

بشقاب غذای سالم چیست؟

بشقاب غذای سالم (Healthy Eating Plate) حاصل جدیدترین تحقیقات انجام شده در دنیاست که سال ۲۰۱۰ توسط دانشکده پزشکی و دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد آمریکا تدوین شده و راهنمایی جامع و علمی برای انتخاب مواد غذایی سالم در قالب انرژی مورد نیاز است. این بشقاب جایگزین هرم‌های غذایی قدیمی تدوین شده و جدیدترین راهکارهای تغذیه سالم را ارائه می‌کند.

بشقاب سالم، شامل چه گروه‌های غذایی است؟

نیمی از بشقاب غذایی سالم، شامل **میوه‌ها و سبزیجات تازه** (با تاکید بر سهم بیشتر سبزیجات) و نیمه دیگر شامل **غلات** (با تاکید بر غلات کامل) و **پروتئین‌ها** (با تاکید بر منابع سالم پروتئین) است.

بیش از یک‌چهارم بشقاب غذایی روزانه باید در برگزیده سبزیجات متنوع باشد که سیب‌زمینی و سیب‌زمینی سرخ شده جزو این گروه طبقه‌بندی نمی‌شوند.

بخش دیگر این بشقاب باید از میوه‌های رنگی تامین شود که البته نباید در مصرف میوه‌ها زیاده‌روی شود چون اغلب میوه‌ها کالری بالایی دارند و افراط در مصرف آنها می‌تواند موجب اضافه وزن شود.

حدود یک‌چهارم دیگر بشقاب غذایی روزانه باید از غلات کامل تامین شود. غلات کامل شامل نان‌های سبوس‌دار (سنگک و نان‌های پخته شده با آرد سبوس‌دار)، برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار است. همچنین غلات ساده و تصفیه شده مثل کیک‌ها، شیرینی‌ها، برنج و نان‌های سفید در این گروه قرار نمی‌گیرند و توصیه به مصرف کمتر آنها شده است. اما در صورت مصرف غلات تصفیه شده باید سعی شود در کنار آن از سبزیجات، سالاد، جوانه‌ها و حبوبات استفاده شود.

یک‌چهارم بقیه بشقاب غذایی باید توسط منابع پروتئینی تامین شود. ماهی، ماکیان، حبوبات و آجیل همگی می‌توانند در این بخش قرار گیرند. مصرف پنیر پرچرب، گوشت قرمز، گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) و انواع کنسروها باید محدود شود.

مصرف چربی‌ها محدود نشده است!

در سمت چپ بشقاب غذای سالم، به مصرف چربی‌ها و روغن‌ها اشاره شده است. جالب است در این راهنمای غذایی، نه تنها مصرف چربی‌های سالم محدود نشده، بلکه تاکید دارد چربی‌ها و روغن‌های سالم باید بخشی از کالری مورد نیاز روزانه ما را تامین کنند. در واقع تحقیقات جدید نشان داده اند نوع روغن مصرفی بسیار مهم تر از میزان روغن مصرفی روزانه است. بنابراین به جای حذف روغن و چربی از رژیم غذایی باید انواع مفید چربی همچون روغن زیتون و روغن کانولا را جایگزین چربی‌های مضر مثل چربی‌های جامد، کره، مارگارین، خامه، روغن‌های هیدروژنه، مایونز و ... کنیم.

خط قرمز چربی‌های حیوانی

روغن‌ها و چربی‌ها حاوی اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع هستند که انواع اسیدهای چرب غیر اشباع شامل امگا ۳ و ۶ هستند. از منابع حاوی اسیدهای چرب اشباع می‌توان به لبنیات پرچرب، چربی گوشت و مرغ، چربی‌های حیوانی و کره اشاره کرد. این چربی‌ها عمدتاً در منابع حیوانی موجودند. با این حال برخی روغن‌های گیاهی مانند روغن پالم و نارگیل نیز دارای محتوای بالای چربی‌های اشباع هستند. این گروه از چربی‌ها به علت اثرات منفی بر چربی‌های خون و افزایش خطر گرفتگی عروق قلبی باید در رژیم روزانه محدود شوند.

روغن‌های مورد توصیه

اسیدهای چرب غیراشباع با یک باند دوگانه در دمای اتاق مایع هستند. مهم‌ترین منبع غذایی این دسته از چربی‌ها روغن زیتون و روغن کلزا (کانولا) است. روغن‌های این گروه در برابر بیماری‌های قلبی و التهاب مزمن اثر محافظتی ایفا می‌کنند و باید در برنامه روزانه گنجانده شوند. ضمن این که روغن کانولا می‌تواند تا حدودی حرارت طبخ را تحمل کند.

روغن‌های حاوی امگا ۳ با خاصیت ضدالتهابی

اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان چربی‌های ضروری شناخته می‌شوند که باید از طریق رژیم غذایی تامین شوند. غذاهای دریایی مثل ماهی‌های چرب، دانه بذر کتان، مغز گردو، سویا، خرفه و روغن کانولا از منابع اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این نوع اسیدها علاوه بر این که خاصیت ضدالتهابی دارند و تنظیم و تعدیل‌کننده سیستم ایمنی هستند در التیام بیماری‌های التهابی مثل آرتрит

موثرند و به عنوان عامل محافظتی بیماری‌های قلبی - عروقی مطرح هستند. علاوه بر این، به دلیل نقش چشمگیر امگا ۳ در سیستم عصبی، این چربی‌ها می‌توانند نقش مهمی در جلوگیری از بروز بیماری‌های مرتبط با سیستم عصبی مانند آلزایمر، ام اس و سایر اختلالات عصبی داشته باشند.

روغن‌های حاوی امگا ۶ با خاصیت پیش التهابی

اسیدهای چرب امگا ۶ به عنوان چربی‌های ضروری شناخته می‌شوند، اما نقشی متفاوت از اسیدهای چرب امگا ۳ ایفا می‌کنند. روغن گلرنگ، ذرت، کنجد و آفتابگردان از منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. نکته‌ای که باید در آن دقت کرد این است که چربی‌های امگا ۶ برخلاف امگا ۳ خاصیت پیش التهابی دارند و می‌توانند در بروز برخی اختلالات سیستم ایمنی مانند آلرژی‌ها نقش داشته باشند.

تاکید بر مصرف نوشیدنی‌ها در بشقاب غذای سالم

مصرف میانگین روزانه هشت لیوان آب نباید در طول روز فراموش شود. علاوه بر آب، نوشیدن شیر و آمپوه طبیعی به میزان یک لیوان در روز و حتی چای کم‌رنگ و قهوه کم غلظت در صورتی که قند و شکر افزوده نداشته باشد، توصیه می‌شود. مصرف لبنیات یک تا دو واحد در روز و با تاکید بر لبنیات کم‌چرب توصیه می‌شود. لبنیات پرچرب به علت داشتن اسیدهای چرب اشباع، کلسترول خون را بالا می‌برد و خطر گرفتگی عروق قلبی و بیماری قلبی را در دراز مدت در پی دارد. لازم است بدانید هر واحد لبنیات معادل یک لیوان شیر، سه چهارم لیوان ماست، دو لیوان دوغ و چهار قاشق غذاخوری کشک است.

تاکید بر فعالیت بدنی در کنار رژیم غذایی سالم در راهنمای غذایی بشقاب غذایی سالم اشاره شده است. فعالیت بدنی منظم روزانه می‌تواند در کنار یک رژیم غذایی سالم تضمین‌کننده سلامت باشد.

بشقاب غذای سالم، که توسط متخصصان تغذیه در دانشکده سلامت دانشگاه هاروارد و انتشارات سلامت هاروارد طراحی شده است، راهنمایی است برای انتخاب یک غذای سالم و متعادل. شما می‌توانید یک نسخه از این راهنما را روی در یخچال قرار دهید تا همیشه در معرض دیدتان باشد.

سعی کنید همیشه نیمی از بشقابتان پر از میوه و سبزیجات باشد.

سعی کنید میوه‌ها و سبزیهای متنوع و رنگارنگ را انتخاب کنید و به یاد داشته باشید که سیب زمینی جزو این گروه محسوب نمی‌شود چون مصرف آن باعث افزایش قند خون می‌شود.

یک چهارم بشقابتان را با غلات کامل پر کنید.

منظور از غلات کامل این است که غذای شما باید تمامی دانه را داشته باشد نه این که سیوس و جوانه ی آن قبلا جدا شده باشد. برای پر کردن این قسمت از بشقابتان می‌توانید گندم کامل یا جو کامل یا برنج قهوه ای یا ماکارونی با آرد گندم کامل مصرف کنید. مصرف این نوع غلات در مقایسه با برنج و نان سفید اثر کمتری بر قند خون و انسولین دارد.

یک چهارم دیگر بشقاب را با منابع پروتئین پر کنید.

ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل از منابع سالم پروتئین هستند. می‌توانید اینها را با سالاد و سبزیجات مخلوط کنید. مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و از مصرف سوسیس و کالباس و سایرگوشت‌های فرآوری شده پرهیزید.

روغن گیاهی را به میزان متعادل مصرف کنید.

از روغنهای گیاهی مثل روغن زیتون، کانولا، سویا، ذرت، آفتابگردان و غیره استفاده کنید و از مصرف روغن جامد و هیدروژنه، که حاوی چربی ترانس هستند، پرهیزید. به یاد داشته باشید که غذاهای کم چربی لزوماً سالم نیستند.

آب، چای یا قهوه بنوشید.

از مصرف نوشابه‌های قندی پرهیزید. مصرف شیر و لبنیات را به یک یا دو وعده در روز محدود کنید و بیش از یک لیوان کوچک در روز آب میوه ننوشید.

فعالیت ورزشی را فراموش نکنید

پیام اصلی بشقاب غذای سالم تمرکز بر کیفیت غذای مصرفی است:

دیگر توصیه های تغذیه ای مهمی که در حفظ سلامت اهمیت بسزایی دارند عبارتند از:

۱- رعایت تنوع (variety) در خوردن غذا

۲- رعایت تعادل و توازن در دریافت غذا همراه با فعالیت بدنی برای نگهداری یا کاهش وزن

۳- انتخاب غذاهای کم چربی، کلسترول و چربی اشباع شده کم

۴- انتخاب رژیمی با مقادیر زیاد سبزی، میوه و محصولات غله ای کامل

۵- میانه روی در مصرف شکر

۶- میانه روی در مصرف نمک و سدیم

۷- میانه روی در مصرف نوشابه های گازدار و شربت ها

در نهایت توجه به این طرح همراه با رعایت توصیه های تغذیه ای، بهترین راه برای حفظ سلامت است

۱- میوه ۲- سبزیجات ۳- غلات ۴- پروتئین

