



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



خوردن و آشامیدن کامل بر اساس 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.

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.

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.

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. فیبر سبوس دار خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، اختلالات متابولیسم چربی، سرطان روده بزرگ و بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

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 را تامین می کند. گوشت حاوی آهن، سلنیوم و روی می باشد. ولی گوشت و بخصوص سوسیس و کالباس حاوی مواد نامطلوب نیز می باشند.

۵ از چربی های مفید استفاده کنید

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.

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.

۷ ترجیحاً آب بنوشید

روزانه حدوداً ۱٫۵ لیتر آب بنوشید. ترجیحاً 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.

۸ آرام بپذیرد

غذا را تا زمانی که لازم می باشد و تا حد امکان کوتاه با میزان آب و چربی کم بپذیرد. 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 میرساند. تکه های سوخته حاوی مواد مضر می باشند.

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.

۱۰ به وزن خود توجه کنید و در حرکت بمانید

تغذیه کامل و تحرک بدن با هم در ارتباط تنگاتنگ می باشند. ورزش مداوم 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.

برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه زیر مراجعه نمایید.

www.dge.de/10regeln