



Namatek
True Education



Food Pyramid

www.namatek.com

شناخت ۵ دسته بندی
هرم مواد غذایی

فهرست مطالب

۱. هرم مواد غذایی چیست؟ (Food Pyramid)
۲. نشاسته ها و غلات، اولین طبقه هرم مواد غذایی
۳. میوه ها و سبزیجات در هرم
۴. شیر و لبنیات، مرکز هرم مواد غذایی
۵. گوشت ها و پروتئین ها در هرم غذایی
۶. چربی ها و قندهای هرم

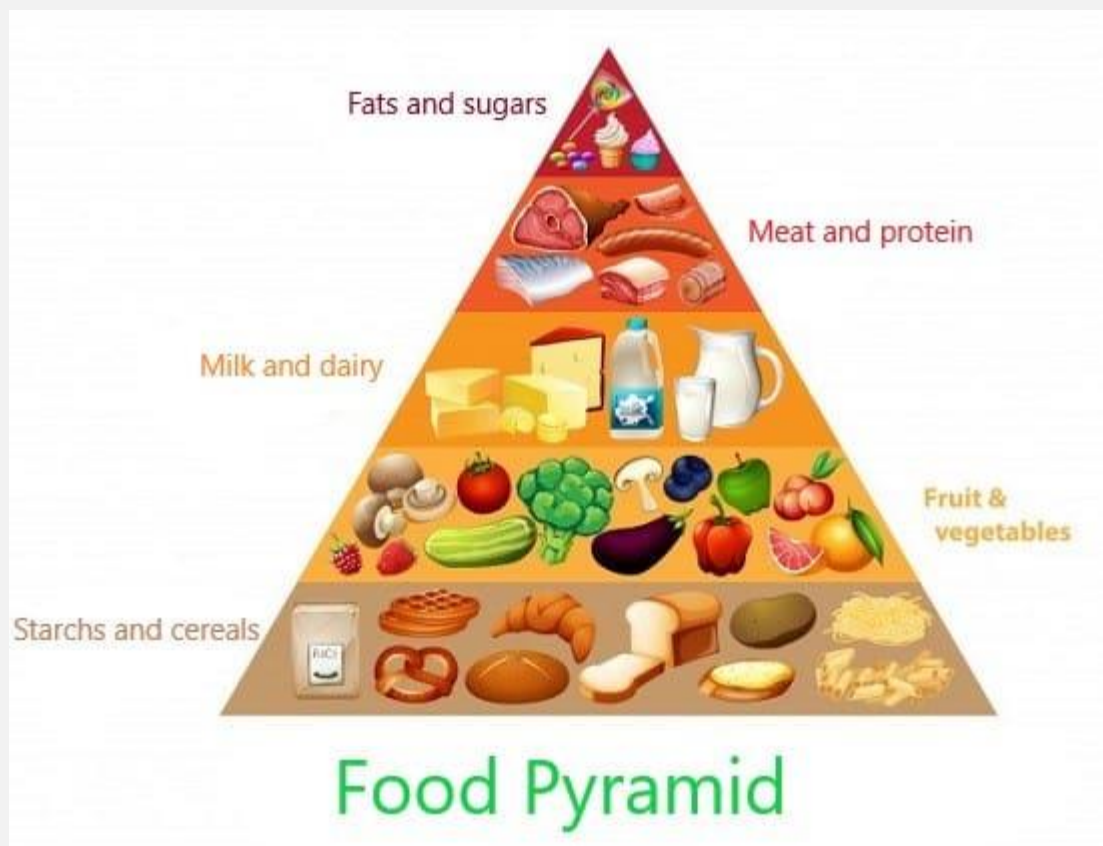
اگر هر وعده غذایی شما متناسب با هرم مواد غذایی سالم برنامه ریزی شود، احتمال این که نیاز به خوردن ویتامین های مختلف داشته باشید بسیار کم است. همچنین برای سالم ماندن بدنمان یکی از مهمترین چیزهایی که باید به آن توجه داشته باشیم هرم غذایی است. در این مقاله با جزئیات این هرم آشنا می شویم. با ما همراه باشید.

#۱ هرم مواد غذایی چیست؟ (Food Pyramid)

در این هرم میزان و نسبت مصرف هر نوع از مواد غذایی ذکر شده است. این هرم به افراد کمک می کند که بتوانند کیفیت رژیم غذایی خود را بالا ببرند. با رعایت کردن میزان مصرف هر نوع از گروه های غذایی که در این هرم نمایش داده شده اند، دیگر نیازی به خوردن مکمل ها و ویتامین های مختلف نیست؛ زیرا هرم غذایی جوری ساخته شده است که از هر نوع ویتامین و مواد لازم بدن شما به اندازه کافی در آن قرار گرفته است. مواد غذایی که در نوک هرم قرار دارند هم کالری بسیار زیادی دارند و هم این که مقدار کمی از ویتامین های بدن ما را تامین می کنند. به همین دلیل بهتر است به مقدار خیلی کمی در برنامه غذایی ما حضور داشته باشند و بیشتر از مواد غذایی که در پایین هرم قرار دارند، استفاده شود. طبقه بندی هرم مواد غذایی به دو صورت رایج است. این تقسیم بندی ۵ یا ۶ قسمت دارد؛ البته تفاوتی در ماهیت هرم ایجاد نمی کند.

ما در این مقاله هرم مواد غذایی را که ۵ طبقه دارد، بررسی خواهیم کرد.
این ۵ رده، از پایین به بالا، عبارتند از موارد زیر:

- نشاسته و غلات (Starch and Cereals)
- میوه و سبزیجات (Fruits and Vegetables)
- شیر و لبنیات (Milk and Dairy)
- گوشت و پروتئین ها (Meat and Proteins)
- چربی ها و قندها (Fats and Sugars)



در ادامه به توضیح هرکدام از این دسته بندی ها می پردازیم.

#۲ نشاسته ها و غلات، اولین طبقه هرم مواد

غذایی

کربوهیدرات ها باید اولین بخش بزرگ مواد غذایی مصرفی روزانه ما باشند. غلات دارای ویتامین B و همچنین مقدار کمی پروتئین دارند. نشاسته ها را باید ۳ تا ۵ وعده در روز مصرف کنید.

موادی که در هرم مواد غذایی شامل نشاسته ها می شوند، عبارتند از:

- سیب زمینی
- برنج
- لوبیا
- نان
- غلات (بهتر است از غلات سبوس دار مانند برنج قهوه ای و جو استفاده شود).
- ماکارونی
- گندم
- جو
- حبوبات (البته حبوبات به علت داشتن مقدار زیادی پروتئین در گروه گوشت و پروتئین نیز قرار می گیرند).



کربوهیدرات های موجود در این غذاها برای تولید انرژی مورد نیاز بدن ما ضروری هستند.

مزایای کربوهیدرات ها عبارتند از:

- محافظت از عضلات
- تنظیم فشار خون
- کاهش کلسترول

علاوه بر این، به طور کلی فوایدی که غلات و نشاسته ها بر روی بدن ما دارند شامل موارد زیر می باشد:

- کاهش بیماری های قلبی
- پیشگیری از بعضی از سرطان ها
- حفظ سلامت دستگاه گوارش

- حفاظت از بدن در بیماری دیابت

#۳ میوه ها و سبزیجات در هرم

بعد از نشاسته ها و غلات بزرگ ترین بخش هرم مواد غذایی را سبزیجات و میوه ها تشکیل می دهند؛ زیرا باید حدود ۷۰ درصد از مواد غذایی ما را تشکیل دهند.

میوه ها و سبزیجات دارای ویتامین ها و مواد مورد نیاز بدن هستند. از جمله:

- ویتامین A
- ویتامین C
- املاح
- فیبر
- آهن
- کلسیم
- کربوهیدرات
- آنتی اکسیدان ها

به همین دلیل حداقل ۵ الی ۷ وعده میوه و سبزیجات در روز را باید در برنامه غذایی خود قرار دهیم.



مزایای میوه و سبزیجات برای بدن عبارتند از:

- کاهش فشار خون
- جلوگیری از ابتلا به سرطان های مختلف
- کاهش حمله قلبی
- کاهش سکته مغزی

#۴ شیر و لبنیات، مرکز هرم مواد غذایی

لبنیات در مرکز هرم مواد غذایی قرار دارند و در هر وعده غذایی باید به مقدار متوسط مصرف شوند. تقریباً ۳ وعده در روز مناسب است.

مواد و ویتامین های مفید موجود در لبنیات عبارتند از:

- کلسیم

- فسفر
- ویتامین های گروه B
- ویتامین های گروه A
- مقدار کمی پروتئین

علاوه بر این، وجود این گروه از مواد در رژیم غذایی کودکان هم بسیار اهمیت دارد.



مزایای لبنیات برای بدن عبارتند از:

- کاهش کلسترول خون
- کاهش اثرات چاقی
- کم شدن ریسک ابتلا به برخی از سرطان ها
- استحکام استخوان ها
- سلامت دندان

#۵ گوشت ها و پروتئین ها در هرم غذایی

باید در هر وعده غذایی مقدار متوسطی از پروتئین ها را مصرف کرد. از مواد پروتئینی ۲ وعده در روز استفاده کنید.

پروتئین هایی که منشأ آن ها حیوانی است و جذب آن ها در بدن راحت تر است عبارتند از:

- گوشت قرمز
- ماهی
- مرغ
- تخم مرغ
- دل و جگر
- مغزها
- حبوبات



این گروه از مواد غذایی شامل مقدار زیادی ویتامین ها و مواد لازم بدن هستند؛ از جمله:

- پروتئین
- آهن
- روی
- ویتامین B12

فوایدی که برای بدن ما دارند عبارتند از:

- کاهش بیماری های قلبی و عروقی
- خون سازی
- رشد بدن

#۶ چربی ها و قندهای هرم

چربی ها و قندها در نوک هرم مواد غذایی قرار دارند. این ها عناصر غیرضروری برای رژیم غذایی هستند و باید در مقادیر کم مصرف شوند؛ زیرا حاوی کالری زیاد و حداقل ارزش غذایی هستند.

این مواد شامل موارد زیر می شوند:

- بیسکویت
- چیپس
- کیک
- شیرینی
- نوشیدنی های قندی
- انواع روغن
- تنقلات



علاوه بر این موارد، باید سعی کنید از چربی های اشباع شده (معمولاً چربی های حیوانی مانند کره و گوشت) که باعث می شوند میزان کلسترول افزایش یابد، اجتناب کنید. اما علاوه بر چربی های مضر، چربی های مفیدی نیز وجود دارند. چربی ها منبع انرژی هستند و نباید به طور کامل از رژیم غذایی حذف شوند. باید چربی های خوب را از چربی های بد جدا کرد؛ یعنی باید چربی های اشباع شده را از چربی های اشباع نشده، مانند چربی های موجود در روغن زیتون، بادام زمینی، دانه سویا و بیشتر روغن های گیاهی تفکیک کرد.