

# غذا

اطلاعات بیشتری در مورد  
عادات غذایی به دست آورید

[www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa](http://www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa)

[www.livsmedelsverket.se/  
matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor)

غذای شما بر سلامت و وضعیت دهان و دندان شما تأثیر می‌گذارد. با حفظ وزن سالم و عادات غذایی سالمی که تمام مواد غذایی مورد نیاز را به بدنتان می‌رساند، می‌توانید به پیشگیری از دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی، بعضی از سرطان‌ها و سلامت ضعیف دهان و دندان کمک کنید. عادات غذایی شما بر محیط زیست و آب‌وهوا نیز تأثیر می‌گذارد.

## سبزیجات، میوه‌ها و توت‌ها

استفاده از سبزیجات، میوه‌ها و توت‌ها در هر وعده غذایی و میان‌وعده باعث رنگارنگ شدن، کامل و سالم بودن غذا می‌شود. این رنگ‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی دارای اثر محافظتی بر روی هستند، به همین خاطر مصرف میوه‌ها، توت‌ها و سبزیجات رنگارنگ را فراموش نکنید. مصرف ۵۰۰ گرم میوه، توت‌ها و سبزیجات در روز می‌تواند حفظ وزن سالم را برای شما آسان‌تر سازد.



## شروعی خوب

صبحانه مقوی باعث می‌شود روز خوبی را شروع کنید و انرژی موردنیاز بدن برای روز جدید تأمین شود. تغذیه منظم در طول روز برای شما مفید است. بسیاری از افرادی که هر سه ساعت یکبار غذا می‌خورند متوجه می‌شوند که میزان قند خون آنها نوسان کمی دارد و کمتر گرسنه می‌شوند. عادات تغذیه منظم همچنین باعث می‌شود برنامه‌ریزی برای خرید مواد غذایی آسان‌تر شده و انتخاب‌های غذایی آگاهانه‌ای انجام دهید.

آماده کردن غذا از ابتدا با استفاده از مواد خام برای بسیاری از افراد کاری عادی است، اما بعضی‌ها نمی‌دانند چگونه این کار را انجام دهند. اگر مایل هستید آماده کردن غذا را شروع کنید، یک کتاب آشپزی مقدماتی و دستورهای غذایی برای یک هفته می‌تواند کمک خوبی برای شما باشد. فروشگاه‌ها نیز غذاهای خوب آماده مصرف عرضه می‌کنند.

کتاب‌های آشپزی مقدماتی خوب

Vår kokbok, COOP provkök, Nordstedts förlag  
Rutiga kokboken, Ica bokförlag  
Portionen under tian : bra mat för dig, din plånbok och planeten,  
Hanna Olvenmark

آیا می‌دانستید فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی میوه‌ها/توت‌ها و سبزیجات...

- ♥ تأثیر مثبتی بر میزان قند خون شما دارد؟
- ♥ باعث کاهش چربی خون می‌شود؟
- ♥ فشار خون را کاهش می‌دهد؟
- ♥ تأثیر مثبتی بر فلور باکتریایی روده دارد؟
- ♥ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند؟

علاوه بر مصرف سبزیجات، میوه‌ها و توت‌ها در شکل طبیعی خود، می‌توانید از آنها در آشپزی نیز استفاده کنید. تفت دادن در روغن، بخارپز کردن، پخت در فر، گریل و کباب کردن. سبزیجات یخ‌زده به همان خوبی سبزیجات تازه است. البته سعی کنید انواع جدید آنها را امتحان نمایید.

### نحوه مصرف ۵۰۰ گرم

میوه/توت و سبزیجات

۳ تکه میوه، ۲ قسمت

سبزیجات، ۲۰۰ میلی‌لیتر

توت = ۱ تکه میوه، ۱ قسمت

سبزیجات = ۱ مشت پر

رژیم غذایی سبزیجات، با رژیم غذایی مختلط شامل سبزیجات زیاد، میوه، توت و غله کامل دارای تأثیر اندکی بر محیط زیست و آب‌وهوا (CO<sub>2</sub>e) است.

## ماهی

آیا تا به حال شاه ماهی، ماهی خال‌خالی، ساردین، ماهی سالمون یا حلزون صدفدار را به عنوان تاپینگ یا همان روچینه امتحان کرده‌اید؟

تهیه و سرو ماهی و حلزون‌های صدفدار روش‌های زیادی دارد، از جمله ماهی آب‌پز با سس مایونز، ماهی گریل‌شده با سس سرد، ماهی گراتن، سالاد حلزون صدفدار، ماهی سرخ‌شده با سبزیجات و نودل، یا چرا سوشی را نگوئیم؟ ماهی و حلزون صدفدار سرشار از ویتامین دی و مواد معدنی ید و سلنیم است. ماهی چرب مانند ماهی سالمون، شاه ماهی و ماهی خال‌خالی نیز حاوی DHA هستند، اسید چرب امگا ۳ خاص که باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. سعی کنید ماهی و حلزون صدفدار را ۲ تا ۳ بار در وعده‌های اصلی خود در هفته بگنجانید. برچسب MSC نشان می‌دهد ماهی به روش پایدار صید شده‌اند و برای رشد و عملکرد مغز خوب است.

سطح مواد سمی محیطی می‌تواند در ماهی آب‌های آزاد و ماهی دریای بالتیک بالا باشد. وبسایت سازمان غذای ملی سوئد دارای توصیه‌هایی است که هر چند وقت یکبار می‌توان انواع مختلف ماهی‌ها را مصرف کرد. [www.slv.se](http://www.slv.se)

## گوشت و گوشت فرآوری‌شده

گوشت حاوی مواد مغذی بسیاری است و منبعی سرشار از آهن، به‌ویژه برای زنان در زمان شیردهی، کودکان و نوجوانان است.

مصرف چند وعده گوشت قرمز و گوشت فرآوری‌شده در هفته احتمال ابتلا به انواع خاصی از سرطان و نیز ریسک بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. گوشت قرمز به گوشت گاو، خوک، بره و گوشت شکار گفته می‌شود. سازمان ملی غذای سوئد و صندوق پژوهش سرطان جهان توصیه می‌کنند مصرف گوشت قرمز در هفته کمتر از ۵۰۰ گرم باشد و فقط بخش کوچکی از این مقدار را باید گوشت فرآوری‌شده تشکیل دهد.

اندازه مناسب حدود سه‌چهارم کف دست شماست. تولید گوشت تأثیر زیادی بر محیط زیست و آب‌وهوا دارد. در بسیاری از کشورها، که سوئد جزء آن‌ها نیست، مقادیر زیادی آنتی‌بیوتیک برای پرورش حیوانات استفاده می‌شود. با این وجود، تولید گوشت می‌تواند اثرات زیست محیطی مثبتی نیز به همراه داشته باشد. چرا کردن حیوانات به باز نگه داشتن زمین چراگاه طبیعی کمک می‌کند و افزایش تنوع گیاهان و جانداران ناحیه می‌شود. هنگام انتخاب گوشت و گوشت فرآوری‌شده به خود و محیط زیست فکر کنید.



### نحوه کاهش مقدار گوشت

بعضی از وعده‌های حاوی گوشت در طول هفته را با وعده‌های غذایی حاوی سبزیجات جایگزین کنید. وعده‌های حاوی گوشت چرخ‌کرده و کسرول با لوبیاء، عدس، سبزیجات و ریشه سبزیجات.

## چربی



انواع مختلف چربی - اشباع، غیر اشباع و چندغیر اشباع - دارای عملکردهای متفاوتی در بدن هستند، و به همین خوب است چربی رژیم غذایی شما از گروه‌های مختلفی باشد. نمونه‌هایی از غذاهای دارای ترکیبات چربی متفاوت: ماهی چرب، روغن کلزا، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، بادام، میوه‌های مغزدار و آجیل‌ها و محصولات لبنی. مصرف بیشتر چربی خود از گیاهان برای سلامت شما بسیار خوب است.

چربی باعث می‌شود بدنتان بتواند ویتامین‌های حل‌شدنی در چربی ویتامین A، D، E و K را جذب کرده، ایجاد و بازسازی سلول‌ها و تولید هورمون را امکان‌پذیر می‌سازد.

چربی حامل مهم طعم‌ها در آشپزی است. بهترین راه مصرف مقدار مناسب است؛ چربی زیاد باعث افزایش طعم و مزه غذا نمی‌شود. چربی غذا همچنین باعث می‌شود احساس سیری کنید و کمتر حس گرسنگی به شما دست دهد.

چربی حاوی مقدار زیادی کالری است. حتی در صورت رعایت رژیم غذایی بسیار مناسب، کاهش وزن در صورت زیاد بودن کالری بسیار دشوار خواهد بود.

اسیدهای چرب امگا ۳ که عمدتاً در ماهی چرب و روغن کلزا یافت می‌شود برای بدن ضروری است. بدن قادر به ساخت این‌ها نیست و به همین دلیل باید از طریق غذا یا مکمل‌های غذایی به بدن برسد.



## غله کامل

غله کامل به این معناست که تمام قسمت‌های دانه - درون‌دانه، لایه درونی گیاهک و سبوس - وجود داشته باشد. این می‌تواند کل غله باشد یا غله‌ای که آرد یا کوبیده شده است. محصولات غله کامل حاوی مقادیر زیادی فیبر غذایی و همچنین سرشار از آهن، پتاسیم، منیزیم، اسید فولیک و آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین E و فنول‌ها است نمونه‌هایی از محصولات حاوی بیش از ۷۰٪ غله کامل: نان خشک و ترد، پوریج، گندم توت و برنج قهوه‌ای. تا جایی که می‌توانید غذاهای حاوی مقدار غله کامل بالا انتخاب کنید.

## نمک

نمک یddار یکی از منابع مهم ید و ضروری برای متابولیسم بدن است. ممکن است ید در نمک گیاهی، نمک ورقه‌ای و نمک زبر وجود نداشته باشد. استفاده از نمک حاوی ید بسیار حائز اهمیت است. به طور کلی، ما دو برابر مقدار مجاز نمک مصرف می‌کنیم. از تمام نمک مصرفی ما، ۶۰-۷۰٪ از غذاهای آماده مانند محصولات گوشت فرآوری‌شده، پنیر، غلات، نان، چربی خوراکی و غذای آماده به دست می‌آید. مصرف غذاهای حاوی مقدار کم نمک بسیار خوب است. هنگام خرید، به دنبال علامت Keyhole روی محصولات باشید.

## نوشیدنی‌ها

آب نوشیدنی فوق‌العاده‌ای است که همراه غذاها و زمانی که تشنه هستید قابل مصرف است. قهوه و چای حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که دارای اثرات مفیدی است؛ مصرف یک یا چند فنجان در روز خوب است. نوشیدنی غیر الکلی، نوشیدنی‌های گازدار، نوشیدنی‌های دارای درصد الکل پایین، سوپ میوه گل رز و ماست شیرین حاوی مقادیر زیادی قند، حدود ۸ حبه قند در هر لیوان (۲۰۰ میلی‌لیتر) است.

## انتخاب شما برای میان‌وعده برای سلامتی‌تان مهم است!

۵۰ کیلوکالری به  
روش‌های مختلف

۲۰۰

کیلوکالری به  
روش‌های مختلف

۱ تکه میوه یا ۲۰۰ میلی‌لیتر توت	۱ ساندویچ کوچک با تاپینگ و سبزیجات، ۱ تکه میوه
۱ نان برشته با پنیر تازه، سبزیجات	۲ نان برشته با تاپینگ و سبزیجات سبزیجات، ۱۰۰ میلی‌لیتر ماست، ۱ تکه میوه
۱۰۰ میلی‌لیتر ماست	۲۰۰ میلی‌لیتر ماست، ۱۵۰ میلی‌لیتر غلات
۱ تخم‌مرغ کوچک	۱ هات‌داگ کوچک با نان
۱ بیسکویت حاوی شکلات	۱/۲ مافین از دکه/کافه
۲ بیسکویت از نوع «Marie» بیسکویت	۱۰۰ میلی‌لیتر بستنی
۱۰ گرم شکلات	۵۰ گرم شیرینی

چه غذاهایی فقط کالری وارد بدن می‌کنند و مواد مغذی ندارند؟  
کدام غذاها گرسنگی شما را به بهترین نحو رفع می‌کند؟



## میان‌وعده

هنگام صرف میان‌وعده با خیال راحت بنشینید، استرس را فراموش کنید و تلفن و تبلت خود را کنار بگذارید. اگر هنگام عجله داشتن یا زمانی که ذهنتان درگیر تلفن، تبلت، کامپیوتر یا تلویزیون است غذا بخورید، همیشه متوجه نخواهید بود که چه چیزی - و چه مقدار - دارید میل می‌کنید. برنامه‌ریزی برای وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های بین آن باعث می‌شود از ریزه‌خواری اجتناب شود و فقط مقدار مناسب غذا را در وعده غذایی اصلی بعدی میل کنید. میزان تغذیه شما به نیاز شما به انرژی/کالری بستگی دارد؛ می‌توان گفت ۲۰۰-۵۰ کیلوکالری (kcal) در هر میان‌وعده تقریباً برای اکثر افراد مناسب است. فراموش نکنید که قند برای دندان‌ها و بدن شما مضر است. حتی مقدار کمی شیرینی، کیک، بستنی و نوشیدنی‌های حاوی قند باعث وارد شدن مقدار زیادی قند و «کالری خالی» (کالری بدون ارزش غذایی)، بدون رفع گرسنگی، به بدن شما می‌شود.

وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های در طول روز زمانی برای صرف غذا هستند. با خیال راحت بنشینید، تلفن و تبلت خود را کنار بگذارید و حواس خود را معطوف به آن وعده غذایی و محیط اطراف خود کنید.

از غذا لذت ببرید و طعم‌های جدید را تجربه کنید.

## وزن سالم

نحوه محاسبه BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد به متر} \times \text{قد به متر}}$$

<b>BMI</b>	(سن ۱۸-۷۰)
کموزن	$18.5 <$
ایده‌آل	۱۸.۵-۲۴.۹
دارای اضافه‌وزن	۲۵.۰-۲۹.۹
چاق	$30 \leq$

## دفترچه یادداشت غذا

دفترچه یادداشت غذا می‌تواند به شما کمک کند از عادات غذایی و وعده‌های غذایی خود مطلع بمانید. تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی را که در طول روز مصرف می‌کنید در آن یادداشت کنید. مقدار و محل صرف غذاها و نوشیدنی‌ها و فعالیتی که همراه با آن انجام می‌دهید را توصیف کنید، به عنوان مثال تماشای تلویزیون، رانندگی، صحبت با تلفن. اگر مایلید در مورد عادات غذایی، انتخاب غذا و وعده‌های غذایی خود با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید، دفترچه یادداشت غذا خود را به او نشان دهید.

دفترچه یادداشت غذا را می‌توانید به هر روشی که مایل بودید نگه دارید، از جمله صفحات جداگانه، دفتر، کامپیوتر، تلفن همراه، اپلیکیشن و غیره.

زمان وعده  
غذایی

مکان

(غذا، وعده غذایی و مقدار)

مکان	زمان وعده غذایی	(غذا، وعده غذایی و مقدار)

## آیا اندازه دور کمر خود را می‌دانید؟

دور کمر افزایش‌یافته به معنای ریسک بالاتر ابتلا به بیماری است

اندازه‌گیری دور کمر - اندازه	گیری دور کمر خانمها - آقایان
ریسک کم $80 >$ سانتی‌متر	ریسک کم $94 >$ سانتی‌متر
ریسک بالا $88-80$ سانتی‌متر	ریسک بالا $94-102$ سانتی‌متر
ریسک	ریسک
بسیار بالا $88 <$ سانتی‌متر	بسیار بالا $102 <$ سانتی‌متر