

تغذیه

تهیه غذای معمولی در این طبقه بندی می تواند یک تکه نان، حدود 28 گرم حبوبات باشد. اگرچه برخی از افراد این نوع غذاها را 0020 به عنوان غذاهای چاق کننده در نظر می گیرند، اما به واقع چیزهایی که بر روی آنها اضافه می شود مانده کره یا سس، کالری زیادی را دارد.

پیشنهاداتی برای داشتن حبوبات بیشتر در رژیم غذایی شما:

برنج قهوه ای به سوپ اضافه کنید

مقدار نان رلتی و یا نان ساده را چک کنید و نانی را انتخاب کنید که حداقل 2 یا 3 گرم بافت در هر تکه داشته باشد. محصولات غله با آرد سفید ساخته می شوند.

سبزی ها

به طور معمول چربی کم و بافت بالا، یبزی ها ویتامین های زیادی تولید می کنند مثل A و C و مواد معدنی، مثل آهن و منیزیم. یک دستورالعمل غذایی در این طبقه بندی شامل یک فنجان برگ خام سبزی، یک نصف فنجان از سبزی های دیگر (پخته شده یا خام) یک سوم فنجان آب سبزی یا یک سیب زمینی یا غله ذرت است. از زمانی که انواع مختلف سبزی انرژی غذایی را تولید می کنند، بهتر است که از سبزیجات مختلف استفاده کنید. سبزیجات سبز تیره یک منبع خیلی خوب از ویتامینها و مواد معدنی هستند. سبزیجات کلسیم و آهن تولید می کنند. کدوی زمستانی، هویج، خانواده سبزیجات که شامل کلم، کلم قمری، گل کلم، دارای بافت بالایی و سرشار از ویتامین هستند و همچنین خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند.

راههایی برای افزایش مصرف سبزیجات شما:

-ساندویچهای با مقدار زیادی گوجه با سبزیجات دیگر درست کنید یا سفارش دهید.

-سبزیجات زیادی به غذا اضافه کنید هر زمانی که غذاهایی ماند سوپ، سس و مانند اینها درست می کنید.

-اگر نمی توانید سبزیجات تازه پیدا کنید، از یخ زده استفاده کنید. آنها شامل نمک کمتری هستند.

-سبزیجات بافتی را استفاده کنید.

میوه

مانند تمامی حبوبات و سبزیجات، میوه ها منبع سرشاری از ویتامینها، مواد معدنی و بافت هستند.

همانند سبزیجات، میوه ها هم می توانند از خطر ابتلا به سرطان جلوگیری کنند. کسانی که مصرف

میوه کمی دارند دو برابر افرادی که میوه و سبزیجات زیاد مصرف می کنند به سرطان دچار می

شوند. دستور مصرف میوه، یک سیب متوسط، موز یا پرتقال، نصف فنجان میوه خرد شده، پخته شده

یا کنسرو شده یا سه چهارم فنجان آب میوه باشد.

پیشنهاد زیرا را برای مصرف بیشتر میوه در رژیم روزانه خود در نظر بگیرید و انجام دهید.

-موز، سیب یا بسته ای از میوه خشک شده با خودتان به عنوان یک خوراک مختصر داشته باشید.

-میوه به عنوان دسر یا غذای مختصر بخورید، گلابی، سیب یا انگور تازه.

روز خود را به این صورت آغاز کنید: یک لیوان آب میوه یک موز یا میوه های دیگر حبوبات.

مرکبات مثل یک تکه میوه انگور، پرتقال یا سیب را به سالاد، برنج، حبوبات مرغ یا ماهی اضافه کنید.

-لیموی تازه یا آب لیمو را در غذاهای دریایی اضافه کنید همچنین در سالاد میوه یا ظرفهای

سبزیجات گوشت، مرغ، ماهی، لوبیا خشک، تخم مرغ و گردو و فندق

یک دستور غذایی غذایی در این طبقه بندی شامل 2 یا 3 گرم از گوشت پخته شده، ماهی یا مرغ

است. یک تخم مرغ یا نصف لیوان از لوبیایی خشک پخته شده می تواند برای 1 گرم گوشت کم

چربی باشد. اگر چه یک روز پروتئین کامل می تواند شامل یک تخم مرغ در صبحانه شود، استفاده از لوبیا یا 2 گرم تکه مرغ در ساندویچ برای ناها و 3 گرم ماهی برای شام باشد.

تحقیقات اخیر مشخص می کند که خوردن بیش از حد تخم مرغ در روز به نظر نمی رسد خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. و تخم مرغها به طور خاص مقدار کلسترول را در خون بالا نمی برد به جز برای افرادی که استثنا هستند کسانی که فیزیکدان «حساس» می نامند که کلسترولشان بالا می رود هنگامی که تخم مرغ مصرف می کنند. اگرچه تجارب پزشکی همواره بر خلاف تخم مرغ در صورتی که شامل چربی زیاد باشد مثل تخم مرغ پخته با روغن است.

برای داشتن بهترین پروتئین، این پیشنهاد یا توصیه را دنبال کنید:

-گوشتهای کم چربی تر را انتخاب کنید. کباب شده به جای سرخ کرده.

-چربی های گوشت را قبل از پخت تمیز کنید، این کار می تواند چربی را کم کند که شامل گوشتی است که شما می خورید.

-با بخار کم گوشت را بپزید، گوشت آب پز در سوپ، که چربی بیشتری را قبل از استفاده کم می کند.

-چربی گوشت را از روی گوشت قبل از پخت تمیز کنید یا پاک کنید.

-به مراحل تولیدات مرغی یا بوقلمون توجه کنید.

-مرغهای کوچک را در هنگام خرید انتخاب کنید، آنها کم چربی تر از مرغهای بزرگتر هستند. پوست مرغ را پاک کنید و بردارید قبل از اینکه آن را بخورید.

-ماهی کم چربی را برای خوردن انتخاب کنید، آن دارای پروتئین بالا است و شامل ویتامین و مواد معدنی است.

-جایگزین کردن لوبیا در کنار گوشت.

شیر، ماست و پنیر

اکثر تولیدات شیر داریا کلسیم بالا هستند. همچنین شامل پروتئین و ویتامین A و B12 هستند. راهنمای غذایی دو دستور غذایی برای شیر، ماست یا پنیر برای اکثر بزرگسالان و سه دستور غذایی را خانمهای باردار یا برای خانمها در زمان شیردهی توصیه می کند. به علاوه، نوجوانان و جوانان بالای 24 سال باید همچنین سه وعده از تولیدان شیری در روز مصرف کنند. تولیدات روزانه مثل شیر، ماست بهترین منبع کلسیم هستند، اما مطمئن باشد که شما تولیداتی را مصرف می کنید که چربی کمی دارد یا اصلاً چربی ندارد.

یک دستور غذایی در این طبقه بندی شامل 8 گرم، فنجان شیر، یک فنجان ماست، $\frac{1}{2}$ گرم پنیر. 8 گرم به اندازه یک لیوان شیر بدون چربی است.

نگرانی حال حاضر مسئله ناتوانی هضم محصولات شیری است که در اقلیت افراد معمول است. در افرادی که مقداری از آنزیم را بدنشان تولید نیم کند، شیر یا محصولات شیری در اطراف معده می چرخد، بدون هضم شدن و در روده کوچک ترش می کند، باعث تولید گاز و در معده می شود. سرانجام 25 درصد از آمریکائیهها مسئله هضم روزانه محصولات شیری را دارند. اکثر داروها به این مسئله کمک می کند و اکثر محصولات روزانه در شکلها و نوعهای مخصوص برای این ناتوانی و مسئله موجود هستند.

برای مطمئن بودن از اینکه شما شیر بیشتر با چربی مصرف می کنید، موارد زیر را در نظر بگیرید.

-به تدریج چربی شیر را در وعده خود کاهش دهید، از شیر با 2 درصد چربی، سپس 1 درصد و بعد بدون چربی استفاده کنید.

-جایگزین کردن ماست بدون چربی

-استفاده از پنیر کم چربی

-توجه داشته باشید که پنیر محلی کلسیم کمتری از دیگر پنیرها دارد. اگرچه یک فنجان از پنیر محلی به اندازه نصف شیر حساب می شود.

چربیها، روغنها و شیرینیجات

راهنمای غذایی چربی ها، روغنها و شیرینیجات در مکان بالایی قرار داده اند که آمرزیکائیها اینطور تصور می کنند که آنها را در مقدار کمی در روز مصرف کنند. این غذاها کالری تهیه می کنند اما ویتامین یا مواد معدنی کمی تهیه می کنند.

اضافه کردن شکر در شیرینی در این مراحل به کار می رود مثل مربا، آب میوه، کیک و ... و غذاهایی که اکثراً شکر در آنها به کار می رود ولی افراد شناخت و آگاهی زیادی نسبت به آن ندارند. مثل نوشیدنیها، ماست میوه ای کم چربی، پای سیب، کچاب.

موارد زیر را در نظر بگیرید:

-یک قاشق کوچک در ظرف شکر بگذارید.

-هنگام پختن شیرینی، از شیرینی های طبیعی در آن استفاده کنید مثل میوه های شیرین.

-اگر می خواهید در روز شیرینی مصرف کنید، آن را به عنوان دسر مصرف کنید؛ به طوری که کمتر از آن بخورید تا به عنوان یک وعده غذایی مختصر.

-آب میوه و آب به جای نوشابه های شیرین بنوشید.

DRI و RDAs و مقدار روزانه

RDA به وسیله سازمان غذایی و آکادمی بین المللی علمی نامگذاری شده، توصیه های مجاز تغذیه که 50 سال پیش گسترش یافت که مراحل غذایی پیشنهاد شده را ثابت کند. آخرین چاپ مجدد آن در سال 1989 بود. RDI، مراجع گرفته شده غذایی، به وسیله دانش علمی اخیر شناخته شده است. آن یک کاربر جدیدی را در مورد مراحل گرفته شده غذایی پیشنهاد می کند: DRI شامل: میانگین احتیاجات را برآورد کردن. میانگین احتیاجات غذایی برای تحقیقات غذایی هستند بر اساس RDA قرار گرفته اند.

توصیه های مجاز روزانه، آنها اهداف غذایی مشخص برای افراد هستند.

موارد گرفته شده کافی، آنها اهداف غذایی برای تغذیه افراد است، زمانی صورت می گیرد که اطلاعات علمی کافی برای ثبت کردن EAR و RDA وجود ندارد. موارد گرفته شده بالاتر، محدودیتهای بیشتر را پیشنهاد می کند.

جدول 6-8 را برای اکثر DRI موجود ببینید. به علاوه، جدول 6-9 RDA را نشان می دهد.

سومین راهنمای غذایی مقدارهای روزانه است. (DV). آنها مقدارهایی است که شما در فروشگاههای غذایی پیدا خواهید کرد. مقدارهای روزانه از DRI متفاوت است. در آن یک مقدار گرفته شده برای هر شخص تهیه شده و توصیه می شود. DRI توصیه هایی بر اساس مواردی مثل سن و جنسیت دارد برای اطلاعات بیشتر در مورد مقدارهای روزانه قسمت چه چیزی را باید در قسمتهای غذایی جستجو کنم را ببینید که در قسمت بعدی است.

مکملهای غذایی

آیا شما می خواهید یک قرصی استفاده کنید که این اطمینان را می دهد که شما را قدرتمندتر، باهوش تر، جوانتر و سالمتر می کند؟ بیشتر از نصف آمریکاییها به طور معمول یا مرتباً مکملهای

رژیمی یا غذایی مثل ویتامینها، مواد معدنی و مواد بیولوژیکی که از نظر فروش به عنوان دارو ثابت نشده است را مصرف می کنند. سوالهای گوناگون در مورد سلامت و تاثیر این محصولات تولید شده وجود دارد.

غذاها و مکملهای مارک شده یا مارک دار احتیاجی به بست داری ندارند. آنها می توانند عملکردهایی که یک محصول تولیدی تاثیر می گذارد بر روی بدن را اثبات کنند. ولی نمی تواند اثبات کند که از بیماری جلوگیری می کند و عوارض نخواهد داشت برای مثال، جمله ای مانند «کمک برای یک مرتبه کلسترول سالم» قابل قبول است. در صورتی که جمله «کاهش مقدار کلسترول» قابل قبول نیست.

FDA قوانین جدید را برای مکملهای غذایی مشخص کرده است. برچسبهای آن باید شامل اطلاعات کافی و لازم باشد به عنوان مواد مکمل و مواد غذایی که مشخصات محصول را نشان می دهد و تمام مواد غذایی مانند مواد شامل شده آن مثل آمینواسیدها و غیره در آن مشخص شده باشد. می توانم مکملهای ویتامینی را استفاده کنم؟

بسیاری از کارشناسان تغذیه احساس می کنند که بهترین راه برای اطمینان از اینکه ویتامین و مواد معدنی به بدن شما می رسد نیازمند مصرف غذاهای وسیع و متفاوت است. اگر شما فقط به قرصهای ویتامین و مواد معدنی تکیه کنید و غذای کمی مصرف می کنید باید تغذیه خود را تغییر دهید.

اگرچه اثبات کمی وجود دارد که مکملهای مولتی ویتامین می تواند کمکی بکند، اکثر افراد اینطور فکر می کنند که عوارض نخواهد داشت. همانطور که آنها می بینند، فکر می کنند مصرف قرصهای مکمل کافی است و نیازی به مصرف مواد غذایی زیادی نیست.

اگر شما یک رژیم و تغذیه خوب دارید و مکمل مولتی ویتامین را مصرف می کنید، هیچ خطری وجود ندارد اما اگر ویتامینهای متفاوتی را مصرف می کنید مسائلی برای شما پیش خواهد آمد. جدول 6-10 را برای اطلاعات مختصری که مادر مورد مکملهای متفاوت می دانیم ببینید.

همانطور که دانشمندان گفته اند، ریشه بسیاری از سودها و خطرهای تغذیه در خود آن محصول تغذیه یا موجود است، و با استفاده نادرست از مواد غذایی و داشتن تغذیه نامناسب موجب عوارضی می شود. به خصوص این در مورد ویتامین A و D صادق است که می تواند در بدن ما ساخته شود و موارد پیچیده ای را مثل ضرر رساندن به کلیه یا استخوانها را باعث شود. مقدار بالای مصرف ویتامین B هم می تواند مضر باشد. مصرف زیاد ویتامین C هم باعث درد معده می شود.

مقدار زیاد ویتامینها هم می تواند برای افرادی با شرایط سلامتی کافی هم خطرناک باشد. مصرف زیاد ویتامین C یا D ممکن است باعث مشکل برای کلیه و تسریع ادرار شود. مقدار زیاد ویتامین B-6 ممکن است در تولید شیر در مادران شیرده مشکل ایجاد کند. اگرچه شما به هر یک از این گروه تعلق دارید با دکتر خود مقدار مصرف ویتامین و یا اضافه کردن ویتامین در غذا یا رژیم و تغذیه روزانه خود چک کنید:

خانمهای بارداتر و شیرده

-افرادی در خطر حمله قلبی، به خصوص سیگاری ها

-گیاهخواران

-افرادی با بیماریهای مزمن

-افرادی که برای هضم غذای خود از داروهایی استفاده می کنند.

-افراد مسن

دانستن اینکه چه چیزی می خورید.

برای سالها بسیاری از صاحبان کارخانه ها تولیدات را به عنوان غذایی و سالم تبلیغ می کنند اما هیچ اثباتی برای خوب بودن کالا نشده است. امروزه از برجسبها یا طبقه بندی های غذایی و عملکردهای فرهنگی یا علمی در سال 1994 قدردانی می کنیم، صاحبان کالاهای غذایی باید اطلاعاتی در مورد چربی، کالری را در مقدارهای مواد غذایی مشخص کند که آن باید مقدار مناسب مواد غذایی در مصرف تغذیه روزانه را نشان دهد. قانون همچنین اثباتهای تغذیه ای را برای انواعی مثل سالک، چربی کم، یا بافت بالا را محدود می کند.

در ارزیابی طبقه بندی غذاها و اثبات آنها، این را در نظر داشته باشید که هر غذای به طور جداگانه ارزش غذایی خود را دارد. آن چیزی که در کل مهم است تغذیه روزانه شما است. اگر شما از هر غذایی زیاد مصرف می کنید، بدون توجه به برجسب غذا که آن را مشخص می کند شما آن مقدار تغذیه مناسب که بدن شما نیاز دارد را به دست نمی آورد.

جدول 1-6- آیا مکملهای غذایی موثرند؟

مکمل	کارکرد	چیزی که ما می دانیم
-آمینوآسید	حجم ماهیچه را افزایش می دهد	هیچ مدرکی نیست که مکملهای آمینوآسید ساختمان ماهیچه را افزایش می دهد. اطاعات کمی از تاثیرات مقدار بالا یک یا چند مکمل آمینو آسید وجود دارد
ویتامین A	خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد	هیچ مدرکی نیست که این مکمول خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.
ویتامین مرکب	انرژی تولید می کند، فشار عصبی را کاهش می دهد و کمک به کاهش بیماری قلبی می کند.	هیچ مدرکی نیست که ویتامینهای B فشار عصبی را کاهش می دهد. بعضی از ویتامینهای B مثل B6 ممکن است تاثیرات جدی هنگامی که در مقدار بالا مصرف شود، داشته باشند.
ویتامین C	از سرماخوردگی	مکمل ویتامین C سرماخوردگی را کاهش

جلوگیری می کند و همچنین سرطان و بیماریهای قلبی اما موارد پزشکی کمی در این مورد دیده شده است.	می دهد اما از آن جلوگیری نمی کند. مطالعات نشان داده اند که ویتامین C از سرطان و بیماری قلبی جلوگیری می کند
از سرطان جلوگیری می کند و فشار خون بالا را کاهش می دهد.	کلسیم یک نقش مهمی را بازی می کند. نتایج تحقیقات بر روی نقش کلسیم و در جلوگیری از سرطان هنوز به صورت امتحان و مقدماتی است. ممکن است به منظم شدن فشار خون در بعضی افراد کمک کند، اما هیچ راهی نیست برای اینکه چه کسی از آن سود کافی را می برد.
خطر بیماری قلبی و سرطان را کاهش می دهد.	مکملهای 400 تا 800 IU ممکن است در مقابل بیماری قلبی مقاومت داشته باشند، تاثیرات کمی گزارش شده است، اما مکمل ویتامین E در مقدار بالا نباید برای هر شخصی استفاده شود.
کلسترول را پایین می آورد.	آن از نیکوتین اسید است. به اندازه داروهای برای کاهش کلسترول ارزانتر است اما باید به وسیله دکتر تجویز شود.
سرماخوردگی را درمان می کند.	آن سرماخوردگی را کاهش می دهد. مقدار بالای آن بیماریهایی را فرو می نشاند.

به چه چیزی باید بر روی برچسب های مواد غذایی نگاه کرد یا به آن توجه کرد؟

شکل 4-6 عوامل غذایی که در غذا موجود است با توجه به اطلاعات درست نشان می دهد. برچسبها بر روی مواد غذایی با توجه به مقابله به بعضی از بیماریها و یا سلامتی متمرکز است که شامل مشخص

کردن چربی، کلسترول، سدیم، تغذیه، شکر و پروتئین است.

کالری مقدار انرژی است که می تواند از طریق غذا محاسبه شود. دانشمندان، کالری را به صورت میزان انرژی لازم که بدن داده می شود را تعریف می کنند. در آزمایشگاه کالری غذا در هزار تکه کالری محاسبه می شود که مکیلوکالری نامیده می شود. کالری به مصرف غذایی و مقدار آن در روز اشاره دارد.

برچسبها دو شماره برای کالری مشخص می کنند: کالری های دریافتی و کالری هایی که از چربی دریافت می شود. این به مصرف کنندگان اجازه می دهد تا آنها مقدار چربی در یک مواد غذایی مصرف را معین کنند.

مقدار مصرف. همانطور که پروتئینهای کارخانه ای گاهی در گذشته استفاده می شئه تا مقدار کالری را پایین تر نگه دارد برچسبهای جدید بیشتر به پروتئینهای واقعی یا طبیعی اشاره می کنند. مقدار مصرف که برای مثال در 150 غذای طبقه بندی شده تعریف شده است برای این محصولات مشابه باید به یک صورت باشد. این مسئله را برای مقایسه محتوای غذایی در مواد آسانتر می کند.

مقدار روزانه DV به تمامی مقدار یک غذا که یک جوان باید مصرف کند ، اشاره می کند . DV برای کلسترول ، سدیم ، ویتامین و مواد معدنی ، برای تمامی جوانان به یک صورت است . DV برای چربی ، کربوهیدرات ، بافت و پروتئین بر اساس به اندازه 2000 کالری در تغذیه روزانه است ، مقدار غذایی به وسیله بسیاری از خانم ها و آقایان آمریکایی مصرف شده .

در صد مصرف مقدار روزانه . هدف یک تغذیه کامل در روز انتخاب غذایی است که تمامی غذاها با یکدیگر بالای 100 درصد DV باشد . درصد DV نشان می دهد که چطور یک تغذیه غذایی مخصوص با 2000 کالری مناسب است .

افرادی که کمتر از 200 کالری در روز مصرف می کنند باید DV خودشان را برای چربی پایین بیاورند. برای مثال، اگر کالری مصرفی آنها 10 درصد کمتر از 2000 کالری باشد آنها DV خود را

نیز باید 10 درصد کمتر کنند. به طور مشابه افرادی که بیشتر از 2000 کالری مصرف می کنند باید DV خود را با توجه به آن بالا ببرند. کالری در هر گرم. ستون برجسبهای غذایی مقدار کالری ها را در هر گرم برای چربی، کربوهیدرات و پروتئین طبقه بندی کرده است.

چه چیزی را باید جستجو کرد یا به دنبالش باشید؟

بر طبق نظریه بین المللی، مصرف کننده ها اغلب به دنبال اطلاعات در مورد مواد غذایی مثل چربی بر روی برجسبهای آن هستند. فقط یک سوم آنها اطلاعات دیگر بر روی بسته غذایی را می خوانند. بیشتر از 72 درصد گفته اند که بیشتر به اینکه تا چه اندازه سالم است و کارکرد سالم آن توجه می کنند تا به بسته هایی که توضیحی به سالم بودن مواد غذایی نداده است. همواره حتی 95 درصد از دانش آموزان گفته اند که برجسبهای غذایی مفید هستند. اطلاعاتی که آنها از آن برجسبها دریافت می کنند به تغذیه و رژیم غذایی روزانه آنها بسیار کمک می کند. کالری هایی از چربی به این مسئله توجه کنید که مقدار کالری چربی را در مواد غذایی قبل از خرید آن محاسبه کنید.

چربی باید در غذاهای روزانه به چربی توجه کرد. چون چربی یک رابطه ای با بسیاری از بیماریهای متعدد دارد.

کلسترول. کلسترول فقط از محصولاتی طبیعی حیوانی ساخته می شود. بسیاری از محصولات با چربی بالا مثل چیپس سیب زمینی، کلسترول ندارد چون در روغنها یا چربیهای گیاهی ساخته شده اند اما همین چربیهای گیاهی هم در مراحل ساخت می تواند برای قلب به اندازه کلسترول خطرناک باشد.

شکر. هیچ DV برای شکر وجود ندارد زیرا کارشناسان سلامتی در مورد مصرف محدود روزانه آن موافق هستند. شکل برروی برچسبهای آن شامل وجود شکر طبیعی است. مواد طبیعی در شیر و میوه همانطور مانند مواد که به غذا اضافه می شود مثل شکر، ذرت.

بافت. یک غذا با بافت بالا، 5 یا بیشتر بافت دارد. یک منبع خوب برای بافت تقریباً 2/5 گرم را تهیه می کند. بافتهای بیشتر یا اضافه شده حداقل 2/5 گرم در مصرف روزانه هستند.

کلسیم. به مقدار بالای 200 میلی گرم یا بیشتر در مصرف روزانه متعادل است. خوب به معنای حداقل 100 میلی گرم است اگرچه بیشتر از آن در غذایی که مصرف می شود حداقل بیشتر از 100 میلی گرم را مشخص می کند. 10 درصد بیشتر از DV که ماده مورد نظر معمولاً خواهد داشت.

مرحله چهارم

آیا شما سدیم زیادی مصرف می کنید؟ اغلب / هرگز 1 یا 2 بار در هفته 3 تا 5 بار در هفته اغلب

رزوانه

اغلب چقدر سدیم مصرف می کنید؟

گوشت مثل همبرگر - سوسیس

سبزی های آماده یا یخ زده با سس

غذاهای یخ زده یا سوپهای آماده؟

-فندق های نمکی، ذرت، چسبهای ذرت یا

چیپس سیب زمینی

سالاد فصل با سس و نمک

پنیر

اضافه کردن نمک به غذا قبل از چشیدن آن

به طور مطلوب شما باید این غذاها با سدیم بالا را بیشتر از 1 یا 2 بار در هر هفته استفاده نکنید. اگر

غذای روزانه شما مشخص کند که بیشتر از حد معمول آنها را استفاده می کنید، سدیم شما بالا می

رود.

تغییر دادن

چگونه رژیم غذایی خود را بهبود بخشید؟

-راهنمای غذایی را در برنامه غذای خود دنبال کنید.

-برچسبهای غذایی روی کالاها را به دقت بخوانید. همیشه چربی و سدیم آن را چک کنید.

-در مورد انتخابهای وعده غذایی خود فکر کنید. یک نان تست گندم به جای تخم مرغ برای صبحانه مصرف کنید. سالاد به جای برنج برای شام.

-مواد غذایی رنگی روز یا زرد را به ناهار یا شام خود اضافه کنید. سبزیجات بیشتری به وعده غذایی خود اضافه کنید.

-میوه جات سبزیجات تازه به جای سس برای گوشت یا ماهی به کار ببرید.

-یک تکه میوه در خانه یا در بعضی به همراه داشته باشید و به عنوان یک غذای مختصر استفاده کنید.

-به جای سودا برای اینکه چیزی بنوشید بعد از کار یا خستگی، آب یا آب میوه صدردصد طبیعی انتخاب کنید.

-بیشتر به جای نمک برای گوشت و سبزیجات و سالاد فصل از ادویه استفاده کنید.

جدول 6-8

ارزشهای غذایی در دوران بارداری یا موقعیتهای متفاوت، تغییر نمی کند. این موارد طبقه بندی شده برای خانمها و سن های مشخص، به کار می روند.

برای همه مواد غذایی، ارزشهای غذایی برای کارکنان AI هستند، در 5 ماهگی و 1 تا 11 ماهگی ویتامینها هستند.

عوامل غذایی

برچسبهای غذایی این امکان را به شما می دهد که غذاها را با یکدیگر مقایسه کنید و به شما مقدار سلامتی ماده غذایی را نشان می دهد. مثل چربی یا کلسترول

<p>عوامل غذایی</p> <p>مقدار مصرف ارزش غذایی روزانه</p> <p>کالی 70 چربی 20</p> <p>چربی 2/5 گرم 4٪</p> <p>چربی اشباع شده 1/5 گرم 6٪</p> <p>کلسترول کمتر از 5 میلی گرم 1٪</p> <p>سدیم 940 میلی گرم 39٪</p> <p>کربوهیدرات 12 گرم 4٪</p> <p>شکر 4 گرم</p> <p>پروتئین 2 گرم</p>	<p>ارزش غذایی روزانه DV</p> <p>چربی اشباع نشده</p> <p>DV مقادیر چربی اشباع شده در غذا را نشان می دهد</p> <p>ارزش غذایی روزانه DV</p> <p>کلسترول</p> <p>DV نشان می دهد که چطور مقدار کلسترول در این غذا کمتر از 5 میلی گرم است که با 300 میلی گرم مقایسه می شود</p>
<p>ویتامین A</p> <p>کلسیم 6٪</p> <p>ویتامین C</p> <p>آهن 2٪</p> <p>ارزشهای غذایی حاضر بر اساس 2000 کالری در رژیم غذایی هستند. ارزشهای غذایی روزانه شما ممکن است بالاتر هم باشند یا پایین تر که آن بر اساس نیاز بدن به کالری است.</p> <p>چربی کمتر از 65 درصد 80 گرم</p>	<p>بافت غذایی</p> <p>DV نشان می دهد چطور بافت در این غذا با 1 گرم مقایسه می شود</p> <p>با 25 گرم آهن</p> <p>DV نشان می دهد چطور مقدار آهن در این غذا</p> <p>با DV برای آهن در همه مقدار کالری های غذا</p>

مقایسه می شود.	چربی اشباع شده کمتر از 20 گرم 25 گرم
	کلسترول کمتر از 300 گرم 300 میلی گرم
	سدیم کمتر از 2400 میلی گرم 2400 میلی گرم
	کربوهیدرات 300 گرم 375 گرم

این طبقه بندی ممکن است برچسبهای جدیدی با مقدار گسترده تر را داشته باشد. که شامل DV یا ارزش غذایی مواد غذایی برای این شش ماده غذایی است که بر اساس همه 2000 کالری و 2500 کالری در تغذیه یا رژیم غذایی است. ارزش غذایی مواد غذایی دیگر در این طبقه بندی نشان داده نشده.