰۰۰ میلی‌گرم
پروتئین	۵۰ گرم	ید	۱۵۰ میکروگرم
ویتامین A	IU۵۰۰۰ (واحد بین المللی)	منیزیم	۴۰۰ میکروگرم
ویتامین C	۶۰ میلی‌گرم	روی	۱۵ میلی‌گرم
کلسیم	۱۰۰۰ میلی‌گرم	سلنیوم	۷۰ میکروگرم
آهن	۱۸ میلی‌گرم	مس	۲ میلی‌گرم
ویتامین D	IU۴۰۰	منگنز	۲ میلی‌گرم
ویتامین E	IU۳۰	کروم	۱۲۰ میکروگرم
ویتامین K	۸۰ میکروگرم	مولیبدنیوم	۷۵ میکروگرم
تیامین	۱/۵ میلی‌گرم	کلر	۳۴۰۰ میلی‌گرم
ریبوفلاوین	۱/۷ میلی‌گرم		

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

DV هم برای مواد مغذی که RDA دارند (که دریافت روزانه مرجع {RDIs} هم نامیده می‌شوند) و هم برای آنهایی که RDA ندارند (مقادیر مرجع روزانه {DRVs} نامیده می‌شوند) استفاده می‌شود. در برچسب‌های غذایی فقط از مقادیر روزانه (DV) استفاده می‌شود. RDI محدوده زیادی از امنیت غذایی را در بر گرفته و معمولاً RDI یک ماده غذایی بیشتر از RDA آن در یک گروه سنی می‌باشد.

جدول ۴-۲. مرجع دریافت روزانه (RDI)			
ماده مغذی	مقدار	ماده مغذی	مقدار
ویتامین A	IU ۵۰۰۰	فولات	۴۰۰ میکروگرم
ویتامین C	۶۰۰ میلی‌گرم	ویتامین B12	۶ میکروگرم
تیامین	۱/۵ میلی‌گرم	فسفر	۱۰۰۰ میلی‌گرم
ریبوفلاوین	۱/۷ میلی‌گرم	ید	۱۵۰ میکروگرم
نیاسین	۲۰ میلی‌گرم	منیزیم	۴۰۰ میلی‌گرم
کلسیم	۱۰۰۰ میلی‌گرم	روی	۱۵ میلی‌گرم
آهن	۱۸ میلی‌گرم	مس	۲ میلی‌گرم
ویتامین D	IU ۴۰۰	بیوتین	۳۰۰ میلی‌گرم
ویتامین E	IU ۳۰	پنتوتنیک اسید	۱۰ میلی‌گرم
ویتامین B6	۲ میلی‌گرم	سلنیوم	۷۰ میکروگرم

جدول ۵-۲. مقادیر مرجع روزانه (DRV)		
ترکیبات غذایی	DRV	محاسبه
چربی	۶۵ گرم	۳۰٪ کالری
چربی اشباع	۲۰ گرم	۱۰٪ کالری
کلسترول	۳۰۰ میلی‌گرم	ثابت در تمام مقادیر انرژی محاسبه شده
کربوهیدرات کل	۳۰۰ گرم	۶۰٪ کالری
فیبر	۲۵ گرم	۱۱/۵ گرم در هر ۱۰۰۰ کالری
پروتئین	۵۰ گرم	۱۰٪ کالری
سدیم	۲۴۰۰ میلی‌گرم	ثابت در تمام مقادیر انرژی محاسبه شده
پتاسیم	۳۵۰۰ میلی‌گرم	ثابت در تمام مقادیر انرژی محاسبه شده

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

کادر ۳-۲. نمونه‌ای از نکات مهم و اولویت‌های برجسته‌گذاری تغذیه‌ای را نشان می‌دهد.
موارد مهم و حائز اهمیت در برجسته‌گذاری تغذیه‌ای
<p>تفسیر DV:</p> <ul style="list-style-type: none"> مواد مغذی که DV آنها ۵ یا کمتر از ۵ باشد به عنوان low در نظر گرفته می‌شود. مواد مغذی که DV آنها ۱۰ تا ۱۹ یا کمتر باشد، به عنوان متوسط یا منبع خوب در نظر گرفته می‌شود. مواد مغذی که DV آنها ۲۰ یا بالاتر باشد به عنوان منبع غنی در نظر گرفته می‌شود.

سوال: چنانچه درصد مقادیر روزانه یک ماده مغذی (DV%) در برجسته‌سازی محصولی ۲۰ یا بیشتر باشد، محصول چه منبعی از ماده مغذی مذکور بیان می‌گردد؟ (ارشد ۹۸)

الف) ناچیز (Poor) ب) غنی (Rich) ج) متوسط (Moderate) د) خوب (Good)

پاسخ: گزینه ب /

ادعای محتوای مواد مغذی

ادعای مواد مغذی مانند سدیم کاهش یافته، بدون چربی، کم کالری باید به گونه‌ای باشد که مطابق تعاریف دولتی بوده و قابل تعمیم به همه مواد غذایی باشد. به عنوان مثال گوشت لخم به یک واحد از گوشت حیوانات، ماکیان، غذاهای دریایی، یا هر نوع گوشتی گفته می‌شود که کمتر از ۱۰ گرم چربی، ۴ گرم چربی غیر اشباع، کمتر از ۹۵ میلی‌گرم کلسترول در هر واحد یا در ۱۰۰ گرم از آن ماده غذایی داشته باشد.

کادر ۴-۲. ادعاهای محتوای تغذیه‌ای مواد غذایی:

Free (فاقد): این کلمه به معنای این است که ماده غذایی فاقد یکی از اجزای زیر (یا حاوی مقادیر ناچیز و از نظر فیزیولوژیک بی‌تاثیر آن) است: چربی، چربی اشباع، کلسترول، سدیم، قند، یا کالری. برای مثال فاقد کالری یعنی حاوی کمتر از ۵ کیلو کالری و فاقد قند یا چربی یعنی حاوی کمتر از ۰/۵ گرم قند یا چربی در هر واحد (serving). کلمه Free مترادف کلمات without، no و zero است. در مورد شیرهای فاقد چربی کلمه skim بکار می‌رود.

Low (کم): این کلمه به مواد غذایی اطلاق می‌شود که می‌توانند به صورت مکرر مصرف شوند، بدون اینکه از نظر موارد زیر از رهنمودهای تغذیه‌ای تجاوز نمایند: چربی، چربی اشباع، کلسترول، سدیم، و کالری.

کم چرب: ۳ گرم یا کمتر چربی در هر واحد.

چربی اشباع کم: ۱ گرم یا کمتر در هر واحد.

کم سدیم: ۱۴۰ میلی‌گرم یا کمتر در هر واحد.

بسیار کم سدیم: ۳۵ میلی‌گرم یا کمتر در هر واحد.

کم کلسترول: ۲۰ میلی‌گرم یا کمتر و ۲ گرم یا کمتر چربی اشباع در هر واحد.

کم کالری: ۴۰ کالری یا کمتر در هر واحد.

Lean (بدون چربی) و extra lean (کاملاً بدون چربی): این کلمات به منظور تشریح میزان چربی موجود در گوشت

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی و گوشت جانوران وحشی (Game meat) استفاده می‌شوند.

Lean: یعنی کمتر از ۱۰ گرم چربی، کمتر از ۴/۵ گرم چربی اشباع، و کمتر از ۹۵ میلی‌گرم کلسترول در هر سروینگ و به ازای هر ۱۰۰ گرم از ماده غذایی.

extra lean: کمتر از ۵ گرم چربی، کمتر از ۲ گرم چربی اشباع، و کمتر از ۹۵ گرم کلسترول به ازای هر واحد و به ازای هر ۱۰۰ گرم از ماده غذایی.

Reduced (کاهش یافته): به آندسته از مواد غذایی اطلاق می‌شود که مقادیر مواد مغذی یا کالری آن نسبت به حالت طبیعی آن ماده غذایی یا نسبت به ماده غذایی مرجع حداقل ۲۵ درصد کمتر باشد. البته این کلمه را نمی‌توان برای مواد غذایی که ماده غذایی مرجع آن معیارهای یک ماده غذایی Low را برآورده می‌کند استفاده نمود.

Less (کمتر): بدین معنی است که ماده غذایی، چه به صورت تغییر یافته یا بحالت عادی، حاوی ۲۵٪ ماده مغذی کمتر از غذای رفرنس باشد. به عنوان مثال چوب شور (pretzel) حاوی ۲۵٪ چربی کمتر نسبت به چیپس سیب زمینی است، لذا می‌تواند در دسته less قرار بگیرد. Fewer نیز مترادف less می‌باشد.

Light (سبک): واژه سبک را می‌توان به دو شیوه مورد استفاده قرار داد:
۵۰ درصد کالری و یا چربی و یا سدیم ماده غذایی مرجع

High: زمانیکه ماده‌ی غذایی شامل ۲۰ درصد یا بیشتر ماده غذایی خاص در هر سروینگ است.

Good Source: به معنی اینکه یک سروینگ از یک غذا شامل ۱۹-۱۰ درصد ارزش روزانه برای یک ماده غذایی خاص است.

More: به معنی اینکه سروینگ غذا که ممکن است تغییر کرده باشد یا نه شامل ماده‌ی مغذی که حداقل ۱۰ درصد ارزش روزانه و یا بیشتر را نسبت به ماده‌ی غذایی مرجع دارد.

۱۰ درصد ارزش روزانه برای غذاهای غنی شده نیز بکار می‌رود که ادعا بر تغییر در غذاها را دارد.

ادعاهای سلامتی

ادعاهای سلامتی در مورد برخی از مواد غذایی که از استانداردهای خاصی برخوردار باشند صدق می‌کند. ادعاهای سلامتی باید به گونه‌ای باشند که سبب گمراهی افراد نشوند به عنوان مثال غذاهایی که بیش از ۲۰ درصد مقادیر DV چربی اشباع، کلسترول و سدیم داشته باشند نمی‌توانند ادعای سلامتی کنند.

کادر ۵-۲. برخی از ادعاهای سلامتی در ارتباط با رژیم غذایی و بیماری

- مصرف کلسیم خطر پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.
- کاهش مصرف سدیم، خطر بیماریهای پرفشاری خون را کاهش می‌دهد.
- رژیم فقیر از چربی خطر برخی از سرطان ها را کاهش می‌دهد.
- محصولات غنی از فیبر سبب کاهش خطر سرطان می‌شود.
- مصرف شکر و نشاسته سبب پوسیدگی دندان می‌شود. اما قند های الکلی در پیشبرد پوسیدگی دندان نقشی ندارند.

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

- ۲۵/۵ گرم پروتئین سویا در روز همراه با یک رژیم کم چرب سبب کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.
- دریافت روزانه ۱/۳ گرم از استرول‌های گیاهی خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

الگوهای رژیمی و نکات مشاوره‌ای

الگوی تغذیه‌ای گیاهخواری

انگیزه‌های زیادی برای رژیم گیاهخواری وجود دارد از جمله انگیزه‌های مذهبی، فیلسوفانه و اکولوژیکی که فرد را به سمت رژیم گیاهخواری سوق می‌دهد. در رژیم گیاهخواری میزان کمتری از ابتلا به بیماری‌های دیابت، سرطان، سنگ کیسه صفرا رخ می‌دهد. انواع رژیم گیاهخواری شامل:

Lactovegetarian: این افراد گوشت قرمز، مرغ، ماهی نمی‌خورند اما شیر، پنیر و سایر محصولات لبنی را مصرف می‌کنند.

Vegan: هیچ غذایی با منشا حیوانی نمی‌خورد. این افراد در معرض خطر تغذیه ناکافی قرار دارند.

Semivegetarian: نیمه گیاهخوار بوده و به نام Flexitarian هم شناخته می‌شوند. این افراد برای سلامتی خود گاهی از رژیم گیاهخواری استفاده می‌کنند و از ایدئولوژی خاصی تبعیت نمی‌کنند یعنی ممکن است گاهی از وعده‌های حاوی گوشت هم استفاده کنند.

رژیم گیاهخواری نسبت به همه چیز خواری آهن کمتری دارد. اگرچه آهن غیر هم در میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C به خوبی جذب می‌شود. بنابراین گیاهخواران و غیر گیاهخواران به یک میزان در معرض کمبود آهن قرار دارند. در گیاهخوارانی که محصولات لبنی مصرف نمی‌کنند ممکن است کمبود کلسیم دیده شود. در افرادی که در عرض‌های جغرافیای شمالی (به علت تماس پایین تر با اشعه خورشید) زندگی می‌کنند نیز ممکن است مبتلا به کمبود ویتامین D باشند. در بسیاری از گیاهخواران کلسیم به وسیله اگزالات و فیتات غیر فعال می‌شود.

در گیاهخواری طولانی مدت کمبود ویتامین B12 مشاهده می‌شود، زیرا منبع اصلی این ویتامین در منابع پروتئین حیوانی است. مقادیر بالای فولات مواد غذایی تخریب نورلوژیک ناشی از ویتامین B12 را پنهان می‌کند. گیاهخواران نیاز است که برای جلوگیری از کمبود از مکمل‌ها و یا غذاهای غنی شده استفاده کنند. اگرچه بیشتر گیاهخواران رژیم پروتئینی مطابق با RDA استفاده می‌کنند اما میزان پروتئین رژیم غذایی آنها در مقایسه با همه چیز خواران کمتر است. دریافت پروتئین کمتر سبب نگهداری کلسیم در بدن می‌شود. همچنین غذاهای با پروتئین کمتر معمولاً حاوی درصد چربی کمتری هم می‌باشند. رژیم گیاهخواری که به درستی طراحی شده باشد برای

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

کودکان، نوجوانان، بالغین، زنان باردار و شیرده نیز ایمن خواهند بود. نکته مهم اینست که این رژیم مواد مغذی کافی از جمله روی، آهن، کلسیم، ویتامین B12، ویتامین D را تامین کند.

جنبه‌های فرهنگی برنامه ریزی رژیم های غذایی

برای برنامه ریزی و طراحی یک رژیم مناسب برای یک جامعه، لازم است که متخصصان رژیم در مانی از فرهنگ آن جامعه اطلاع داشته باشند. رژیم شناسان باید آموزشهای لازم را ببینند تا در ارتباط با فرهنگ‌های مختلف رژیم مناسبی را طراحی کنند. نگرش، رسوم، عادات غذایی بخشی از فرهنگ هر جامعه است. فرهنگ‌ها سبب ایجاد یک الگوی غذایی خاص در جوامع می‌شوند.

مذهب و غذا

مذهب می‌تواند در شکل‌گیری عادات غذایی نقش داشته باشد. مثلاً برخی از مذاهب نوشیدن برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها را ممنوع کرده‌اند.

جدول ۶-۲. برخی از عادات غذایی در مذاهب

مسیحی رژیم گیاهخواری	مسیحی (مورمون)	مسیحی (ارتدوکس)	مسیحی (کاتولیک)	مسلمان	یهودی	هندو	بودا	
A						X	A	گوساله
				X	X	A	A	خوک
A	R	R	R	R	R	A	A	انواع گوشت قرمز
O		R			R	O	O	تخم مرغ و لبنیات
A		R			R	R	A	ماهی
X		O			X	R	A	صدف
X	X			X		A		الکل
X	X			A				چای و قهوه
					X			مصرف همزمان گوشت و لبنیات در یک وعده
					R			غذاهای تخمیری
				+	+			تشریفات مذهبی ذبح دام

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

								اعتدال در مصرف غذا
+				+			+	
+	+	+	+	+	+	+	+	روزه داری
+ واجب است / A: بیشتر افراد از آن اجتناب می کنند. / O: مجاز است ولی برخی اجتناب می کنند / R: برخی محدودیت‌ها با توجه به غذاها یا وقتی غذا خورده می شود. / X: ممنوع است.								

سطح سواد بهداشتی

یکی از نکات مهم در ارتباط با موفقیت یک رژیم در یک جامعه که اغلب نادیده گرفته می شود سطح سواد سلامتی و بهداشتی افراد جامعه است.

چيست Locovore
Locovore افرادی هستند که غذایی را مصرف می کنند که در همان محل یا در یک شعاع خاص رشد و تولید شده باشد. در این حالت افراد تشویق می شوند تا محصولات غذایی خود را از کشاورزان تهیه کنند. این مواد تازه تر و مغذی تر است. یکی دیگر از مشخصات Locovore ها اعتراض به روش تغذیه ای حیوانات با غلات است. امروزه افزایش تقاضا برای گوشت‌هایی وجود دارد که حیوان از علف تغذیه شده باشد.

فصل ۳

تحويل غذا و مواد مغذی: طب یكپارچه و مكمل و مكمل یاری تغذیه‌ای

طب مكمل و یكپارچه

امكان سردرگمی افراد توسط نام‌های مورد استفاده مختلف برای توصیف روش‌های طبیعی درمان وجود دارد. طب كل نگر، از يك كلمه یونانی به معنای كل^۱ گرفته شده است. درمان‌های كل نگر بر اساس این نظریه استوار است كه سلامت يك وضعیت پویای حیاتی بدون حضور هر گونه بیماری است. توانایی طبیعی بدن در شفای خود، نیروی شفای ذات، قاعده اصلی طب كل نگر است. این فلسفه بیان می‌كند هنگامی كه يك فرد با توجه به قوانین طبیعت زندگی می‌كند، بدن او این توانایی را دارد كه خود را التیام بخشد. طب جایگزین به درمان جامع مورد استفاده در موقعیت طب مرسوم اشاره دارد. طب یكپارچه و مكمل به درمان جامع مورد استفاده علاوه بر طب مرسوم اشاره دارد (جداول ۳-۱ و ۳-۲).

طب كارکردی اصطلاح دیگری از طب كل نگر است كه در سال‌های اخیر ظهور کرده است. طب كارکردی تمرکز بیماری محور اقدامات سنتی پزشکی را به يك رویکرد بیمار محورتر انتقال می‌دهد. هدف، ارزیابی كل فرد نسبت به نشانه‌های فردی و در نظر گرفتن مراقبت‌های لازم در رابطه با پیشگیری و درمان بیماری‌های مزمن است. پزشكان

^۱ whole

كلیه منابع ارائه شده توسط مركز نخبگان دارای شابك، فیبا و مجوز وزارت ارشاد می‌باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

طب کاربردی ارتباط متقابل وب مانند (شبکه‌ای مانند) عوامل داخلی فیزیولوژیکی در بدن و استفاده از تغذیه درمانی، مکمل‌های غذایی، و مداخلات فیزیکی به عنوان پایه و اساس مراقبت‌های پزشکی را پذیرفته‌اند. آنها رژیم غذایی، هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی، مارکرهای استرس اکسیداتیو، سم زدایی، عملکرد سیستم ایمنی بدن و سلامت روانی و معنوی را به منظور یافتن علت‌های اصلی عدم تعادل و ناهماهنگی‌ها ارزیابی می‌کنند.

نکته مهم: داوطلبین محترم توجه فرمایید که با تهیه این جزوات دیگر نیاز به خرید هیچ گونه کتاب مرجع دیگری نخواهید داشت. برای اطلاع از نحوه دریافت جزوات کامل با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید.

۰۲۱-۶۶۹۰۲۰۶۱-۶۶۹۰۲۰۳۸-۰۹۳۷۲۲۲۳۷۵۶

خرید اینترنتی:

Shop.nokhbegaan.ir

کلیه منابع ارائه شده توسط مرکز نخبگان دارای شابک، فیپا و مجوز وزارت ارشاد می باشد و هرگونه برداشت و کپی برداری از مطالب پیگرد قانونی دارد

www.nokhbegaan.com ۰۲۱-۶۶۹۰۲۰۶۱-۶۶۹۰۲۰۳۸-۰۹۳۷۲۲۲۳۷۵۶