



معاونت غذا و دارو



تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸

تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴

پست الکترونیک: R&D_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR

سديم موجود در آن برقرار است. کنجد منبع خوبی از آهن، کلسیم و روی است. بر اساس مطالعات کنجد می تواند در درمان کمبود آهن و پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند. **تخمه کدو** این دانه منبع خوبی از روی، آهن و سلنیوم بوده و حاوی چربی‌های مفید است.

تخمه آفتابگردان این دانه سرشار از ویتامین E است و می تواند در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش داشته باشد. این تخمه نیز حاوی چربی‌های مفید و مقادیری آهن است. **تخمه گرمک و خربزه** این دانه‌ها منابع عالی منیزیوم و منابع خوب آهن، روی و فولات هستند.

منابع

◆ <http://www.mypyramid.gov>

◆ کلیشادی ر. تغذیه کودک و نوجوان در سلامت و بیماری. چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ۱۳۸۷؛ صفحات ۲۱۴ تا ۲۲۲.



معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دفتر تحقیق و توسعه

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه آبشار پلاک ۴۷

تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن مرکز اطلاع‌رسانی غذا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴

پست الکترونیک: R&D_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR

◆ مغزها می توانند در تقویت سیستم ایمنی، بهبود روند رشد، کاهش کلسترول خون، پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و پوکی استخوان نقش داشته باشند.



بادام یک ماده غذایی با ارزش غذایی بالا بوده و منبع خوبی از پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن و نیاسین است.

فندق دارای مواد مغذی شبیه بادام است ولی کالری، تیامین و چربی بیشتر و پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن و نیاسین کمتری از بادام دارد. فندق مانند سایر مغزها حاوی فیبر، فیتواسترول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای سلامتی است.



پسته نیز دارای مواد مغذی شبیه بادام است ولی تیامین و آهن بیشتر و کلسیم و نیاسین کمتری در مقایسه با بادام دارد.

گردو منبع خوبی از روی است و به همین دلیل می تواند برای رشد کودکان مفید باشد. به علاوه این ماده غذایی دارای چربی‌های مفیدی است که بر اساس مطالعات می تواند در تنظیم



سطح کلسترول خون نقش داشته باشند. گردو همچنین منبع خوبی از مس و ویتامین‌های E و B6 است. بر اساس برخی مطالعات گردو می تواند در مقابله با عفونت و رفع خشکی پوست نیز نقش داشته باشد.

بادام زمینی منبع خوبی از پروتئین و ویتامین‌های B مخصوصاً ریبوفلاوین و نیاسین است. چربی آن نیز مانند سایر مغزها چربی مفیدی است.

دانه کنجد یکی از دانه‌های روغنی سرشار از چربی‌های مفید بوده و منبع خوبی از پروتئین است. توازن کامل بین پتاسیم و

انتخاب‌های صحیح غذایی و انجام فعالیت بدنی به داشتن وزن سالم، ارتقاء کلی سلامتی و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند.

رژیم غذایی سالم:

- بر مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات سبوس‌دار و لبنیات کم‌چرب تأکید دارد.
 - شامل گوشت‌های لخم، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزها (آجیل) و دانه‌ها نیز می‌شود.
 - بر حداقل دریافت چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس، کلسترول، نمک و شکر تأکید دارد.
- بنابراین همیشه انتخاب‌های غذایی عاقلانه داشته باشید

و

در تعطیلات نوروز

مصرف شیرینی‌ها را به حداقل برسانید

مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها را افزایش دهید

در حد متعادل، آجیل بدون نمک و روغن مصرف کنید

مصرف شیرینی‌ها را به حداقل برسانید

♦ مصرف مواد خوراکی حاوی کالری زیاد و مواد مغذی کم مانند شیرینی‌ها و تنقلات پرچرب (شامل انواع شیرینی‌ها، شکلات‌ها، آب‌نبات‌ها، چیپس‌ها، پفک‌ها و ...) را به حداقل برسانید.

♦ سعی کنید خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قند و شکر را کمتر بخريد. وقتی این مواد خوراکی را نخرید و در دسترس افراد خانواده مخصوصاً کودکان قرار ندهید، مصرف آنها نیز کمتر خواهد شد.

♦ اگر خواستید از خوراکی‌های شیرین استفاده کنید سعی کنید مقادیر کم و کوچکی از آن را مصرف کنید.

♦ مصرف زیاد خوراکی‌های شیرین باعث پوسیدگی دندان‌ها و چاقی می‌شود.



♦ نوشابه‌ها حاوی مقادیر زیادی شکر و کالری هستند. از مصرف آنها خودداری کنید و اگر کودک تمایل به یک نوشیدنی دارد، سعی کنید آب‌میوه‌های طبیعی برای کودک خود آماده کنید.

♦ شیرینی‌جات را به عنوان جایزه به کودک خود ندهید.

♦ برای میان‌وعده، از میوه‌ها و مغزها (آجیل بدون نمک) به جای محصولات چرب و شیرین استفاده کنید.

♦ هیچگاه شیرینی‌ها را جایگزین غذای اصلی قرار ندهید.

فواید میوه‌ها و سبزی‌ها

♦ مصرف انواع مختلف میوه و سبزی برای همه سنین توصیه می‌شود.

♦ مصرف میوه‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی، دیابت، برخی سرطان‌ها، فشار خون بالا و ... را کاهش می‌دهند.

♦ میوه‌ها و سبزی‌ها کلسترول ندارند و غالباً چربی، سدیم و کالری کمی دارند. میوه‌ها و سبزی‌ها منبع غنی بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن مثل پتاسیم، فیبر، ویتامین C و اسید فولیک (فولات) هستند.

♦ فیبر موجود در میوه‌ها باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و در بهبود عملکرد روده و کاهش بیوست مؤثر است.

♦ افرادی که مایل به کاهش وزن خود هستند،

توجه داشته باشند که فیبر موجود در میوه‌ها و

سبزی‌ها باعث احساس سیری و در نتیجه

کاهش غذای دریافتی می‌شود و به کاهش وزن



آنها کمک می‌کند.

توجه: آب میوه‌ها حاوی فیبر کمی هستند و یا اصلاً فیبر ندارند.

فواید مغزها (آجیل) و دانه‌ها



♦ مغزها شامل انواع آجیل می‌شود.

دانه‌های کنجد و انواع تخمه در گروه

دانه‌های روغنی قرار می‌گیرند.

♦ مغزها میان‌وعده‌های مغذی و پروتئینی مفیدی هستند و باید جایگزین میان‌وعده‌های دارای ارزش تغذیه‌ای کم و پرکالری شوند.

♦ دانه‌های روغنی همانند مغزها حاوی پروتئین، چربی‌های اشباع نشده، ویتامین‌ها و مواد معدنی مخصوصاً آهن و کلسیم هستند.

♦ در تمام سنین باید سعی شود که از آجیل تازه، خام و بدون نمک استفاده شود.

♦ مغزها و دانه‌ها جزء مواد غذایی پروتئینی هستند و مصرف آنها توصیه می‌شود. البته تأکید بر مصرف انواع بدون نمک آنهاست. مغزها و دانه‌ها منبع خوب چربی‌های غیراشباع مفید در رژیم غذایی هستند و در تکامل مغز کودکان تأثیر مثبتی دارند. برخی مغزها و دانه‌ها مثل گردو منبع عالی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ هستند.

♦ مغزها و دانه‌ها علاوه بر پروتئین، برخی ویتامین‌های B مثل تیامین (ویتامین B1)، ریبوفلاوین (ویتامین B2)، نیاسین (ویتامین B3) و ویتامین B6 و آهن، کلسیم، روی، پتاسیم، سلنیوم و منیزیم را تأمین می‌کنند.

♦ مغزها بویژه بادام، فندق و پسته منابع خوب کلسیم هستند.

♦ گردو، پسته، بادام زمینی و فندق منابع خوب فولات هستند.

♦ تخمه‌ها مخصوصاً تخمه آفتابگردان، بادام و فندق در بین انواع آجیل غنی‌ترین منابع ویتامین E هستند.