



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert. Mehr Informationen unter www.dge.de/10regeln

خوردن و آشامیدن کامل براساس انجمن تغذیه آلمان

خوردن و آشامیدن کامل شما را تندرست نگه داشته و عملکرد و سلامتی شما را ارتقا میبخشد. انجمن تغذیه آلمان بر اساس یافته های علمی روز ۱۰ راهکار را برای دستیابی به این منظور تدوین نموده است. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه زیر مراجعه نمایید. www.dge.de/10regeln

1 Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die **Lebensmittelvielfalt** und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend **pflanzliche Lebensmittel**.



Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je **abwechslungsreicher** Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

۱ از تنوع غذای لذت ببرید

از مواد غذایی گوناگون بهره ببرید و متنوع بخورید. بیشتر از غذاهای گیاهی استفاده کنید.

هیچ یک از مواد غذایی به تنهای دارای تمام مواد مغذی نمیباشند. هر چه متنوع تر بخورید، خطر تغذیه نامتعادل کمتر است.



2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens **3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst** am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) **Nüsse**.



Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit **Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen** und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

۲ میوه و سبزیجات – «۵ بار در روز»

روزانه حداقل از **۳ وعده سبزیجات و ۲ وعده میوه** لذت ببرید. این انتخابات گوناگون می تواند شامل **حبوبات** مانند عدس، نخود، لوبیا و یا **آجیل ها** (بدون نمک) باشند.

میوه و سبزیجات نیاز شما را به **مواد مغذی، فیبر و مواد گیاهی ثانویه** به مقدار زیادی تامین کرده و به سیر شدن شما کمک می نماید. مصرف میوه و سبزیجات خطر بیماری های قلبی و عروقی و سایر بیماری ها را کاهش می دهد.



3 Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie **Brot, Nudeln, Reis und Mehl** ist die **Vollkornvariante** die beste Wahl für Ihre Gesundheit.



Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten **mehr Nährstoffe** als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für **Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

۳ سبوس دار انتخاب کنید

در استفاده از محصولات تولید شده از غلات مانند **نان، ماکارونی، برنج و آرد** بهترین انتخاب، استفاده از نوع **سبوس دار** آن می باشد.

مواد غذایی سبوس دار شما را طولانی تر سیر نگه داشته و دارای مواد به مراتب **مغذی تری** از محصولات تولید شده از آردهای سفید می باشد. فیبرسبوس دار خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، اختلالات متابولیسم چربی، سرطان روده بزرگ و بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.



4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie **Milch und Milchprodukte** wie Joghurt und Käse täglich, **Fisch** ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie **Fleisch** essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.



Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares **Protein, Vitamin B₂ und Calcium**. Seefisch versorgt Sie mit **Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren**. Fleisch enthält gut verfügbares **Eisen** sowie **Selen und Zink**. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch **ungünstige Inhaltsstoffe**.

۴ تغذیه خود را با گوشت و لبنیات تکمیل کنید

روزانه **شیر و لبنیات** مانند ماست و پنیر مصرف کنید و یک تا دو بار در هفته **ماهی** بخورید. در صورت مصرف **گوشت**، مقدار آن از ۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم در هفته تجاوز نکند.

شیر و لبنیات تامین کننده پروتئین، ویتامین B₂ و کلسیم می باشد. ماهی های دریایی نیاز شما را به ید و ماهی های چرب نیاز شما به اسید های چرب مانند امگا ۳ تامین می کند. گوشت حاوی آهن، سلنیوم و روی می باشد. ولی گوشت و بخصوص سوسیس و کالباس حاوی **مواد نامطلوب** نیز می باشند.



5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise **Rapsöl** und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „**unsichtbar**“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.



Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

روغن های نباتی مانند **روغن کلزا و** یا کره های گیاهی تولید شده از آن را ترجیح دهید. از چربی های پنهان دوری کنید. چربی در تولید بسیاری از مواد غذایی به صورت **„نامرئی“** بطور مثال در سوسیس و کالباس، کیک ها و شیرینی ها، فست فودها و غذاهای آماده وجود دارد.



روغن نباتی، مثل همه چربی ها، کالری زیادی به بدن میرسانند. اما آنها نیز اسیدهای چرب حیاتی و **ویتامین E** را تامین می کنند.

6 Zucker und Salz einsparen

Mit **Zucker** gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie **Salz** und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.



Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

۶ مصرف شکر و نمک را کاهش دهید

خوردن مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین شده با **شکر** توصیه نمی شود. در صورت امکان از این غذاها اجتناب کرده و مصرف شکر را کاهش دهید. در مصرف **نمک** و مواد غذایی پر نمک صرفه جویی کنید. در استفاده از سبزی تازه و ادویه جات خلاق باشید.



اکثر مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین شده دارای مواد مغذی کمی بوده و مملو از **کالری های غیر ضروری** می باشند. علاوه بر آن شکر خطر ابتلا به پوسیدگی دندان را افزایش می دهد. نمک زیاد در غذا می تواند سبب افزایش **فشار خون** گردد. استفاده بیشتر از ۶ گرم نمک در روز توصیه نمی شود. در صورت مصرف نمک، از نوع غنی شده آن با ید و فلوراید استفاده نمایید.

7 Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund **1,5 Liter jeden Tag**. Am besten **Wasser** oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.



Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern.

Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

۷ ترجیحا آب بنوشید

روزانه حدودا **۱,۵ لیتر آب** بنوشید. ترجیحا **آب** و یا نوشیدنی های بدون کالری مانند چای بدون قند. مصرف نوشیدنی های شیرین و الکلی توصیه نمی گردد.



بدن شما نیاز به مایعات به شکل آب دارد. نوشیدنی های شیرین مملو از کالری بوده و شامل هیچ مواد مغذی نمی باشند. مصرف آن می تواند به **چاقی** و ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. نوشیدنی های الکلی نیز دارای کالری زیاد می باشند. علاوه بر آن، الکل به ایجاد سرطان کمک کرده و باعث طیف وسیعی از مشکلات سلامتی می گردد.

8 Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, **mit wenig Wasser** und **wenig Fett**. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.



*Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schon die Nährstoffe. **Verbrannte Stellen** enthalten schädliche Stoffe.*

۸ آرام بپزید

غذا را تا زمانی که لازم می باشد و تا حد امکان کوتاه با **میزان آب و چربی کم** بپزید. از سوزاندن غذا هنگام تفت دادن، کبابی کردن، پختن و سرخ کردن اجتناب کنید.



تهیه ملایم مواد غذایی مزه طبیعی غذا را نگه داشته و از دست دادن مواد مغذی را به حداقل می رساند. **تکه های سوخته** حاوی مواد مضر می باشند.

9 Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine **Pause** für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.



*Langsames, bewusstes Essen fördert den **Genuss** und das Sättigungsempfinden.*

۹ با دقت بخورید و لذت ببرید

برای صرف غذا به خود **استراحت دهید** و برای خوردن غذا وقت بگذارید.



آهسته و آگاهانه خوردن باعث افزایش **لذت** و احساس سیری می گردد.

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein **aktiver Alltag**, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



***Pro Tag 30 bis 60 Minuten** moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.*

۱۰ به وزن خود توجه کنید و در حرکت بمانید

تغذیه کامل و تحرک بدنی با هم در ارتباط تنگاتنگ می باشند. ورزش متداوم وقتی مفید و کافی است که در **کنار تحرک روزانه** مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری انجام گیرد



روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی می تواند به سلامتی شما کمک کرده و وزن شما را تنظیم کند.