



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی  
معاونت امور بهداشتی



بسیج اطلاع رسانی آموزشی

"دانش آموزان با قلب سالم"

در استان آذربایجان غربی

با مصرف ۵ واحد میوه و سبزی به

سلامت قلب خود کمک کنیم.

مخاطب: والدین و مربیان مدارس

گروه پیشگیری از بیماری های غیرواگیر

گروه آموزش و ارتقای سلامت

میوه های کمپوت شده و کنسرو شده و آب میوه ها کمتر استفاده شوند. آب میوه های طبیعی مواد مغذی مناسبی دارند ولی فیبر کافی ندارند. (فیبرها می توانند در دفع مواد مضر از روده و همچنین کاهش کلسترول کمک کنند).

### میزان توصیه گروه میوه ها:

میزان توصیه شده گروه میوه روزانه ۲-۴ سهم است و هر سهم معادل ۱۰۰ گرم در نظر گرفته شده است.

یک واحد از گروه میوه شامل:

- ✚ یک عدد میوه متوسط مانند هلو، گلابی، سیب و پرتقال و یا
- ✚ نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار یا
- ✚ نصف لیوان کمپوت میوه، یا
- ✚ یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا
- ✚ سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی، یا
- ✚ دو تکه بزرگ از میوه هایی مانند هندوانه و طالبی

پس بگوئیم مصرف میوه و سبزی بیشتر

یعنی قلب سالم تر



### گروه میوه ها:

میوه ها از جمله مواد غذایی مفید و ضروری در یک برنامه غذا هستند که حاوی ویتامین ها و املاح معدنی مفیدی هستند و به علت داشتن مقادیر مناسب فیبر غذایی، ویتامین ث، ویتامین آ، و پتاسیم لازم است، روزانه مصرف شوند. میوه ها مانند سبزی ها سرشار از ریز مغذی ها بوده و فاقد سدیم و کلسترول هستند. بنابراین در اکثر رژیم های مربوط به بیماری های مختلف (به ویژه بیماری های قلبی عروقی) مفید هستند. میوه های غنی از ویتامین ث مانند انواع مرکبات یا توت، در ترمیم زخم ها و افزایش جذب آهن نقش دارند و مصرف آن ها پس از خوردن غذاهای حاوی پروتئین و آهن (مثل گوشت ها و حبوبات) توصیه می شود. افزایش مصرف میوه هایی مانند سیب، پرتقال، گریپ فروت، آلو، انگور و موز در کاهش شدت پرفشاری خون (یکی از عوامل خطر مهم در بروز بیماری های قلبی عروقی می باشد)، بسیار موثر است.

### مواد غذایی گروه میوه ها:

زردآلو، طالبی، خربزه، گریپ فروت، پرتقال، هلو، هندوانه، توت، توت فرنگی، سیب، موز، گلابی، کیوی، انگور، گیلاس، آلبالو و ... که حتما باید به صورت تازه استفاده شوند.

از همین امروز شروع می کنیم مصرف حداقل ۵ واحد میوه و سبزی در روز برای داشتن قلب سالم

در سال ۲۰۱۲ حدود ۵۶ میلیون مرگ در جهان رخ داده است که از بین آنها ۳۸ میلیون ناشی از بیماری های غیرواگیر بویژه بیماری های قلبی عروقی، سرطان و بیماری های مزمن تنفسی بوده است.

مرگ های ناشی از بیماری های غیرواگیر در حال افزایش است . حدود یک سوم مرگ های ناشی از بیماری های غیرواگیر ( ۲۸ میلیون ) در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ داده است.

مهم ترین مساله در مورد بیماری های غیرواگیر این است که بیشتر بیماری های غیرواگیر قابل پیشگیری هستند. اگر عوامل خطر بیماری های غیرواگیر حذف شوند، حدود یک سوم بیماری های قلبی، سکته ها و دیابت نوع دو قابل پیشگیری خواهند بود.



بنا به گزارش سازمان جهانی بهداشت بیماری های قلبی عروقی علت اصلی مرگ و میر در سطح جهان، ایران و استان ما محسوب می شود.

## مهم ترین عوامل خطر رفتاری در بروز

### بیماری های قلبی عروقی :

- ✚ استعمال دخانیات
- ✚ عدم تحرک بدنی
- ✚ اضافه وزن و چاقی
- ✚ رژیم غذایی ناسالم

مصرف حداقل ۵ واحد یا ۵۰۰ گرم میوه و سبزی در روز (در چند وعده متفاوت ) ریسک بیماری های غیرواگیر را کاهش می دهد و کمک می کند تا فیبر مورد نیاز روزانه تامین گردد.

فدراسیون جهانی قلب اعلام کرده است که مصرف کم میوه و سبزیجات مسئول حدود ۲۰ درصد بیماری های قلبی عروقی در سطح جهان می باشد.

### مزایای مصرف چند واحد میوه و سبزی در روز:

میوه ها و سبزیجات از ترکیبات مهم رژیم غذایی سالم می باشند و مصرف کافی روزانه آنها می تواند از بیماری هایی مانند بیماری های قلبی عروقی و برخی از سرطان ها پیشگیری کنند.



## گروه سبزی ها:

این دسته از مواد غذایی به علت داشتن فیبر غذایی، ویتامین آ، ویتامین ث، اسید فولیک، پتاسیم و منیزیم از اهمیت زیادی برخوردار هستند . در برنامه غذایی لازم است سبزی هایی با رنگ سبز تیره و سبزی های برگ دار موجود بلبشد، زیرا حاوی ویتامین آ بیشتری هستند . ویتامین آ ویتامینی است که برای سلامت پوست، چشم و افزایش مقاومت بدن در مقابل عفونت ها لازم است . مصرف سبزیجات خام که خوب شسته و ضدعفونی شده باشد، جذب آهن را افزایش می دهد و در کاهش میزان کم خونی فقر آهن موثر است.

### مواد غذایی گروه سبزی ها:

سبزیجات برگ دار، جوانه حبوبات و غلات، انواع کلم، انواع کدو، گوجه فرنگی، بادمجان، هویج، شلغم، نخود سبز، لوبیا سبز، چغندر، انواع ترب، تربچه، پیازچه، انواع فلفل، پیاز، سیر، قارچ، کاهو، خیار و ... را بیشتر مصرف کنید. سبزیجات را کمتر بصورت سرخ شده مصرف کنید.

### میزان توصیه شده گروه سبزی ها:

مقدار مورد نیاز روزانه این گروه برحسب سن بین ۵-۳ سهم یا واحد است. هر سهم معادل ۱۰۰ گرم در نظر گرفته شده است و یک واحد از گروه سبزی شامل:

- ✚ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط یا
- ✚ یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج، کاهو و ...)
- ✚ نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده یا
- ✚ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده