

# چاقی بیماریست حتی در کودکان



فودها به عنوان پاداش و جایزه برای کودکان و نوجوانان استفاده نکنید زیرا کودکان گمان می کنند این خوراکی ها بهتر از سایر غذاها هستند.

• به کودکان خود نشان دهید چگونه می توانند از مقدار قند موجود در محصولات غذایی آگاه شوند. آن ها را به رقابت وادارید که از بین محصولاتی که دوست دارند نوعی که میزان قند کمتری دارد را انتخاب کنند؛ مثلاً بجای آبمیوه های دارای قند و شکر از انواعی که فاقد آن هستند انتخاب کنند.



• در منزل آب، شیر ساده و فاقد قند، آبمیوه های تازه و طبیعی را در دسترس قرار دهید که کودکان برای رفع تشنگی از آن ها استفاده کنند.  
• کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی و تحرک داشته باشند. همچنین نباید بیشتر از ۱۲۰ دقیقه در روز را صرف سرگرمی های بی تحرک مثل تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر، تبلت و... کنند.



## برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان چه نکاتی را باید رعایت نماییم؟

- سعی کنید مقدار روغن و شکر موجود در غذاهای مصرفی خانواده را کاهش دهید.
- افراد خانواده را تشویق کنید به مصرف صبحانه کنید و خودتان هر روز در کنار کودکان صبحانه بخورید، به این ترتیب کودک به صبحانه خوردن عادت می‌کند.
- میان وعده‌های سالم (میوه و سبزی‌ها، غلات کامل و آجیل) برای مصرف فرزندان در مدرسه تهیه کنید.
- کودکان را به خوردن میوه‌ها با تزئین متنوع ترغیب کنید به عنوان مثال چهره خندان یک دلقک را به سادگی با استفاده از یک عدد موز، توت فرنگی، کیوی می‌توان تهیه کرد.



- در روزهای تعطیل فعال و پرجنب و جوش باشید و افراد خانواده را با خود به پیاده روی ببرید، برای تشویق آن‌ها به تحرک و ورزش کفش‌های مخصوص دویدن به آن‌ها هدیه دهید.

- بجای سس‌های چرب مثل

- مایونز می‌توانید در منزل با استفاده از ماست و سبزی‌های خشک شده معطر، روغن زیتون، آبلیموی تازه همراه با چند تکه سبزی و میوه تازه یک سس خوشمزه برای کودکان تهیه کنید.
- نیازی نیست شیرینی‌ها و دسرها را به طور کامل حذف کنید بلکه به کودک خود نشان دهید با مقدار کمی از تنقلات (مثلاً انواع خشکبار به مقدار

کم و یا میوه و سبزی) هم می‌توان

میل به شیرینی را کم کرد.

- به هیچ عنوان از

شیرینی و شکلات،

پیتزا و سایر فست



مروزه چاقی دوران کودکی و نوجوانی بصورت یک مشکل سلامت همگانی در مده و به سرعت رو به افزایش است. چاقی در سنین کودکی می‌تواند منجر به چاقی در بزرگسالی می‌شود به طوری که ۹۰-۴۰ درصد کودکان چاق در بزرگسالی از چاقی رنج خواهند برد. با پیشگیری از چاقی در سنین کودکی و نوجوانی می‌توان از چاقی بزرگسالی و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.

## پیامدهای اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان چیست؟

- دیابت
- بیماری‌های قلبی و عروقی
- سکنه
- اختلال عضلات اسکلتی (به خصوص آرتروز)
- کبد چرب
- انواع سرطان‌ها



## علل بروز اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان چیست؟

علت اصلی اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی و نوجوانی، عدم تعادل انرژی بین کالری دریافتی و کالری مصرف شده است؛ که به عوامل زیر مرتبط است از جمله:

**تغییر الگوی غذایی:** الگو غذایی کودکان و نوجوانان به سمت افزایش مصرف غذاهای پرانرژی و ناسالم که دارای چربی و قند بالا و ویتامین، مواد معدنی کم هستند تغییر یافته است از جمله مصرف زیاد فست فودها، نوشابه‌های گازدار، مواد قندی و شیرین و مصرف کم میوه و سبزی



**بی تحرکی:** با توجه به شهرنشینی و صنعتی شدن زندگی میزان فعالیت بدنی کودکان کاهش یافته است. ساعات طولانی تماشای تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری، استفاده از تبلت و کامپیوتر موجب می‌شود که میزان تحرک کودکان و نوجوانان به میزان قابل توجهی کاهش یابد. مصرف انواع تنقلات چرب و شور و شیرین در این مواقع، خطر اضافه وزن و چاقی را بیشتر می‌کند.

# ۱، ۲، ۳ غذای سالم





### ۱. قند کمتر، سلامتی بیشتر

- مصرف قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌ها، را کم کنید.
- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها و نوشابه‌ها) را کاهش دهید.
- بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه‌های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه‌های خشک) استفاده کنید.
- به جای مصرف نوشابه‌های شیرین و گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه تازه و طبیعی و ... استفاده کنید.

• به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰ حبه قند است که می‌تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.

### توجه داشته باشید که:

- در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مواد قندی و شیرین مصرف شود، باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون می‌شود. به علاوه مصرف زیاد مواد قندی سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می‌شود.
- عادت کردن ذائقه به مواد شیرین که به طور معمول از دوران کودکی شروع می‌شود، عوارض متعددی نظیر اضافه وزن، دیابت و آرتروز را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.
- از مصرف بستنی‌های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا این گونه بستنی‌ها سرشار از چربی‌های حیوانی اشباع هستند.
- در هنگام خرید انواع قهوه‌های فوری از نوعی که بدون قند هستند انتخاب و مصرف کنید.
- به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار در حد متعادل استفاده نمایید.
- خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت‌های خاص کنید.
- در هنگام پخت و تهیه غذا یا شیرینی‌ها مقدار شکر را کاهش دهید؛ بعضی اوقات در تهیه بسیاری از غذاها یا دسرها و کیک‌ها، می‌توان حتی تا یک سوم میزان شکر توصیه شده را به کار برد؛ بدون این که در طعم و مزه محصول نهایی تغییری چندانی حاصل شود.
- شما می‌توانید به جای مصرف کیک‌های قهوه و کیک‌های خیلی شیرین از کیک‌های تهیه شده از غلات کامل یا شیرینی‌هایی که قند بسیار کمتری در آن‌ها به کار رفته است استفاده کنید.
- بسیاری از میوه‌ها، طعم شیرین طبیعی دارند که به تنهایی برای ذائقه شیرین مناسب هستند و با استفاده از آن‌ها در تهیه کیک و شیرینی طعم شیرین و طبیعی را حس می‌کنید.

### ۲. نمک کمتر، قلب سالم‌تر:

- برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره بر روی غذا نمک نپاشید.
- مصرف تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور را کاهش دهید.
- از انواع مغز دانه و آجیل‌های بدون نمک و بون داده مصرف کنید.
- برای تامین ید بدن فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- به میوه‌ها و سبزی‌هایی که به صورت خام خورده می‌شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.

### به یاد داشته باشید:

- در افرادی که غذاهای شور و پرنمک مصرف می‌کنند احتمال افزایش فشار خون بیشتر است.
- با کاهش مصرف نمک می‌توانید خطر ابتلا به فشار خون بالا و سکتة مغزی را کاهش دهید.
- مصرف نمک زیاد خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.
- یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است.

### پس توجه کنید:

- خیار شور و انواع شور و ترشی‌ها معمولا نمک زیادی دارند خوردن آنها را محدود کنید و یا از انواع کم نمک و بدون نمک استفاده کنید.
- از محصولات کنسروی کم نمک یا بی نمک مانند، نخود فرنگی، لوبیا سبز و سایر سبزیجات آماده نمک نزنده استفاده کنید.
- هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید.
- غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیموترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.
- از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده که نمک زیادی دارد استفاده کنید.
- محصولات کنسرو شده نظیر نخود فرنگی، زیتون، خیار شور را بشویید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.
- برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.
- به برجسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می‌گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد.





دفتر بهبود تدریجی جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# طعم تند رستی

## با کاهش مصرف قند، نمک و چربی



### ۳. روغن کمتر، وزن مناسب تر:

- مصرف زیاد روغن، غذاهای چرب و سرخ شده خطر چربی خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی را افزایش می دهد.
- برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید.
- اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شوند.
- در هنگام انتخاب روغن ها به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید.
- در صورت قرمز رنگ بودن بخش مربوط به اسید چرب ترانس، آن را انتخاب نکنید.
- به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و



حرارت کم تفت بدهید.

- از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه ور کردن ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- روغن های مایع باید دور از نور و حرارت نگهداری شوند.
- برای پخت غذا و در سالاد بهترین روغن زیتون استفاده کنید.

### به یاد داشته باشید که:

مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد با افزایش دریافت کالری که در بدن بصورت چربی ذخیره می شود، در نهایت اضافه وزن و چاقی را بدنبال دارد. اضافه وزن و چاقی زمینه را برای ابتلا به سایر بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت و انواع سرطان ها فراهم می کند. کاهش مصرف روغن و چربی و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها دارد.

### به توصیه های زیر هم توجه کنید:

- به جای سس های چرب از سبزی ها، آب لیمو، آب آغوره، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالادها و غذاها استفاده کنند.
- از کره، سرشیر و خامه کمتر استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می توانند موجب اضافه وزن و چاقی و همچنین افزایش کلسترول خون بشوند.
- بجای پنیر و ماست خامه ای که مقدار زیادی چربی دارد از انواع کم چرب استفاده کنید.



مصرف روزانه میوه‌هایی همچون موز، گریپ فروت، زردآلو و طالبی می‌توانید خود را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون بالا ایمن کنید.

#### کاهش خطر ابتلا به دیابت: میوه‌ها

به دلیل دارا بودن فیبر بالا می‌توانند با کاهش

جذب و کاهش روند آزاد شدن قند در خون احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهند. البته افراد دیابتی باید در مصرف میوه‌های خیلی شیرین مثل انگور، انجیر، خربزه و... اعتدال را رعایت کنند.

**بیماری‌های قلبی - عروقی:** فیبر موجود در میوه‌ها طی مکانیسم‌هایی باعث کاهش تری گلیسرید و کلسترول بد خون می‌شود و در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

**سلامت پوست و مو:** آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ویتامین C و A نقش مهمی در حفظ سلامت و شادابی پوست و مو دارند. ویتامین A به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی با افزایش رشد سلول‌های پوست باعث حفظ سلامت پوست و مو می‌شود. این ویتامین‌ها با مصرف روزانه سبزی‌ها و میوه‌های تازه تامین می‌شوند.

#### حفظ قدرت بینایی: ویتامین A برای بهبود بینایی

افراد در نور کم مثل شب و حفظ سلامتی سطح چشم نقش بسزایی دارد. بنابراین می‌توانید با مصرف میوه‌های غنی از بتاکاروتن که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند، به سلامت



میوه یکی از گروه‌های مهم هرم غذایی است که به دلیل دارا بودن مواد مغذی گوناگون مثل ویتامین‌های گروه B، ویتامین C، و املاح معدنی از جمله آهن، منیزیم، پتاسیم و همچنین مواد آنتی‌اکسیدانی از جمله فلاونوئید و کاروتنوئید می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، بیماری‌های



قلبی و عروقی، سرطان و دیابت نوع دو دارند.

#### میوه‌ها پیام‌آور سلامتی

**پیشگیری از سرطان:** میوه‌های زرد، نارنجی و قرمز منبع غنی از بتاکاروتن هستند. این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود که نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان دارد. میوه‌هایی مانند انبه، طالبی، خرمالو، زردآلو، موز، طالبی، هلو، ازگیل و آناناس منبع غنی بتاکاروتن هستند. همچنین تمام میوه‌ها منبع خوبی از ویتامین C هستند. این ویتامین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با رادیکال‌های آزاد که عامل ایجاد سرطان‌ها هستند نقش بسزایی دارد.

ویتامین C علاوه بر نقش مهمی که پیشگیری از سرطان دارد در تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها، ترمیم زخم‌ها، افزایش جذب آهن و پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن هم اهمیت بسزایی دارد.

#### کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا: میوه‌ها دارای عنصری

به نام پتاسیم هستند. پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که کمبود آن در بدن می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به فشار خون بالا باشد. بنابراین با





دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

طعم تندرستی با دنیای

## رنگارنگ میوه‌ها



بینایی خود کمک کنید.

قندی که در میوه‌ها وجود دارد بیشتر از نوع فروکتوز است. توصیه می‌شود که همه افراد به خصوص افرادی که مبتلا به کبد چرب یا دچار تری‌گلیسرید بالا یا مبتلا به دیابت هستند از خود میوه به جای آبمیوه استفاده کنند زیرا مصرف خود میوه به دلیل دارا بودن فیبر باعث کاهش تری‌گلیسرید و تنظیم قند خون می‌شود.

### چقدر میوه بخوریم؟

همه ما در طول روز باید بین ۲ تا ۴ واحد میوه مصرف کنیم. هر واحد میوه حاوی ۶۰ کیلو کالری انرژی، ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر دارد.

### هر واحد میوه از گروه میوه‌ها برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی) یا نصف گریپ فروت یا
- نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار یا
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه یا
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا
- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی



تهیه و تنظیم: سپیده دولتی، سید عارف مومنی



### توصیه‌های تغذیه‌ای کاربردی برای مصرف بیشتر سبزی‌ها

- همه افراد برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از بیماری‌ها باید روزانه ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها مصرف کنند.
- یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج متوسط یعنی یک واحد سبزی. هم چنین یک لیوان سبزی خوردن و یا کاهوی خرد شده معادل یک واحد سبزی است.
- قبل از مصرف غذا سالاد با سبزی‌های متنوع و یا همراه غذا سبزی خوردن مصرف کنید. به عنوان مثال می‌توانید لپو، چغندر، هویج و کدو را به صورت رنده شده به سالاد اضافه نمایید.
- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از انواع سبزی‌های تازه در غذاها استفاده کنید.

- در وعده صبحانه از سبزی‌هایی مثل خیار و گوجه فرنگی استفاده کنید. نان و پنیر همراه با خیار و گوجه فرنگی، املت با انواع سبزی‌ها مثل گوجه فرنگی، قارچ، نخود فرنگی و... یک صبحانه مفید برای فرزندان است.
- در انواع آش و سوپ از انواع سبزی‌های تازه به مقدار بیشتر استفاده کنید.
- از کودکی با اضافه کردن انواع سبزی‌ها مثل هویج و جعفری به غذای کودک، او را با سبزی‌ها آشنا کنید.
- کودکان معمولاً از خوردن سبزی‌های خام مثل هویج، گوجه فرنگی، گل کلم، ساقه‌های کرفس و... لذت بیشتری می‌برند. سبزی‌های خام را تزیین کنید و به جای یک میان‌وعده به آنان بدهید.
- برای تشویق کودکان به مصرف سبزی و میوه، به آنها اجازه دهید هنگام خرید میوه و سبزی در انتخاب به شما کمک کنند.
- در کودکانی که در سن رشد هستند مصرف سبزی‌ها اهمیت فراوانی دارد. مصرف انواع سبزی‌ها می‌تواند به تعادل هورمونی طی دوره بلوغ کمک کند.
- سبزی‌ها یکی از گروه‌های غذایی مهم برای زنان باردار هستند. توصیه می‌شود زنان باردار روزانه به طور متوسط ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها مصرف کنند.
- بهتر است سبزی‌ها به شکل تازه و خام خورده شوند. البته سبزی‌هایی که به شکل خام خورده می‌شوند باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضدعفونی شوند.
- از قرار دادن سبزی‌ها در معرض هوا یا نور خورشید، پختن به مدت طولانی به خصوص در ظروف در باز و همراه آب زیاد و و دور ریختن آب آن که باعث از بین رفتن ویتامین‌های موجود در سبزی‌ها می‌گردد، خودداری شود.
- از ساندویچ‌های خانگی که حاوی سبزی‌های مختلف مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، کلم و فلفل دلمه‌ای هستند به عنوان میان‌وعده برای فرزندان استفاده کنید.
- برای حفظ ویتامین‌ها، اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شوند. لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشتی هم باید به صورتی پخته شوند که در انتهای طبخ آب

افزوده شده کاملاً به خوردن آن رفته باشد.

- برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشویید. سپس در پارچه نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید. در صورتی که مقدار سبزی زیاد است، برای این که سالم‌تر بماند، پس از پاک کردن، قسمتی را به صورت نشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و هنگام مصرف بشویید.
- سبزی‌هایی مثل هویج و کدوی تازه و خام را می‌توانید رنده کرده و در سالاد و یا ماست استفاده کنید.
- سعی کنید برخی از سبزی‌ها مانند بادمجان و کدو را بجای سرخ کردن، بصورت کبابی مصرف نمایید.
- با انواع سبزی‌ها مثل پیاز، لوبیا سبز، نخود فرنگی، قارچ، اسفناج، فلفل دلمه‌ای می‌توانید کوکوهای مختلف را به عنوان یک فست فود خانگی و سالم برای افراد خانواده تهیه کنید.
- از آب گوجه فرنگی بعنوان مایع اصلی و اولیه برای سوپ استفاده نمایید و فقط سبزیجات تازه و سیر را به آن اضافه کنید تا به سرعت یک سوپ آماده مصرف داشته باشید.
- برای تند کردن و خوشمزه‌تر کردن سس گوجه فرنگی سیر و ریحان رنده شده را به آن اضافه نمایید.

### توصیه‌های کاربردی تغذیه‌ای مصرف میوه برای کودکان و نوجوانان

- والدین الگوی رفتاری کودکان خود هستند. اگر شما هر روز میوه مصرف کنید کودک نیز از شما یاد می‌گیرد.
- مصرف میوه را در وعده صبحانه اعضای خانواده بگنجانید. بدین ترتیب عادت میوه خوردن در کودکان هم ایجاد می‌شود.
- از انواع میوه‌های زرد و نارنجی مانند خرمالو، طالبی، زردآلو که منابع خوبی برای تامین بتاکاروتن که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود و در تقویت سیستم ایمنی و رشد کودک نقش مهمی ایفا می‌کند، در برنامه غذایی کودکان بگنجانید.
- میزان فیبر موجود در میوه‌ها با کاهش جذب قند و چربی در روده‌ها می‌تواند از اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پیشگیری کند.
- با اینکه ترکیبات موجود در پوست میوه‌ها به دلیل فیبر زیاد آنها برای سلامتی مفید هستند اما توصیه می‌شود میوه‌ها را به دلیل استفاده از سموم دفع آفات و مواد محافظت‌کننده برای نگهداری بهتر و طولانی‌تر آنها، بدون پوست مصرف کنید.
- به جای تنقلات شور و پرچرب از میوه‌ها به عنوان میان‌وعده برای فرزندان استفاده کنید.
- فرزندان را با طعم میوه‌های مختلف آشنا کنید تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندان تبدیل شود.







دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## چطور سبزی و میوه بیشتر مصرف کنیم؟



- اگر کودکان از مصرف میوه امتناع می‌کنند میوه‌ها را پوست بگیرید، و آنها را تزیین نموده و به کودکان بدهید؛ حتی می‌توانید میوه‌ها را به سیخ‌های چوبی بزنید و یک کباب میوه‌ای درست کنید.
- میوه‌های مورد علاقه کودکان را مانند توت فرنگی، آلو، زردآلو (بدون هسته) و ... در یک ظرف مورد علاقه کودک بریزید و در اختیارش قرار دهید تا میل کند.
- به همراه صبحانه، ناهار یا شام یک لیوان آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه کرده‌اید به کودک بدهید زیرا ویتامین C موجود در آبمیوه‌ها بخصوص آب پرتقال طبیعی به جذب بهتر آهن و پیشگیری از کم‌خونی کمک می‌کند.
- از ترکیب موز، توت فرنگی و شیر و انواع میوه‌ها برای کودکان یا نوجوانان نوشیدنی تهیه کنید.
- در تهیه سالادها از میوه‌های خشک مانند برگ زردآلو خردشده استفاده کنید. در وعده ناهار و شام می‌توانید انواع میوه و یا سالاد میوه برای کودکان در نظر بگیرید.
- می‌توانید تکه‌های میوه را در ظرف مخصوص قالب یخ قرار دهید تا یخ بزنند و به عنوان میان‌وعده به کودک بدهید.
- موز له شده، پوره میوه‌جات و یا میوه‌های خشک را به فرنی اضافه کنید و در وعده صبحانه به فرزندتان بدهید.
- آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه می‌شود را با انواع نوشیدنی‌های مضر مانند انواع کولاها و نوشابه‌ها جایگزین نمایید.
- میوه‌هایی مانند سیب، هلو، موز، و یا انواع توت‌ها را در انواع شیرینی‌های خانگی استفاده کنید.
- ظرف میوه را روی میز و یا در یخچال در دسترس کودکان قرار دهید، اگر میوه شسته و آماده مصرف باشد، کودکان به مصرف میوه تشویق می‌شوند.
- از انواع میوه‌های تازه برای طعم دادن مواد غذایی (مثل شیر و ماست) برای کودکان استفاده کنید مثلاً موز، گلابی یا سیب را با ماست مخلوط کنید و به کودک بدهید.



تهیه و تنظیم: سپیده دولتی، الهام طریقی



### نقش مصرف سبزی ها در سلامت

مصرف روزانه سبزی ها به دلیل دارا بودن ویتامین های گروه B، ویتامین C، ویتامین A، و املاح معدنی از جمله: آهن، منیزیم، پتاسیم و همچنین، مواد آنتی اکسیدانی از جمله فلاونوئید و کاروتنوئید، می تواند از ابتلا به بیماری های مختلف پیشگیری کند. مقدار توصیه شده از گروه سبزی ها در هرم راهنمای غذایی روزانه ۳ تا ۵ واحد است. هر واحد از سبزی ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است.

منظور از یک واحد سبزی معادل:

یک لیوان سبزی خام برگ دار مانند اسفناج / کاهو یا

یک دوم لیوان سبزی های پخته یا خرد شده یا

نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز، هویج خرد شده یا

یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط می باشد.

**پیشگیری از سرطان:** مصرف روزانه سبزی ها یکی از عوامل مهم پیشگیری از سرطان است

که این اثر مربوط به آنتی اکسیدان هایی مانند فلاونوئید، کاروتنوئید،

ویتامین C، ویتامین A، فولات و فیبر غذایی است. این مواد به

عنوان مسدود کننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی

نقش بسزایی دارند. همچنین فیبر موجود در سبزی ها در

پیشگیری از سرطان ها به خصوص سرطان های دستگاه

گوارش نقش بسزایی دارند.

**کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا:** سبزی های مختلف

دارای عنصری به نام پتاسیم هستند. پتاسیم یکی از املاح

معدنی مهم برای بدن است که کمبود آن در بدن می تواند

زمینه ساز حملات قلبی باشد. بنابراین از طریق مصرف روزانه سبزی ها به خصوص جعفری، کرفس، لوبیا سبز و قارچ که غنی از این عنصر هستند، می توانید خود را در برابر بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا ایمن کنید.

**کاهش خطر ابتلا به دیابت:** سبزی ها به دلیل دارا بودن فیبر بالا می توانند با کاهش جذب و کاهش روند آزاد شدن قند در خون احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهند.

**کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی:** فیبر موجود در سبزی ها با کاهش جذب چربی ها در روده، باعث کاهش تری گلیسرید و کلسترول بد خون می شود و در نتیجه خطر بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد.

**پیشگیری از اضافه وزن و چاقی:** وجود فیبر در سبزی ها به دلیل کاهش جذب مواد قندی و چربی ها و افزایش احساس سیری از اضافه وزن و چاقی هم پیشگیری می کند. هر واحد سبزی ۲ تا ۳ گرم فیبر دارند.

### رعایت تنوع در مصرف سبزی ها

سبزی های نارنجی مانند هویج، کدو تنبل، کدو حلوائی و فلفل دلمه ای نارنجی دارای بتاکاروتن هستند. بتاکاروتن رنگدانه ای است که در بدن به ویتامین A

تبدیل می شود. این ویتامین بدن را در مقابل سرطان ها

محافظت می کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن،

جلوگیری از ابتلا به بیماری ها و حفظ سلامت پوست

و بینایی می شود.

سبزی های برگ سبز دارای کاروتنوئیدها، لوتئین

و فلاونوئیدها هستند که این مواد بدن را در

مقابل سرطان ها محافظت می کنند. همچنین

این نوع سبزیجات منبع غنی از عنصر منیزیم هستند

که در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون،





دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## طعم تندرستی با مصرف سبزی ها



اسپاسم عضلات، دیابت و پوکی استخوان نقش بسزایی دارند کرفس، کاهو، اسفناج، کلم بروکلی و انواع سبزی خوردن از جمله سبزی های برگ سبز می باشند.  
سبزی های قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، فلفل دلمه قرمز و کلم بنفش دارای انواع مختلفی از فیتوکمیکال ها می باشند که نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان پروستات و بیماری های قلبی و عروقی دارد.

سبزی های خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردارند. ایندول موجود در انواع کلم دارای خاصیت ضدسرطانی است. از سبزی های خانواده کلم می توان به کلم برگ، کلم بروکلی، گل کلم و کلم بنفش اشاره کرد.

سبزی ها منبع غنی از ویتامین C محسوب می شوند. این ویتامین به عنوان یک آنتی اکسیدان نقش بسزایی در افزایش جذب آهن غذا و پیشگیری از کم خونی، تقویت سیستم ایمنی، ترمیم زخم ها و پیشگیری از سرطان دارد.



تهیه و تنظیم: سپیده دولتی، مهدی صفویان