



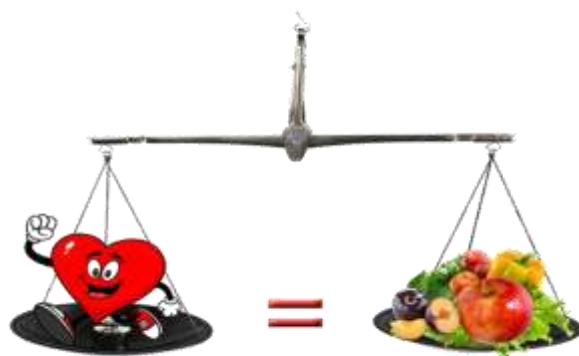


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

معاونت امور بهداشتی

گروه پیشگیری از بیماری های غیر واگیر

گروه آموزش و ارتقاء سلامت



محتوای آموزشی جهت برنامه بسیج اطلاع رسانی آموزشی

"دانش آموزان با قلب سالم" در استان آذربایجان غربی

شعار برنامه:

با مصرف ۵ واحد میوه و سبزی به سلامت قلب خود کمک کنیم.

پیام برنامه:

- ۱ - از همین امروز شروع می کنم : مصرف حداقل ۵ واحد میوه و سبزی در روز برای داشتن قلب سالم
- ۲ - پس بگوئیم مصرف میوه و سبزی بیشتر یعنی قلب سالم تر

در پنجاه سال گذشته، پژوهش‌ها نشان داده‌اند مهم‌ترین عواملی که سبب بروز ناتوانی‌ها و مرگ‌های زودرس می‌شوند، از بیماری‌های عفونی و واگیر به بیماری‌های مزمن و غیر واگیر تغییر یافته‌اند. (بیماری‌های غیر واگیر از فردی به فرد دیگر سرایت نمی‌کنند).

مهم‌ترین مساله در مورد بیماری‌های غیر واگیر این است که بیشتر بیماری‌های غیر واگیر قابل پیشگیری هستند. اگر عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر حذف شود حدود یک سوم بیماری‌های قلبی، سکته‌ها و دیابت نوع دو قابل پیشگیری خواهند بود.

در ایران و استان آذربایجان غربی بیماری‌های قلبی عروقی اولین علت مرگ می‌باشد در ایران ۳۹ درصد علل مرگ و در استان آذربایجان غربی در پایان سال ۱۳۹۳، ۳۹٫۴ درصد علل مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی بوده است.

جدول ۱: ریسک فاکتورهای رفتاری در ایران و استان آذربایجان غربی در سال ۲۰۰۹

آذربایجان غربی			ایران			
زن	مرد	کل	زن	مرد	کل	
۰/۳	۳۵/۴	۱۸/۱	۱/۰۲	۲۰/۳۹	۱۰/۸۲	استعمال دخانیات
۳۴	۵۶	۴۵/۲	۴۸/۹۱	۲۸/۲۸	۳۸/۹۷	عدم تحرک فیزیکی
۸۴/۸	۴۸/۴	۶۷/۷	۶۹/۴۵	۴۹/۱۴	۵۹/۱۷	افزایش وزن و چاقی
۹۸/۵	۹۹/۱	۹۸/۸	۸۶/۳۳	۹۰/۰۲	۸۸/۲۰	مصرف کم میوه و سبزیجات
۲۵/۱	۱۶/۸	۲۰/۹	۲۳/۲۷	۲۱/۱۹	۲۳/۰۲	فشار خون بالا
روزانه سیگار کشیدن کمتر از پنج واحد میوه یا سبزی مصرف کردن 600 MET-minutes/week < فعالیت جسمانی کم)			روزانه سیگار کشیدن کمتر از پنج واحد میوه یا سبزی مصرف کردن 600 MET-minutes/week < فعالیت جسمانی کم) چاقی یا اضافه وزن SBP ≥ 140 and/or DBP ≥ 90mmHG			ترکیب عوامل خطر
۲/۱۱	۱/۶۰	۲/۶۲	۳/۳۹	۳/۱۵	۳/۲۷	درصد افراد کم خطر (افرادی که هیچیک از عوامل خطر فوق را ندارند)
درصد افراد پر خطر (افرادی که حداقل سه عامل از عوامل خطر فوق را دارند) بر حسب گروه سنی						
۲۶/۰۲	۳۰/۷۶	۲۱/۴۲	۲۲/۴۴	۲۰/۸۶	۲۱/۶۴	درصد افراد پر خطر (۱۵ تا ۴۴ سال)
۵۳/۰۵	۵۶/۷۰	۴۹/۴۲	۵۵/۹۴	۴۹/۸۱	۵۲/۸۷	درصد افراد پر خطر (۴۵ تا ۶۴ سال)

نوجوانی و اهمیت آن

نوجوانی یک دوره گذرا بین کودکی و بزرگسالی، زمانی از زندگی است که بلوغ شروع می شود. برای دخترها بلوغ به طور طبیعی در سنین ۱۲ و ۱۳ سالگی و در پسرها در سنین ۱۴ و ۱۵ سالگی رخ می دهد. نوجوانی یکی از سریع ترین دوره های رشد است. در طی این زمان، تغییرات فیزیکی نیازهای تغذیه ای بدن را تحت تاثیر قرار می دهد، در حالیکه تغییر الگوی زندگی ممکن است بر عادات غذایی و انتخاب های نوع غذای مصرفی تاثیر بگذارد. سلامت تغذیه ای در طی دوران نوجوانی برای حمایت از رشد بدن و برای پیشگیری از مشکلات سلامتی در آینده بسیار مهم است. انتخاب های غذایی که نوجوان انجام می دهند، اثرات ماندگاری بر جای می گذارد.

نقش عوامل خطر در دوران نوجوانی

یکی از مهم ترین علل معضلات تغذیه ای در جهان، عدم آگاهی تغذیه ای و در نتیجه عملکرد نامناسب در این مقوله است که باعث مشکلاتی از قبیل سوء تغذیه و ابتلا به بیماری های غیرواگیر مختلف می شود. طبق تحقیقات کشوری انجام شده در سال ۱۳۸۸، مهمترین عوامل خطر ایجاد کننده بیماریهای غیرواگیر، تغذیه نامناسب، کم تحرکی، مصرف دخانیات، چاقی یا اضافه وزن و فشارخون هستند که ریشه در الگوی نامناسب زندگی دارند، به طوری که با اصلاح شیوه های زندگی و تغییر رفتارهای پرخطر می توان از شیوع این بیماری به میزان قابل توجهی است.

عادات نامطلوب جاری در شیوه زندگی کودکان و نوجوانان جامعه ما، علاوه بر اینکه تهدیدی برای سلامتی این گروه سنی آسیب پذیر تلقی می شود، کشور ما را در معرض خطر اپیدمی بیماری های غیرواگیر در طی دو دهه آینده قرار داده است و تاکید بر اهمیت نقش متخصصین بیماری های کودکان و دیگر دست اندرکاران بهداشت و سلامت کودکان و نوجوانان در پیشگیری اولیه از بیماری های سنین بزرگسالی است.

معرفی هرم غذایی:

هرم غذایی نشان دهنده گره های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند) مانند قند ها و چربی ها). هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک تر می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

معرفی گروه های غذایی:

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هر فردی برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد. مواد غذایی به ۵ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند، که عبارتند از:

- گروه نان و غلات
- میوه ها
- سبزی ها
- شیر و فراورده های آن
- گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزی ها

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید با احتیاط مصرف شوند.

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 می باشد، 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.

- گاهی از ذرت و سیب زمینی به عنوان سبزی استفاده کنید.
- سبزیجات را کمتر به صورت 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. یک عدد گوجه متوسط، یک عدد خیار متوسط، یک بشقاب سبزی، کدو، بادمجان و سبزی موجود در کوکوی سبزی، نیاز ما را در یک روز تامین می کند.

بخار پز کردن سبزی ها:

سبزی ها را هم می توان به صورت خام خورد و هم به صورت پخته، اما به دلیل دارا بودن ویتامین های حساس به حرارت (مثل ویتامین ث و ویتامین های گروه ب)، بهترین روش پخت آن ها که از بین رفتن این مواد جلوگیری می کند، بخار پز کردن است.

- توجه داشته باشید در روش بخار پز کردن سبزی ها در تماس مستقیم با آب قرار ندارند و فقط با بخار آب می پزند.
- مصرف و هضم بعضی سبزی ها مثل گل کلم، کلم و هویچ در صورتی که به روش صحیح پخته شوند، به صورت پخته آسان تر است.

اگر تصمیم به بخار پز کردن سبزی ها دارید بهتر است نکات زیر را رعایت کنید :

- در زمان بخار پز کردن حتما باید در ظرف گذاشته شود.
- بهتر است ابتدا آب را جوش آورید. سپس سبزی ها را در آب در حال جوش بریزید. زیرا با این روش ویتامین های موجود در سبزی ها حفظ می شوند و در اثر حرارت کمتر آسیب می بینند.
- برای حفظ رنگ سبزی به هیچ عنوان از جوش شیرین استفاده نکنید، زیرا باعث از بین رفتن ویتامین ث، ویتامین ب و برخی مواد معدنی می شود.
- سبزی ها را قبل از خرد کردن باید بشویید، زیرا اگر سبزی خرد شود، ویتامین ها با شستشو از بین می روند.
- به علاوه، وقتی درجه حرارت در این روش پخت بالا باشد، باعث از بین رفتن ویتامین ها شده و مهم تر این که سبزی ها بدرنگ شده و آب خود را از دست می دهند، که این مطلب باعث ایجاد ظاهر نامطلوب می شود.
- فراموش نکنید که مخلوط کردن سبزی ها با سایر مواد غذایی از جمله غلات، گوشت سفید و لبنیات کم چرب می تواند وعده غذایی کامل تری را ایجاد کند.

گروه میوه ها:

میوه ها از جمله مواد غذایی مفید و ضروری در یک برنامه غذای سالم است 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 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. میوه هایی مانند طالبی، خرمالو، هلو و شلیل، حاوی مقادیر زیادی از ویتامین آ هستند که برای جلوگیری از خشکی و تخریب پوست و افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت، سلامت چشم و در کل سلامت عمومی بدن لازم هستند.

مواد غذایی گروه میوه ها:

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

- میوه های کمپوت شده و کنسرو شده و آب میوه ها گاه گاه استفاده شوند. آب میوه تازه مواد مغذی مناسبی دازند ولی فیبر کافی ندارند.
- میوه هایی مثل نارگیل به دلیل چربی زیاد به ندرت استفاده شود.

میزان توصیه گروه میوه ها:

میزان توصیه شده گروه میوه روزانه ۴-۲ سهم است و هر سهم معادل ۱۰۰ گرم در نظر گرفته شده است. یک عدد میوه متوسط مانند هلو، گلابی، سیب و پرتقال و یا دو تکه بزرگ از میوه هایی مانند هندوانه و طالبی و برای میوه هایی مانند انگور، آلبالو و توت، نصف لیوان معادل یک سهم است.

لزوم افزایش دریافت فیبر غذایی روزانه :

- فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان هستند. اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم و جوی سبوس دار)، دانه ها، میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند.
- فیبر در بدن ما هضم نمی شود. ولی وجود آن در روده باعث بیشتر کردن حرکات روده می شود. در عین حال جذب موادی مثل قند و چربی را از روده کم می کند. و همچنین ، موجب انبساط دیواره روده بزرگ می گردد. این اعمال باعث دفع آسان مواد زائد می شود. به دلایل فوق فیبر برای درمان و پیشگیری از دیابت، کلسترول بالای خون و سرطان روده بزرگ مفید می باشد.

چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید؟

- تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید.
- در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از انواع غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
- انواع سبزی ها و میوه های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- تا حد امکان از میوه های تازه به جای آب میوه استفاده کنید.

- تا حد امکان مصرف سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی را محدود کنید. و سیب زمینی را به صورت بخار پز، آب پز، و یا تنوری استفاده کنید.
- هر روز سبزی های تازه و ضد عفونی شده را به صورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخار پز مصرف کنید.

چند توصیه برای مصرف بیشتر فیبر غذایی:

- سبزی بیشتری به سوپ، سالاد، خورش و خوراک خود اضافه کنید.
- حداقل یک بار در هفته یک وعده غذای گیاهی (تهیه شده با سبزی ها، غلات و حبوبات) میل کنید.
- برای میان وعده ها به جای مواد شور، شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل کم نمک، خشکبار و غلات سبوس دار استفاده کنید.

غذاهای تهیه شده از مخلوط غلات، حبوبات و سبزی ها که مقدار فیبر آن ها بیشتر می باشد:

دلمه سبزی ها: (دلمه بادمجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)

انواع چلو خورش مانند(خورش لوبیا سبز، بامیه، قورمه سبزی و کرفس)، مشروط بر اینکه سبزی آن ها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنیم.

انواع آش

باقلا پخته، خوراک لوبیا و عدسی

انواع پلو های تهیه شده با حبوبات (باقلا پلو، لوبیا پلو و عدس پلو)

انواع پلو های حاوی سبزی ها: (دم پخت گوجه فرنگی، سبزی پلو، هویج پلو)

جدول ۲: اندازه سهم هر یک از گروه های غذایی اصلی در برنامه غذایی کودکان و نوجوانان ۷-۱۸ سال

اندازه سهم (واحد) برای کودکان ۷-۱۲ سال	اندازه سهم (واحد) برای نوجوانان ۱۳-۱۸ سال	گروه غذایی
نان و غلات		
یک برش ۳۰ گرمی نان معادل یک کف دست نان سنگک یا نان تنوری یا ۴ کف دست نان لواش	یک برش ۳۰ گرمی نان معادل یک کف دست نان سنگک یا نان تنوری یا ۴ کف دست نان لواش	نان
یک دوم لیوان پخته در حدود ۵ قاشق غذاخوری	یک دوم لیوان پخته	برنج
یک دوم لیوان پخته در حدود ۵ قاشق غذاخوری	یک دوم لیوان پخته	ماکارونی
۳ عدد کوچک	۳ عدد کوچک	بیسکویت ساده
سبزی ها		
یک لیوان	یک دوم تا یک لیوان	سبزی های خام
یک دوم لیوان	یک دوم لیوان	سبزی های پخته
میوه ها		
یک عدد	یک عدد	سیب
یک عدد	یک عدد	پرتقال
یک عدد	یک عدد	موز
۲ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	میوه های خشک شده
	سه چهارم لیوان	کمپوت
سه چهارم لیوان	سه چهارم لیوان	آب میوه طبیعی
شیر و فراورده ها		
یک لیوان	یک لیوان	شیر
۴۵ گرم معادل یک و نیم قوطی کبریت	۴۵ گرم معادل یک و نیم قوطی کبریت	پنیر
سه چهارم لیوان	یک لیوان	ماست
گوشت و جانشین های آن		
۶۰ گرم معادل دو قوطی کبریت	۶۰ گرم معادل دو قوطی کبریت	گوشت سفید یا قرمز کم چربی
۲ عدد	۲ عدد	تخم مرغ
یک لیوان	یک لیوان	لوبیا، نخود و عدس پخته
۴ قاشق غذاخوری	۴ قاشق غذاخوری	مغزها (گردو، پسته و ...)

جدول ۳: واحدیا سهم های مورد نیاز روزانه از گروه های غذایی اصلی در برنامه غذایی کودکان و نوجوانان ۶-۱۸ سال

۱۰-۱۸ سال (تعداد سهم روزانه)		۶-۹ سال (تعداد سهم روزانه)	گروه های غذایی
دختر	پسر		
۹	۱۱	≥ 4	نان و غلات
۳	۳	۳	شیر و لبنیات
۶	۷	≥ 3	گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها
۷	۹	۴	میوه ها و سبزی ها