

میوه‌ها و سبزی‌های خشک شده یا پخته شده نیز استفاده نمود.

- کودکان و نوجوانان را به مصرف سبزی‌های تازه (سبزی خوردن) و سالاد همراه با غذا تشویق کنید.
- روغن مصرفی در طبخ غذا باید از نوع گیاهی مایع باشد. برای سرخ کردن مواد غذایی نیز باید صرفاً از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده نمود.
- مغزها و دانه‌ها (نظیر بادام، فندق، گردو، پسته و نظیر اینها) منابعی غنی از پروتئین، چربی‌های ضروری و بسیاری از املاح و ویتامین‌ها هستند و مصرف مرتب آن‌ها (از نوع کم نمک) و به مقدار کم می‌تواند نقش موثری در سلامت انسان داشته باشد.
- بهتر است غذاها به شکل آب پز یا بخار پز و یا کبابی طبخ و مصرف شوند. غذاها سرخ شده برای سلامت انسان مضرند و در صورت نیاز باید غذاها را با مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردنی تفت داد.
- بهتر است غذای روزانه در حجم کم و دفعات زیاد صرف شود.
- توصیه می‌شود ساعات صرف غذای روزانه حتی المقدور ثابت و بدون تغییر باشند.
- مصرف نمک باید بسیار محدود گردد. بهتر است سر سفره از نمک استفاده نشود و هنگام طبخ نیز صرفاً مقدار اندکی نمک (نمک یددار تصفیه شده) مورد استفاده قرار گیرد.
- بهتر است مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آن‌ها در برنامه غذایی بسیار محدود گردد.

• ماهی ترجیحاً تنوری و یا کبابی طبخ شود و حتی المقدور از مصرف پوست آن اجتناب شود.

- توصیه می‌شود که دست کم دو بار در هفته ماهی مصرف شود.
- لبنیات مصرفی (عمدتاً شیر، ماست و پنیر) باید کم چرب باشند. برای تامین نیاز به بسیاری از مواد مغذی، مصرف روزانه دو تا سه واحد (هر واحد شامل یک لیوان شیر یا ماست کم چرب و یا یک قوطی کبریت پنیر) در بیشتر گروه‌های سنی ضروری است. هم چنین، کشک که در این گروه قرار دارد و در انواع غذاهای سنتی مثل انواع آش‌ها، کشک و بادمجان و... استفاده می‌شود، منبع غنی از پروتئین و کلسیم است.



• بهتر است میوه‌ها و سبزی‌ها به شکل تازه و خام مصرف شوند. در صورتی که این امکان وجود نداشته باشد، می‌توان از



تغذیه، عاملی اساسی در سلامت جسم و روان انسانهاست و از این رو شایسته است که مورد توجه بیشتری قرار گیرد. رعایت نکات زیر می‌تواند ما را در داشتن تغذیه‌ای سالمتر کمک کند:

- برای بهره‌مندی از تغذیه‌ای صحیح، باید همه روزه از تمامی گروه‌های غذایی (شامل نان و غلات، گوشت‌ها، لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها و گروه قندها و چربی‌ها) به تعادل و تناسب استفاده نمود.
- نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و فرایند تخمیر که سبب بهبود کیفیت تغذیه‌ای آرد می‌شود نیز در آن رخ داده باشد. در میان نان‌های سنتی ما، سنگک واجد این ویژگی‌ها هستند.
- حبوبات نقش مهمی در تامین بسیاری از نیازهای تغذیه‌ای انسان، از جمله پروتئین، فیبرهای غذایی و بسیاری از املاح مورد نیاز بدن از جمله آهن و روی دارند و مصرف مرتب آن‌ها همواره توصیه می‌شود.
- گوشت مصرفی باید کاملاً لخم و چربی گرفته باشد. مرغ نیز بهتر است بدون پوست طبخ و مصرف شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان فارس  
مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر



توصیه های گفته شده برای افراد سالم و بدون  
بیماری است در صورت داشتن بیماری در  
مورد نحوه تغذیه از پزشکان و پرستاران خود  
کمک بگیرید



منابع:

1. دفتر بهبود تغذیه جامعه / معاونت بهداشتی  
/ معاونت درمان وزارت بهداشت و درمان و  
آموزش پزشکی 1394
2. تغذیه سالم دانشنامه رشد 1394

- توصیه می شود مصرف انواع کمپوت، کنسرو، نوشابه و آبمیوه صنعتی، سس های آماده، کیک، بیسکویت، شیرینی را به حداقل رسانده و به جای غذاهایی که در کارخانجات صنایع غذایی تهیه می شوند و حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا روغن، و بعضاً نگهدارنده های شیمیایی هستند، از غذاهای خانگی و طبیعی استفاده شود.

- حتی المقدور غذاها را به شکل تازه مصرف کنید و از مصرف غذاهای فریزری، به ویژه آنهایی که به مدت طولانی در فریزر نگهداری می شوند، اجتناب نمایید. سبزی ها را بیشتر از يك ماه در فریزر نگه ندارید چون بیشتر ویتامین های آن از دست می رود.

- هنگام پخت سبزی ها توجه داشته باشید که آن ها را نباید خیلی ریز کرد و به مدت طولانی در حرارت پخت قرار داد. به جای سرخ کردن سبزی آن را تفت بدهید.

- اگر از غذاهایی که بیرون از منزل تهیه می شوند مایلید استفاده کنید، از مکان هایی این غذاها را تهیه کنید که مطمئن هستید روغن مصرفی از نوع روغن جامد نیست و غذاها کم نمک و کم چرب و به روش بهداشتی تهیه شده است.

- سرخ کردن ماهی که موجب جذب مقدار زیادی روغن به آن می شود، تنها راه مصرف آن نیست. می توانید ماهی را همراه با سبزیجات و چاشنی هایی مانند رب نارنج، آلو، زرشک، به صورت بخارپز و یا با آب کم طبخ کنید.

# تغذیه سالم

سلمی مهرانگیز

سوپروایزر کنترل عفونت

1394

