

چراغ راهنمای انتخاب غذای سالم

اگر می‌خواهیم رشد روزافزون شیوع چاقی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهیم یا متوقف کنیم، باید عموم مردم، اطلاعات کافی درباره عادات صحیح غذایی کسب کنند.



با توجه به این که عدم رعایت توصیه‌های غذایی باعث پیشرفت دیابت می‌شود، تا کنون توصیه‌های غذایی شامل فهرستی از نپایدها در شبانه روز بوده است که ضمن آن، افراد باید پی در پی **کربوهیدرات** و کالری مصرفی را محاسبه کنند. البته رعایت چنین فهرستی برای بسیاری از افراد مشکل است. به همین دلیل، معمولاً این رژیم‌ها به مدت چند هفته رعایت شده و سپس کنار گذاشته می‌شوند.

متخصصان تغذیه، گزارشی از یک سیستم آموزشی جدید ارائه کرده‌اند که افراد را در انتخاب‌های غذایی خود، آگاه و هدایت می‌کند.

هرم‌های قدیمی تغذیه برای توضیح فواید سلامت گروه‌های غذایی مختلف کاربرد دارند، ولی مشخص کننده اثر روش‌های طبخ غذا و فرآوری غذاها نیستند؛ برای مثال، گروه نان و غلات قسمت اساسی هرم قدیمی تغذیه صحیح است، ولی در این هرم هیچ بررسی راجع به شیوه‌های استفاده از مواد این گروه غذایی یا گروه‌های دیگر نمی‌شود.

موارد مناسب کلی و عملی

سیستم نشانگر بر پایه چراغ راهنما، میزان تفاوت‌های غذاها را بیان می‌کند و ما را در انتخاب غذای صحیح‌تر کمک می‌نماید. انتخاب‌های صحیح غذایی در منطقه سبز، انتخاب‌های نادرست در منطقه قرمز، و غذاهایی که لازم است با احتیاط مصرف شوند، در منطقه زرد قرار داده شده‌اند.

بیشترین تمرکز این سیستم آموزشی روی میزان **فیبر**، نمایه گلیسمی، مقدار و نوع چربی موجود در غذاهاست. همچنین این سیستم آموزشی، اثر تهیه و فرآوری غذاها را با ارائه اطلاعات در مورد شیوه‌های متنوع پختن، مشخص می‌کند.

این مفهوم کلی در ابتدا بر اساس غذاهای هندی طراحی شده بود، ولی به راحتی قابل تعمیم به سایر دستورات غذایی نیز می باشد. ما معتقدیم که این سیستم آموزشی به راحتی در زندگی روزمره اثری کاربردی دارد.

از سال ۱۹۹۹ میلادی این سیستم به طور گسترده در هندوستان به کار برده شد و تأثیر محسوسی در افزایش آگاهی عموم مردم، به ویژه دیابتی‌ها داشت و خیلی خوب است که متخصصان، با توجه به این اصول، در مورد غذاهای محلی مردم خود، مطالعه کنند.

استفاده از سیستم نشانگر مثل یک چهارچوب، انتخاب‌های درست و نادرست غذایی را مشخص می کند. این اتفاق امروزه باعث جذب بیش از ۳۰۰۰۰۰ شرکت کننده در امر آموزش تغذیه شده است.

این مفهوم نشانگر، حتی برای آموزش افراد دخیل در حفظ سلامتی ما، مثل سرآشپزها هم کاربرد دارد، به ویژه اگر این دوره‌ها در هتل‌ها برگزار شود. بیشتر سرآشپزها بعد از اولین مشاهده، به درستی در سرو بعدی از این چراغ راهنما استفاده می کنند. ایشان به راحتی این سیستم را درک کرده و به کار می برند.

طبق بررسی انجام شده ۷۵ تا ۸۰ درصد افراد، طی مدت ۵ دقیقه آموزش و معرفی سیستم نشانگر، پرچم‌های رنگی را به درستی در جای خود قرار دادند.

این سیستم چگونه عمل می کند؟

برای درک بهتر مفهوم چراغ راهنمای غذایی، گروه‌های غذایی طبقه‌بندی شده در این سیستم را بیان می کنیم:

غلات

نانی که از **آرد گندم سبوس‌دار** تهیه می شود در قسمت سبز، نانی که از **آرد سفید** تهیه می شود در قسمت زرد و به همین ترتیب، نان‌هایی مثل بیسکویت‌ها و کیک‌ها و ... که در تهیه آنها چربی‌های اشباع مثل کره یا روغن به کار رفته، در قسمت قرمز قرار دارند.

در مورد برنج و بقیه غلات نیز به همین ترتیب عمل می شود:

برنج قهوه‌ای و دودی در قسمت سبز، برنج سفید در قسمت زرد و برنج سرخ شده در قسمت قرمز قرار می گیرد.

جدول برخی گروه‌های غذایی بر مبنای سیستم نشانگر (چراغ راهنما)

غلات و حبوبات:

گروه غذایی قسمت سبز (انتخاب صحیح)	قسمت زرد (انتخاب با احتیاط)	قسمت قرمز (انتخاب نادرست)
غلات و نان سبوس دار	نان تهیه شده از آرد سفید	نان‌های حاوی چربی‌های اشباع، کره یا روغن، مثل انواع بیسکویت، کیک و...
حبوبات بخارپز	حبوبات سرخ شده در مقدار کمی روغن	حبوبات سرخ شده در کره

انواع حبوبات مثل نخود و لوبیای بخارپز یا سرخ شده در مقدار کمی روغن، در قسمت سبز و زرد و آنهایی که در کره سرخ شده باشند، در قسمت قرمز هستند.

سبزیجات:

گروه غذایی قسمت سبز (انتخاب صحیح)	قسمت زرد (انتخاب با احتیاط)	قسمت قرمز (انتخاب نادرست)
اکثر سبزی‌ها (مثل کدوی آب پز یا بخارپز)	سبزی‌هایی که خیلی کم سرخ شده باشند	سبزی‌هایی که زیاد سرخ شده باشند یا در آن‌ها انواع سس به کار رفته باشد (مثل کدوی سرخ شده)

اکثر سبزیجات در قسمت سبز هستند، اما اگر شیوه پخت آنها سرخ کردن زیاد یا استفاده از انواع سس باشد، در قسمت قرمز قرار می گیرند. برای مثال کدوی پخته در قسمت سبز است، ولی وقتی سرخ شود، در قسمت قرمز قرار می گیرد.

میوه‌ها:

گروه غذایی قسمت سبز (انتخاب صحیح)	قسمت زرد (انتخاب با احتیاط)	قسمت قرمز (انتخاب نادرست)
اکثر میوه‌ها	آب میوه‌های غیر قندی (چون فاقد فیبر هستند)	آب میوه‌های مصنوعی

گوشت‌ها:

گروه غذایی قسمت سبز (انتخاب صحیح)	قسمت زرد (انتخاب با احتیاط)	قسمت قرمز (انتخاب نادرست)
گوشت مرغ و ماهی کبابی، بریان و بخارپز، سفیده تخم‌مرغ		گوشت‌های قرمز، سوسیس، همبرگر و زرده تخم‌مرغ

مرغ و ماهی کبابی، بریان و بخارپز و همچنین سفیده تخم‌مرغ، در قسمت سبز، ولی مرغ سوخاری، ماهی سرخ شده و گوشت‌های قرمز، سوسیس، همبرگر و زرده تخم‌مرغ در قسمت قرمز قرار می گیرند، زیرا حاوی چربی اشباع هستند.

لبنیات:

<p>قسمت قرمز (انتخاب نادرست)</p>	<p>قسمت زرد (انتخاب با احتیاط)</p>	<p>گروه غذایی قسمت سبز (انتخاب صحیح)</p>
<p>شیر پرچرب</p>		<p>شیر و لبنیات کم چرب و تمامی فرآورده‌های حاصل از آن</p>

چربی‌ها:

<p>قسمت قرمز (انتخاب نادرست)</p>	<p>قسمت زرد (انتخاب با احتیاط)</p>	<p>گروه غذایی قسمت سبز (انتخاب صحیح)</p>
<p>کره و روغن‌های هیدروژنه مثل مارگارین و روغن نباتی جامد</p>	<p>چربی‌ها</p>	<p>روغن زیتون، روغن دانه‌های گیاهی مثل روغن ذرت و روغن کنجد</p>

چربی‌ها باید در مقادیر محدود مصرف شوند. کره و روغن‌های هیدروژنه مثل مارگارین در قسمت قرمز قرار دارند. روغن زیتون، روغن دانه‌های گیاهی مثل روغن ذرت و روغن کنجد، انتخاب‌های سالم‌تری هستند که در قسمت سبز قرار می‌گیرند.

انتخابی آگاهانه

این سیستم نشانگر یا به عبارتی، چراغ راهنما، یک سیستم کاربردی راحت و مطمئن برای همه اقشار جامعه است و در همه جوامع قابل اجرا و درک می‌باشد. علاوه بر این، به راحتی سطوح مثبت و منفی غذاها را مشخص می‌کند و برای کاربران، امکان انتخاب آگاهانه و صحیح غذای خود را فراهم می‌سازد.

اداره نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی

تابستان ۹۹