

۹۸۱

سالمی



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه

رهنمودهای غذایی ایران

www.ketab.ir

بهار ۱۳۹۳



سرشناسه	: امیدوار، نسرين، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: رهنمودهای غذایی ایران / اساس مؤلفین به ترتیب: الفبا نسرين امیدوار، شاداب شریعت جعفری، مینا مینائی؛ زیر نظر زهرا عبداللهی؛ [برای] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه.
مشخصات نشر	: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۳۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: تغذیه
موضوع	: غذاهای سالم
موضوع	: مواد غذایی
موضوع	: رژیم درمانی
شناسه افزوده	: شریعت جعفری، شاداب
شناسه افزوده	: مینا، مینائی
شناسه افزوده	: امیدوار، نسرين
شناسه افزوده	: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
رده‌بندی کنگره	: الف ۹۵۷۷: ۳۱۱ ۳۸۷
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۵۲۸۱۱

شناسنامه

عنوان کتاب:	رهنمودهای غذایی ایران
پدیدآورندگان:	دکتر نسرين امیدوار و مؤلفین
ناشر:	انتشارات اندیشه ماندگار
چاپ:	اول / بهار ۱۳۹۳
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۳۸-۶
طراحی و صفحه‌آرایی:	چاپ و گرافیک سحر





اسامی مؤلفین به ترتیب حروف الفبا

■ دکتر نسرین امیدوار ■ شاداب شریعت جعفری ■ مینا مینائی

زیر نظر:

■ دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت

اسامی کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه که در ویراستاری این کتاب همکاری داشته‌اند به ترتیب حروف الفبا:

■ دکتر پریسا ترابی ■ مریم زارع‌سی ■ فرزانه صادقی قطب آبادی

■ دکتر فروزان صالحی مازندرانی ■ سعید مانی

با تشکر از:

■ معاونین محترم بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی خراسان

شمالی و شهید بهشتی و کارشناسان محترمشان که در اجرای

ارزشیابی راهنماهای غذایی ایران همکاری داشته‌اند.

■ نماینده محترم دفتر سازمان جهانی بهداشت در ایران و

کارشناسان محترم آن دفتر که جهت طراحی راهنماهای

غذایی ما را یاری نموده‌اند.



مقدمه:

در دهه های اخیر تحرک و فعالیت های بدنی در جوامع شهری و متعاقب آن در جوامع روستایی کاهش یافته است. ماشین و مکانیزاسیون به گونه ای غیر قابل کنترل تحرک انسان ها را کاهش داده است در حالی که دریافت غذا تغییری نکرده و حتی در جوامع شهری بیشتر شده است. استفاده از انواع سس های چرب، غذاهای آماده مانند ساندویچ ها که اغلب با نان سفید (بدون فیبر) تهیه می شوند و با پیتزها که بسیار چرب هستند دریافت کالری را بالا برده است و این عدم تعادل در دریافت و مصرف بیش از پیش به مشکل دامن زده است. بنابراین امروزه اگرچه استانداردهای زندگی بهبود یافته و دسترسی به مواد غذایی و خدمات بهداشتی افزایش یافته است اما پیامدهای منفی از جمله الگوی غذایی نامناسب، کاهش فعالیت بدنی و افزایش مصرف غذاهای پر چربی را به دنبال داشته است که در نهایت منجر به افزایش بیماری های مزمن مرتبط با تغذیه از جمله بیماری قلبی - عروقی، سرطان و چاقی گردیده است. با توجه به این که تغذیه نامناسب نظیر افزایش مصرف روغن جامد کاهش مصرف میوه ها، سبزی ها و افزایش مصرف قند و نمک موجب افزایش پرفشاری خون، افزایش چربی خن، دیابت نوع دوم و اضافه وزن و چاقی می گردد، تدوین راهنمای غذایی بر پایه الگوهای غذایی مردم می تواند یک ابزار مناسب و قابل فهم برای آموزش تغذیه عامه مردم باشد. با استفاده از راهنماهای غذایی می توان به تعادل کالری دریافتی و ایجاد یک الگوی غذایی سالم کمک نمود. پیروی از راهنماهای غذایی نیاز به تهیه مواد غذایی خاص یا گران قیمت یا حتی حذف کامل غذاهای مورد علاقه ندارد. به طوری که همه افراد می توانند با هزینه مناسب و داشتن یک برنامه غذایی مناسب از راهنماهای غذایی پیروی کرده و بدین ترتیب در حفظ سلامتی خود نقش موثری داشته باشند. با توجه به نقش راهنماهای غذایی در ارتقای سلامت جامعه، تدوین راهنماهای غذایی ایران به عنوان یک ضرورت از طرف دفتر بهبود تغذیه جامعه مورد توجه قرار گرفته است. این مجموعه آموزشی با هدف آموزش کارکنان بهداشتی و عموم مردم تهیه شده است. امید است با استفاده از این مجموعه و آموزش راهنماهای غذایی و هرم غذایی ایران در اصلاح رفتارهای غذایی و بهبود تغذیه جامعه گام های موثری برداشته شود.