



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی

واحد بهبود تغذیه جامعه

توصیه های تغذیه ای گروه های اصلی غذایی

مؤلفین

شکوفای باقری نیا- عاطفه سادات صفوی- سپیده مشفق





توصیه های تغذیه ای در مورد خرید گروه نان و غلات

۱. در هنگام خرید، ماده غذایی این گروه نباید دچار کپک زدگی شده باشد و همچنین باید عاری از آفت زنده و یا بقایای مرده (نظیر شپشک) باشد.

۲. فروش انواع ماکارونی، رشته آشی و پلویی و آرد جهت مصارف خانگی (اوزان کم مثل یک کیلویی) بشکل فله و بازخلاف مقررات می باشد بنابراین به هیچ عنوان خرید این مواد به صورت فله توصیه نمی شود.

۳. هنگام خرید نانهای صنعتی و نیمه صنعتی تولید شده و آردها باید دارای بسته بندی بوده و مشخصات لازم روی برچسب درج شده باشد.

۴. در هنگام خرید دقت شود چیدن نانهای داغ بر روی هم کپک زدگی را تسریع می کنند و باعث افزایش ضایعات نان می شود.





توصیه های تغذیه ای در مورد نگهداری گروه نان و غلات

۱. از بیچاندن انواع نان در داخل روزنامه یا قرار دادن در داخل کیسه نایلون سیاه (بازیافتی) خودداری شود.

۲. توصیه می شود نان مصرفی به شکل روزانه تهیه گردد. اگر امکان چنین کاری نیست باید نان بشکل اصولی قبل از قرار دادن در داخل نایلون تمیز، خشک گردد زیرا در غیر این صورت نان داغ در داخل نایلون اصطلاحاً عرق کرده و با توجه به رطوبت حاصل از تعریق ممکن است کپک بزند. بعد از خشک کردن نان می توان آن را در داخل نایلون تمیز قرار داد و در فریزر به مدت بیشتری نگهداری کرد.

۳. ضایعات نان باید در ظرف مجزا نگهداری و در سریعترین زمان ممکن از آشپزخانه خارج شود.





توصیه های تغذیه ای در مورد نگهداری گروه نان و غلات

۴. برنج، رشته آشی، رشته پلویی و ... باید در انبار خشک و خنک نگهداری شود.

۵. قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن آن را تسریع می نماید. بنابراین بهتر است داخل یخچال نگهداری نشود.

۶. برای نگهداری برنج، آن را با نمک نیم کوب مخلوط کنید و به دور از آفتاب برنج را با دقت پاک کنید. برنج بسیار جاذب بومی باشد پس باید در مکانی سرد و خشک و دور از پیاز و سیر نگهداری شود.





توصیه های تغذیه ای در مورد طبخ گروه نان و غلات

۱. به هیچ عنوان نبایستی از جوش شیرین در هنگام طبخ نان، کیک و غیره استفاده کرد.

۲. از نمک تصفیه شده می بایست در طبخ نان استفاده گردد.

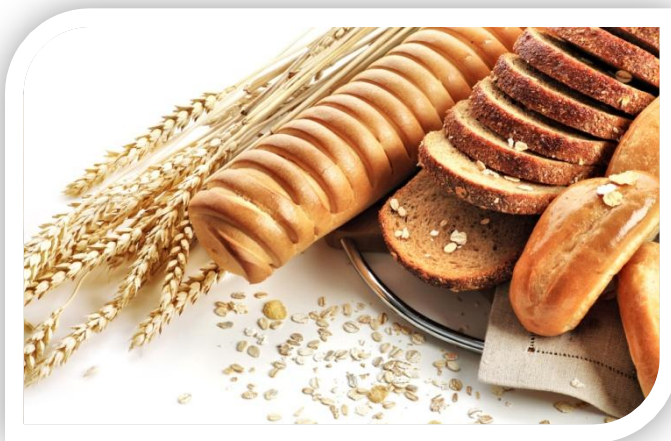
۳. برنج را ترجیحا به صورت کته یا دمی همراه با حبوبات و سبزیجات استفاده نمایید

۴. جهت طبخ این گروه از مواد غذایی می توان از روش بخارپزویا آبپز کردن استفاده کرد

۵. افزودن نمک به آب باعث می شود دانه های

ذرت سفت شوند بنابراین پس از پخت ذرت، نمک

مورد استفاده در غذا را اضافه کنید.





توصیه های تغذیه ای در مورد طبخ گروه نان و غلات

۶. در برنامه غذایی خود از غلات و حبوبات جوانه زده استفاده کنید. جوانه زدن غلات و حبوبات باعث افزایش جذب آهن به میزان تقریباً ۲ برابر می شود.

۷. نانی که از خمیر ورنیامده و با جوش شیرین تهیه شده باشد جذب آهن را کاهش می دهد بنابراین از این گونه نان ها استفاده نکنید.





نکات تغذیه ای در مورد خرید گروه میوه و گروه سبزی

۱. مواد غذایی این گروه باید عاری از کپک زدگی بوده و دچار لهیدگی یا ضربه خوردگی نیز نشده باشند چرا که در این صورت فساد میکروبی یا شیمیایی آن سریعتر رخ می دهد.

۲. در مورد میوه های خشک نیز این اقلام نباید دچار آفت زدگی و یا دارای مواد رنگی باشند.

۳. در هنگام خرید باید دقت شود که میوه ها و سبزی ها در زمان عرضه با زمین تماس نداشته باشند.

۴. باید از قراردادادن سبزی ها در داخل روزنامه و یا استفاده از نایلون های پلاستیکی باز یافتی خودداری شود.





نکات تغذیه ای در مورد خرید گروه میوه و گروه سبزی

۵- سعی کنید از سبزیجاتی که به طور طبیعی رسیده اند استفاده کنید نه از سبزیجاتی که به طور نارس چیده شده و به طور مصنوعی رسیده اند.

۷- سبزیجات را در محل سرد و مرطوب نگه داری کنید.

۸- از خرید هویج خشک شده یا دارای لکه و یا دارای قسمت های شکسته و کنده شده خودداری کنید.





نکات تغذیه ای در مورد نگهداری گروه میوه و گروه سبزی:

۱. میوه و سبزی باید بر روی سکوها مناسب و تمیز نگهداری شوند.

۲. میوه ها و سبزی ها پس از شستشو باید در یخچال نگهداری شوند.

۳. در صورت کپک زدگی باید سریعاً میوه و سبزی کپک زده از یخچال خارج شود، زیرا باعث انتشار آلودگی در یخچال می شود. در صورت مشاهده چنین مواردی باید ظروف نگهداری این مواد را نیز از یخچال خارج کرده و بدقت شستشو و ضدعفونی کرد.

۴. سبزی و میوه را نباید با نایلون در داخل یخچال قرار داد زیرا تعریق، امکان فساد را بیشتر می کند.



۵. یخ زدن بهترین شیوه نگهداری سبزیجات است.





نکات تغذیه ای در مورد نگهداری گروه میوه و گروه سبزی:

۶. از آنجائیکه در هنگام انجماد سبزیجات تاحدی از عطر و طعم آنها کاسته می شود، جهت نگهداری سبزیجات به مدت طولانی و حفظ عطر و طعم آنها می توان از روش بلاچینگ استفاده نمود. این روش آنزیم هایی را که موجب فساد و از دست رفتن طعم، عطر و رنگ سبزیجات می شوند را کند یا متوقف می کند.

۷. برای نگهداری میوه ها به صورت منجمد بهتر است میوه ها را با شکر مخلوط کنید.





نکات تغذیه ای در مورد نگهداری گروه میوه و گروه سبزی:

۸. پس از باز کردن قوطی کمپوت، می بایست فوراً محتویات آن را در ظرف دیگری بریزیم چراکه مواد غذایی پس از باز شدن در مجاورت اکسیژن هوا با جدار داخلی قوطی کمپوت واکنش می دهند. ظروف شیشه ای برای نگهداری محتویات کمپوت، مناسب ترین هستند.

۹. تا زمان مصرف نباید میوه را پوست کند و یا خرد کرد.

۱۰. میوه رسیده را در معرض نور به ویژه نور مستقیم خورشید قرار ندهید چراکه نور به سرعت باعث تخریب ویتامین C موجود در آن می شود.





نکات تغذیه ای در مورد طبخ گروه میوه و گروه سبزی

۱. برای طبخ سبزیجات اول آب را بجوشانید و بعد سبزی را در آن بریزید. و سبزیجات را با شعله کم و مقدار کمی آب در حداقل زمان ممکن پخت نمایید.

۲. توصیه می شود برای حفظ و بقاء مواد مغذی سبزی ها حتی المقدور پخت این مواد در ماکروفر، یا در فر و یا بخارپز کردن انجام شود.

۳- در زمان بخارپز کردن نباید چند لایه سبزی روی هم قرار گیرد سعی کنید ارتفاع سبزیجات بیش از ۵ سانتی متر نباشد..



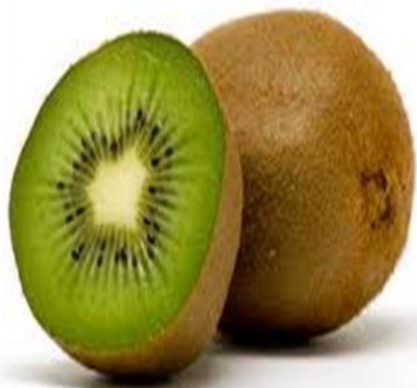


نکات تغذیه ای در مورد طبخ گروه میوه و گروه سبزی

۴. سبزی ها را موقع طبخ خیلی خرد نکنید چون در اثر خرد کردن زیاد، مواد مغذی آن از بین می رود.

۵. هنگام طبخ سبزی ها باید در ظرف رابست و همچنین از طبخ طولانی مدت سبزی ها خودداری کرد.

۶- مقدار از دست دهی عناصر معدنی و ویتامین های موجود در سبزیجات با افزایش مقدار آب مصرفی افزایش می یابد.





پیام های آموزشی میوه ها و سبزی ها:

● میوه و سبزیجات منابع اصلی تامین فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی برای بدن هستند و خاصیت آنتی اکسیدانی دارند.

● بهترین زمان مصرف میوه در میان وعده صبح و عصر است .

● مصرف میوه و سبزی در پیشگیری از ابتلاء به سرطان روده موثر است .

● مواد غذایی دارای ویتامین ث جذب آهن را افزایش می دهند پس همراه با وعده های اصلی غذا از مواد دارای ویتامین ث استفاده کنید مانند انواع فلفل سبز، گوجه فرنگی، مرکبات



و..





نکات تغذیه ای در مورد خرید گروه شیر و لبنیات:

۱. در هنگام خرید دقت شود که فراورده های لبنی نباید دارای بوی نامطبوع بوده و بایستی بافت طبیعی داشته باشند.

۲. در هنگام خرید دقت شود که فراورده های لبنی در یخچال نگهداری شود.

۳. بهتر است بعد از خرید محصولات لبنی، آنها را در حداقل زمان به منزل و داخل یخچال منتقل کنیم.



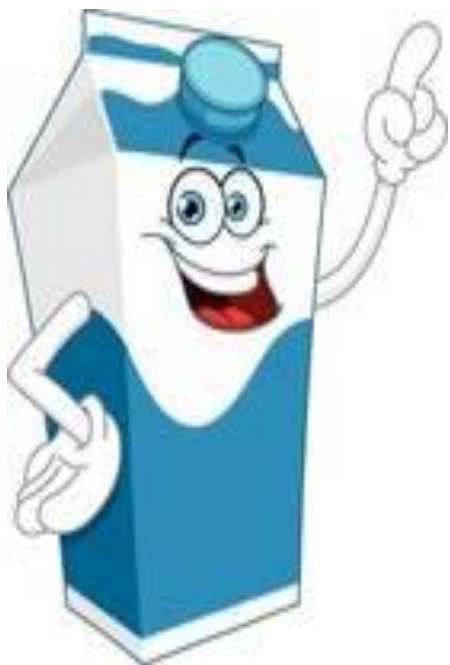


نکات تغذیه ای در مورد خرید گروه شیر و لبنیات:

۴. در هنگام خرید دقت شود عرضه شیرموز، معجون و... بدلیل فسادپذیری زیاد، در آبمیوه فروشی ها ممنوع است.

۵. در زمان خرید شیر پاکتی و یا شیشه ای و یا استرلیزه به تاریخ مصرف آن توجه کنید

۶. در صورت زنگ زدگی حلب پنیر از داخل باید از مصرف آن خودداری کرد.





نکات تغذیه ای در مورد نگهداری گروه شیر و لبنیات:

۱. شیر استریلیزه تا زمان باز نشدن درب آن، در صورت نگهداری در شرایط خشک و خنک و بدور از تابش مستقیم نور آفتاب، تا ماه ها قابلیت نگهداری در یخچال را دارا می باشد.
۲. با باز کردن بسته بندی یک محصول لبنی مدت ماندگاری آن کمتر می شود.
۳. بعد از باز کردن حلب پنیر، باید پنیر آن را به ظروف نگهداری مناسب، نظیر ظروف شیشه ای منتقل نمود و آب پنیر را به آن اضافه کرد.
۴. پنیر تازه را باید حداقل به مدت ۲ ماه در آب نمک نگهداری کنید و سپس مصرف نمایید.





پیام های آموزشی لبنیات :

نوشیدن حداقل یک لیوان شیر کم چرب در روز مواد مغذی را به بدن شما رسانده و در عین

حال تاثیر مثبتی بر روی مغز و کارایی ذهنی شما دارد.

مصرف شیر و لبنیات خطر بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می دهد.

مصرف شیر کم چرب بدلیل سرشار بودن از کلسیم، میزان کلسترول بد را در خون کاهش می

دهد و میزان کلسترول خوب را بالا می برد.

افرادی که مرتب شیر می نوشند، به طور کلی رژیم غذایی سالم تری دارند.

کلسیم موجود در شیر و فراورده های آن، نقش اساسی در شکل

گیری و استحکام استخوان ها و سلامت دندان ها دارد.





نکات تغذیه ای در مورد خرید گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

۱. گوشت نباید دارای بوی نامطبوع باشد. و سطح گوشت نباید حالت لزج داشته باشد.

۲. کشتار گوشت باید مجاز باشد (لاشه گوشت ممهور به مهر دامپزشکی باشد).

۳. گوشت قرمز نباید خیلی پررنگ (غیرطبیعی) باشد البته رنگ برخی از اقلام نظیر گوشت گوساله از رنگ گوشت گوسفند کمی تیره تر است.

۴. در صورت استفاده از گوشت های بسته بندی شده جهت مصرف خانوار باید به مجوز بسته بندی سازمان دامپزشکی کشور بر روی برچسب و تاریخ بسته بندی و انقضاء آن کاملاً دقت کنید.

۵. دقت کنید که گوشت مرغ تازه، رنگ و بوی طبیعی داشته و پوست آن عاری از چروکیدگی باشد.





نکات تغذیه ای در مورد خرید گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

۶. گوشت مرغ فاسد، تیره، پر خون یا کبود است و زیر بال مرغ فاسد بوی نامطبوع می دهد.

۷. هنگام خرید دقت کنید که عرضه همبرگرهای دست ساز (نداشتن شماره پروانه ساخت) ممنوع است.

۸. از خرید مرغ هایی که دچار لاغری شدید هستند باید خودداری شود. حداقل وزن مرغ سالم ۱۵۰۰ گرم می باشد.

۹. ماهی سالم باید چشمان شفاف و برجسته داشته باشد، پولک های آن به آسانی کنده نشود، بوی نامطبوع ندهد، زیر گوش ماهی قرمز روشن باشد، جای فشار انگشت روی گوشت ماهی بعد از برداشتن باقی نماند.





نکات تغذیه ای در مورد خرید گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

۱۰. در هنگام خرید دقت شود، علائم ظاهری مرغی که پس از مردن سر آن را بریده اند عبارت است از ورم و سرخی پوست، لکه های آبی سیاه در تاج، پس دادن رنگ کیسه صفرا، لکه های حنایی در محوطه شکمی و در نهایت لخته های خون در رگها و قلب.

۱۱. تخم مرغ سالم باید پوسته سالم داشته باشد، در موقع تکان دادن لق نزنند، در مقابل نور زرد و شفاف باشد.

۱۲. مغزها نباید آفت زدگی و یا بقایای آفت مرده داشته باشد با توجه به درصد بالای روغن در این مواد، نباید طعم تند پیدا کرده باشد (در غیر این صورت نشانه فساد روغن است).

۱۳. هنگام خرید دقت کنید مغزها نباید دارای رنگ مصنوعی باشند





نکات تغذیه ای در مورد خرید گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

۱۴. دقت شود که مغزهای روغنی باید در هنگام عرضه در شرایط خشک و خنک قرار داشته باشند، بعضاً دیده می شود مغزها در ویتترین مغازه ها در معرض تابش نور مستقیم خورشید می باشند که این امر می تواند باعث فساد مغزها گردد.

۱۵- تخم مرغ مصرفی را ترجیحاً از فروشگاه هایی که تخم مرغ را در یخچال نگهداری می کنند، خریداری کنید.

۱۶- هر گونه تخم مرغ های شکسته، ترک خورده و آلوده را خریداری نکنید.





نکات تغذیه ای در مورد نگهداری گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

۱. گوشت قرمز یا سفید منجمد در سردخانه در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد نگهداری شود.

۲. از باز شدن یخ گوشت (دیفراست) و انجماد مجدد آن باید اکیداً خودداری شود، بدین منظور مواد پروتئینی را باید به میزان مورد نیاز برای مصرف از فریزر خارج کرد.

۳. برای خارج کردن گوشت از حالت انجماد از روشهای نادرستی مانند حرارت دادن، خیساندن در وان آب گرم، گرم کردن توسط پاشیدن آب گرم و مانند آن استفاده نشود.

۴. تخم مرغ حتماً باید در یخچال نگهداری گردد.

۵. از انجماد فرآورده های گوشتی (سوسیس و کالباس و ...) بایستی خودداری شود.





نکات تغذیه ای در مورد نگهداری گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

۶. مناسب ترین مکان برای نگهداری حبوبات فضاهای سرد و تاریک مانند داخل کابینت است. نور

و حرارت بالا باعث ایجاد حالت کهنگی و تغییر طعم و خواص تغذیه ای حبوبات می گردند.

۷. هرگز نباید سطح تخم مرغ را شست و آنها را برای مصرف بعدی نگهداری کرد.

۸. در مناطق گرم می توان حبوبات را در ظروف دربسته و در داخل یخچال نگهداری نمود.

۹. بهترین ظروف برای نگهداری حبوبات، ظروف شیشه ای دهان گشاد با درهای فلزی بست

دار است.



۱۰. مغزها و حبوبات نباید در معرض رطوبت قرار گیرند.





نکات تغذیه ای در مورد نگهداری گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

۱۱. برای حفظ کیفیت و طعم مغزها، بهتر است با پوست فریز شوند.

۱۲. بهتر است تخم مرغ بسته بندی شده را با بسته بندی اصلی آن در طبقات یخچال نگهداری

کنیم، درب یخچال به دلیل نوسانات دمایی زیاد محل مناسبی برای نگهداری تخم مرغ نیست.

۱۳. تخم مرغ پخته را می توان تا ۱ هفته در یخچال نگهداری کرد.





نکات تغذیه ای در مورد طبخ گروه گوشت ،حبوبات و مغزها:

۱. مایعات حاصل از رفع انجماد این گروه از مواد غذایی دارای ارزش تغذیه ای بالایی هستند و نباید آنها را دور ریخت و باید در هنگام طبخ از آن استفاده شود.

۲. برای طبخ تخم مرغ می بایست آن را قبل از طبخ بشوریم.

۳. تخم مرغ باید بعد از شکستن بوی نامطبوع ندهد و زرده و سفیده آن مخلوط نشده باشد و سفیده آن بایستی غلیظ و کشدار باشد.

۴. برای طبخ این گروه می توان از روش بخار پز و آبپز و کباب کردن و سرخ کردن استفاده نمود.





نکات تغذیه ای در مورد طبخ گروه گوشت ، حبوبات و مغزها:

۵. روش سرخ کردن این گروه از مواد غذایی از روش های نامناسب طبخ می باشد، در این روش بدلیل اینکه روغن جذب غذا شده موجب افزایش کالری دریافتی می شود درجه حرارت بالای طبخ در این روش به خصوص اگر روغن مخصوص سرخ کردن استفاده نشده باشد سبب ایجاد ترکیبات سرطان زا می شود. بهتر است از این روش استفاده نگردد اما در صورتی که از این روش استفاده می کنید از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده نمایید.

۶. برای سرخ کردن از ظروف نچسب استفاده شود.





نکات تغذیه ای در مورد طبخ گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

۷. بهتر است برای سرخ کردن درجه حرارت کم باشد تا روغن به نقطه دود نرسد و از روغن جامد نیز استفاده نشود.

۸. در روش کبابی کردن بدلیل بالا بودن حرارت، کاهش مواد مغذی زیاد است و حرارت به صورت یکنواخت به همه جای مواد غذایی پخش نمی شود و ممکن است مغز مواد غذایی به طور کامل نپزد. چربی گوشتها و یا چربی که مابین گوشت اضافه می کنید در هنگام کباب کردن تولید آکروئین می کند که سرطان زا است، بنابراین بهتر است از روش کبابی استفاده نکنید.

۹. روغن زیتون به دلیل اینکه نقطه دود نسبتا پایینی دارد، برای سرخ کردن مناسب نیست.





نکات تغذیه ای در مورد طبخ گروه گوشت ، حبوبات و مغزها:

۱۰. در هنگام سرخ کردن مواد غذایی در داخل روغن ، نمک اضافه نکنید چراکه موجب کاهش نقطه دود روغن شده و سبب ایجاد مواد سمی و سرطان زا می گردد.

۱۱. در روش کباب کردن برای پیشگیری از زبانه کشیدن آتش و ایجاد دود و شعله های بلند تا حد امکان می بایست از برش های کوچک و متوسط و بدون چربی گوشت استفاده کنید.

۱۲. در روش کباب کردن هر چه قدر زمان ماندن گوشت ها بر روی آتش کوتاه تر باشد از تولید ترکیبات سرطان زا کاسته می شود.





نکات تغذیه ای در مورد طبخ گروه گوشت، حبوبات و مغزها:

۱۳. اگر گوشت را قبل از کباب کردن به مدت ۲ تا ۳ ساعت با سبزیجاتی مانند آویشن، رزماری، پونه، ریحان و سیر مزه دار کنیم، در کاهش تشکیل ترکیبات سرطان زا بسیار موثر است.

۱۴- تخم مرغ راهنگام مصرف می بایست به صورت جداگانه بشکنید تا در صورت مشاهده هرگونه علائم فساد آن را مصرف نکنید.

۱۵- وجود لکه های خون (مویرگ های خونی) در داخل تخم مرغ علامت نطفه دار بودن و رشد جنین است و هم از نظر شرعی و هم از نظر بهداشتی مصرف آن جایز نیست.





نکات تغذیه ای در مورد طبخ گروه گوشت ، حبوبات و مغزها:

۱۶- بهترین روش پخت تخم مرغ به صورت آب پز است اما چنانچه تمایل به مصرف تخم مرغ نیمرو داشته باشید می توانید از روغن مایع به مقدار کم و یا بدون روغن در تابه چدنی استفاده کنید در صورتی که از کره ، روغن جامد یا مارگارین برای نیمرو کردن تخم مرغ استفاده کنید کلسترول خونتان بالا خواهد رفت .

۱۷- حلقه سبز اطراف زرده تخم مرغ آب پز شده نشانه پختن بیش از حد آن است و دلیل آن ترکیب گوگرد و آهن موجود در زرده می باشد و مصرف آن برای سلامتی مضرری ندارد.

