

# هرم غذایی و ترویج تغذیه سالم چه بخوریم... چقدر بخوریم؟

## پروانه یداللهی

کارشناس سلامت خانواده شبکه بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری



## فریبا درودگر

مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم  
پزشکی چهارمحال و بختیاری

## اعظم عظیمی

مرکز خدمات جامع سلامت  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



## هومان همتی

کارشناس تغذیه شبکه بهداشت دانشگاه  
علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری

### اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه مقاله:

- هرم غذایی سالم را بشناسند.
- هرم غذایی اولیه و مشکلات مربوط به آن را توضیح دهند.
- اجزای هرم غذایی جدید را بیان کنند.
- عوامل تأثیرگذار بر مشکلات غذایی افراد را شرح دهند.
- نکات مهم و کاربردی در استفاده از گروه‌های غذایی را بیان کنند.

### مقدمه

ایجاد می‌شود. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می‌شوند. همه مواد مغذی برای سلامت بدن لازم هستند و هیچ ماده مغذی را نمی‌توان جانشین ماده مغذی دیگری کرد. همچنین هیچ ماده مغذی را نباید بیشتر یا کمتر از مورد نیاز مصرف کرد.

هرم مواد غذایی سالم یک راهنمای ساده درباره انواع و نسبت مواد غذایی است که باید به شکل روزمره برای برخورداری از زندگی سالم توسط افراد مصرف شود. این هرم از ۶ گروه مواد غذایی اصلی به علاوه چربی‌های مفید به شکل متناسب با رژیم غذایی تشکیل شده است. تغذیه سالم با رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه



## هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی به منظور ساده‌سازی تغذیه سالم طراحی شده است. در حقیقت تغذیه سالم با انتخاب سطح مناسب مواد مغذی، پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز برای زندگی سالم ارتباط دارد. به این ترتیب مواد غذایی حاوی انواع خاص مواد مغذی و معدنی در این هرم به همراه یکدیگر در یک طبقه قرار گرفته‌اند. همچنین هرم راهنمای غذایی بر مصرف بیشتر غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها که بخش وسیع‌تری را اشغال می‌کنند تاکید دارد و افراد را تشویق می‌کند که مواد غذایی گیاهی را حتماً در برنامه غذایی روزانه بگنجانند. لازم به ذکر است غذاهای یک گروه از هرم نمی‌توانند به جای غذاهای گروه دیگر مصرف شوند و هیچ کدام از گروه‌های غذایی هرم از گروه دیگر مهم‌تر نیستند.

## هرم غذایی اولیه و مشکلات مربوط به آن

طبقه پایین هرم غذا نشان دهنده گروه نان و غلات است که معمولاً به افراد توصیه می‌شود ۶ تا ۱۱ واحد در روز از آن استفاده کنند. در طبقه بعدی این هرم، گروه سبزیجات در سمت چپ (۳ تا ۵ واحد در روز) و گروه میوه‌ها در سمت راست (۲ تا ۴ واحد در روز) قرار دارد. طبقه ماقبل آخر این هرم از گروه محصولات لبنی در سمت چپ (۲ تا ۳ واحد در روز) و گروه مواد غذایی پروتئینی در سمت راست (۲ تا ۳ واحد در روز) تشکیل شده است. در نهایت بالاترین طبقه این هرم گروه چربی‌ها است که لازم است تا حد ممکن افراد از



مصرف آن‌ها خودداری کنند. توجه داشته باشید هدف از هرم غذای اولیه پیشنهاد یک رژیم غذایی سالم بوده که دنبال کردن آن برای همه افراد ساده باشد.

با مصرف این مقدار از مواد غذایی در طول یک روز، فرد مشکلی با مصرف ۶ واحد مواد غذایی حاوی کربوهیدرات در روز نخواهد داشت. در طرف دیگر این معادله، مجموعه مواد غذایی تعیین شده برای وعده غذایی نشان دهنده مقدار مناسب پروتئین است، اما در این طبقه مقدار پروتئین اضافی مصرفی در سایر مواد غذایی مثل لبنیات در نظر گرفته نشده است. علاوه بر این، در این هرم غذایی بسیاری از متغیرهای با اهمیت همچون جنسیت، قد و وزن فرد، سطح فعالیت‌های روزمره، نحوه هضم مواد غذایی توسط بدن و سایر موارد مانند آن در نظر گرفته نشده است. با توجه به این شرایط می‌توان گفت هرم غذای اولیه بر اساس یک تفکر مناسب و دقیق طراحی شده، اما به طور مشخص نمی‌تواند ابزاری برای تعیین رژیم غذایی مناسب برای همه افراد باشد.

## هرم‌های غذایی جدید

در این هرم انواع مختلف گروه‌های غذایی با رنگ‌های متفاوت طراحی شده، ولی اندازه آن‌ها مشابه نیست. به این ترتیب اندازه در نظر گرفته شده برای هر گروه غذایی باید نشان دهنده مقدار استفاده از طبقه مورد نظر در رژیم غذایی روزانه باشد.

آنچه اهمیت دارد، ایجاد تمایز بین انواع مختلف مواد غذایی است که قبلاً در یک گروه مشابه طبقه بندی شده، اما می‌توانند تاثیر بسیار متفاوت بر رژیم غذایی فرد داشته باشند. هرم غذایی جدید به ۷ گروه تقسیم شده است. گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد، گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد، گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد، حبوبات و مغزها ۱ واحد، گوشت و تخم مرغ ۱ تا ۲ واحد، شیر و فرآورده‌ها ۲ تا ۳ واحد و گروه متفرقه، شکل هرم به نحوی ترسیم شده است که قاعده یا پایین آن را گروه نان و غلات تشکیل می‌دهد که بزرگ‌ترین قسمت از هرم را تشکیل داده و نشانگر این است که یک فرد باید بیش از هر غذای دیگر، غذاهای غله‌ای مصرف کند. گروه‌های بعدی گروه سبزی‌ها و سپس گروه میوه‌ها

“

بسیاری از افراد آلرژی و حساسیت داشته و به همین خاطر مجبور هستند برخی از مواد غذایی در نظر گرفته شده در هرم غذایی را با مواد غذایی دیگر جایگزین کنند.

”

### عوامل تأثیرگذار بر مشکلات غذایی افراد

بسیاری از افراد آلرژی و حساسیت داشته و به همین خاطر مجبور هستند برخی از مواد غذایی در نظر گرفته شده در هرم غذایی را با مواد غذایی دیگر جایگزین کنند. به این ترتیب لازم است به خاطر داشته باشید که می‌توان بعضی از مواد غذایی را با سایر مواد جایگزین کرد، اما با این وجود لازم است ما اطلاعات کافی از تفاوت‌های بین این مواد غذایی و محتویات مغذی داشته باشیم. گاهی در برخی مناطق مواد غذایی کامل، مطابق با راهنمای غذایی در دسترس نیست. اطلاعات کافی از مواد غذایی هر گروه غذایی موجب شناخت بیشتر از منابع غذایی خواهد شد.

### نکات مهم و کاربردی در استفاده از گروه‌های مواد غذایی

- \* بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود.
- \* بیشتر از نان‌های حاوی سبوس مثل نان جو و سنگک استفاده شود.
- \* برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن‌ها را به شکل مخلوط با حبوبات مصرف کرد. مثل عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره.
- \* روزانه یک واحد یا بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌های غنی از ویتامین C و یک واحد از میوه‌ها یا سبزی‌های غنی از ویتامین A مصرف شود.
- \* از مصرف بیش از حد نمک و غذاهای شور اجتناب شود.
- \* قبل از مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها باید آن‌ها را به دقت شست و ضد عفونی کرد.
- \* سبزی‌ها تازه مصرف شود و پس از خرد کردن بلافاصله پخته شود.
- \* پس از جدا کردن پوست میوه از قرار دادن آن در

هستند. گروه سبزی‌ها قسمت بزرگ‌تری نسبت به گروه میوه‌ها را تشکیل می‌دهد و نشانگر این است که میزان سهم مورد نیاز روزانه از گروه سبزی‌ها بیشتر از گروه میوه‌ها است. گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات و مغزها در طبقه بالایی قرار دارند و میزان سهم آن‌ها در برنامه غذایی روزانه کمتر از گروه‌های پایین‌تر است.

در راس هرم که بخش کوچکی را تشکیل می‌دهد، چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها قرار دارند که این بدان معنی است که میزان مصرف این مواد غذایی باید به کم‌ترین حد رسانده شود. برای تنظیم رژیم غذایی روزانه و میزان مصرف غذا از هر گروه غذایی از اصطلاحی به نام واحد یا سهم استفاده می‌شود.

منظور از یک واحد یا سهم در هر گروه، مقدار غذایی است که دارای ارزش غذایی مشابه با سایر مواد غذایی در همان گروه است. به طور مثال یک لیوان شیر به عنوان یک سهم از گروه شیر و لبنیات از نظر ارزش غذایی معادل سه چهارم لیوان ماست از همان گروه است. هرم راهنمای غذایی نشان می‌دهد که یک برنامه غذایی مناسب روزانه باید شامل تمام گروه‌های غذایی (۷ گروه) باشد و میزان سهم مورد نیاز از هر کدام از گروه‌های غذایی را مشخص می‌کند.

**یک واحد نان و غلات:** یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم)، انواع نان‌ها یا نان لواش چهار کف دست یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

**یک واحد سبزی:** یک لیوان سبزی برگ‌ی یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز یا خیار متوسط

**یک واحد میوه:** یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتغال و... یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا نصف لیوان

میوه‌های ریز مثل توت یا یک چهارم لیوان میوه خشک  
**یک واحد شیر و فرآورده‌ها:** یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کم چرب یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (۲ قوطی کبریت پنیر) یا دو لیوان دوغ

**یک واحد گوشت:** ۶۰ گرم گوشت لخم پخته شده (دو قطعه خورشتی) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ

**یک واحد حبوبات:** نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه).

- \* مجاورت هوا خودداری شود زیرا ویتامین‌های آن به خصوص ویتامین C از بین می‌رود.
- \* بهتر است سبزی‌ها به شکل خام مصرف شوند چون ویتامین‌های آن بیشتر حفظ می‌شود.
- \* تا حد امکان از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه و شیرهای پاستوریزه کم چربی (۲/۵ درصد یا کمتر) استفاده شود.
- \* بستنی‌های تهیه شده از شیر پاستوریزه یا جوشیده مصرف شود.
- \* حتما پیش از پختن گوشت قرمز تا حد امکان چربی قابل رویت آن جدا شود.
- \* قبل از پختن گوشت مرغ، پوست آن جدا شود، زیرا حاوی چربی فراوانی است.
- \* تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری شود.
- \* مغز، زبان و کله پاچه حاوی کلسترول بالایی هستند تا حد امکان مصرف این گونه مواد غذایی محدود شود.
- \* گوشت یخ زده را باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر، پخت. اگر به هر دلیلی لازم است گوشت از حالت یخ زده خارج شود، ۲۴ ساعت قبل از پختن باید آن را از فریزر خارج و در یخچال نگهداری کرد.
- \* بهتر است بیشتر از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.
- \* قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه کرد و حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه در حال به هم زدن جوشاند.
- \* برای بزرگسالان سالم مصرف حداکثر ۴ تا ۵ تخم مرغ در هفته به شکل ساده یا داخل کوکو و املت منعی ندارد. در صورت ابتلا به هایپرکلسترولمی، دیابت، سابقه فشارخون بالا و چاقی حداکثر تعداد تخم مرغ مجاز ۳ عدد در هفته است.
- \* مصرف حبوبات به علت دارا بودن فیبر و پروتئین زیاد، توصیه می‌شود.
- \* انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده‌های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.
- \* بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) به شکل خام استفاده شوند و در صورت استفاده از نوع بوداده، به شکل کم نمک مصرف شود.
- \* بشقاب غذایی روزانه شما باید در برگیرنده سبزی‌های متنوع باشد. هر چه متنوع‌تر، بهتر
- \* انواع چربی‌های خوب را جایگزین چربی‌های اشباع، کره و مارگارین کرده و تعادل و تنوع را در رژیم غذایی خود رعایت کنیم.
- \* گروه‌هایی که در راس هرم غذایی قرار دارند بدین معناست که مصرف آن‌ها باید تا حد ممکن محدود شوند.
- \* در برنامه غذایی افراد از غلات کامل شامل نان‌های سبوس دار و ماکارونی سبوس دار استفاده شود و مصرف غلات تصفیه شده مثل برنج و نان سفید محدود شود.
- \* تا حد امکان در برنامه غذایی افراد از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی خودداری شود.

## نتیجه گیری

زیبایی هرم غذایی در ساده بودن آن است. این هرم بسیار قابل انعطاف طراحی شده است و افراد می‌توانند متناسب با شرایط خود مواد غذایی مختلف را جایگزین کنند.

### منابع

- \* مجموعه دستورالعمل‌های دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- \* کتاب اصول تغذیه کراوس.
- \* پایگاه آموزشی تبیان.
- \* کتاب تغذیه سالم برای خانواده سالم. خراسانی، صابری. انتشارات دیباج. ۱۳۸۹
- \* خبر نامه الکترونیکی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱)  
 کد موضوع ۹۹۲۲۰. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱  
 نحوه امتیاز دهی: امتیاز - شماره مقاله  
 مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۹۹۲۲۰)