

با تغذیه درست، سلامت و رشد بدن خود را بیمه کنیم.



یکی از اساسی‌ترین مواردی که به سلامت جسم و نیز رشد بدن کمک می‌کند، تغذیه سالم و صحیح است.

نقش تغذیه در سلامتی و رشد بدن

رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق‌وخو و رفتار ما نیز مؤثر است. اهمیت وجود برخی مواد مغذی برای بدن به‌ویژه ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها، آن اندازه ضروری است که در تغذیه و سلامت سلول‌های مغز دخالت دارند و بر این اساس می‌توان با استفاده از تغذیه مناسب، از بروز برخی نارسایی‌های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد.

تغذیه متعادل چیست؟

تغذیه متعادل به رژیم غذایی گفته می‌شود که کلیه نیازهای فرد به مواد مغذی را در شرایط مختلف فیزیولوژیکی تأمین کند؛ غذاها به 5 گروه اصلی تقسیم می‌شوند که گروه‌های غذایی توصیه‌شده عبارت‌اند از:

گروه نان و غلات: شامل انواع نان و به‌خصوص نوع سبوس‌دار، نان‌های سنتی، برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها، غلات آماده خوردن و فرآورده‌های آن‌ها و به‌ویژه محصولات تهیه‌شده از دانه کامل غلات. این گروه دارای کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر غذایی در انواع سبوس‌دار آن، برخی ویتامین‌های گروه B، آهن، پروتئین و منیزیم هستند.

گروه سبزی‌ها: شامل انواع سبزی‌های برگ سبز، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل و گوجه‌فرنگی است. مواد غذایی این گروه دارای انواع ویتامین‌های A و C، مواد معدنی مانند پتاسیم و مقدار زیادی فیبر غذایی و آب هستند.

گروه میوه‌ها: شامل انواع میوه و آب‌میوه تازه طبیعی، کمپوت میوه و میوه‌های خشک هستند. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین C، پیش‌ساز ویتامین A، فیبر غذایی، مواد معدنی و آب است.

گروه شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن: این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک، دوغ هستند که توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. این گروه دارای مقادیر زیادی کلسیم، پروتئین باکیفیت بالا، فسفر، ویتامین B2 و سایر مواد مغذی هستند.

گروه گوشت و جانشین‌های آن: این گروه شامل انواع گوشت قرمز (مانند گوسفند، گوساله) و سفید مانند مرغ ماهی، پرندگان، تخم‌مرغ، انواع حبوبات (مانند نخود، لوبیا، عدس) و انواع مغز دانه‌ها (مانند بادام و فندق) است که دارای پروتئین، آهن، فسفر، ویتامین‌های B6، B12 و نیاسین، روی و منیزیم است.

نکته! در هر وعده غذایی باید کوشید تا دست‌کم از سه گروه غذایی مختلف استفاده شود.

توصیه: به یاد داشته باشیم تا حد امکان مصرف چربی‌ها، روغن‌ها، قندهای ساده و فرآورده‌های آن‌ها را در برنامه غذایی خود محدود کنیم.