



آشنایی با گروه های غذایی

گروه نان و غلات:

این مواد غذایی عمدتاً حاوی نشاسته هستند. غذاهای موجود در این گروه شامل غلاتی نظیر، جو و برنج می باشند. سبزیجات نشاسته ای نظیر سیب زمینی، نخودسبز و ذرت و همچنین حبوبات نظیر لوبیا چیتی عدس و لپه به این گروه تعلق دارند. از این گروه 6-11 سهم در طول روز می توان مصرف کرد.

یک واحد از این گروه شامل

نان	انواع نان سنتی (سنگ، تافتون، ..) یک کف دست (30 گرم)
	نان لواش سه کف دست (30 گرم)
	ماکارونی 1/2 لیوان
	برنج سفید 1/3 لیوان
	جوانه گندم سه قاشق غذاخوری
	انواع بیسکویت ساده سه عدد
سبزی های نشاسته ای	باقلا پخته 1/3 لیوان
	ذرت یا نخود سبز 1/2 لیوان
	ذرت بلال یک عدد متوسط
	سیب زمینی آب پز یک عدد کوچک (90 گرم)
	پوره سیب زمینی 1/2 لیوان
	کدو حلوائی یک لیوان

حبوبات	معادل یک واحد نشاسته به اضافه یک واحد گوشت خیلی کم چرب محاسبه شوند
	انواع لوبیا، نخود، لپه و عدس 1/2 لیوان

(2) گروه میوه ها

این گروه شامل میوه های تازه، یخ زده، کنسرو شده، میوه های خشک و آبمیوه می باشند. میوه ها تنها گروهی هستند که کالری آنها تامین می شود. آنها همچنین دارای مقادیر فراوانی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند.

از این گروه 2 تا 4 سهم در طول روز میتوان مصرف کرد.

یک واحد از این گروه شامل:

میوه ها	سیب با پوست یک عدد کوچک
	زردآلو تازه چهار عدد
	موز کوچک یک عدد 120 گرمی
	گلابی بزرگ تازه نصف یک عدد
	آناناس تازه 3/4 لیوان
	خریزه یک برش (300 گرم)
	کیوی یک عدد (100 گرم)
	انبه کوچک 1/2 عدد
	گیلاس شیرین و تازه دوازده عدد
	انجیر تازه 1/5 عدد انجیر بزرگ یا 2 عدد انجیر متوسط
	آلبالو تازه 3/4 لیوان
	آلو کوچک دو عدد
	شلیل کوچک یک عدد (150 گرم)
	پرتقال کوچک یک عدد (300 گرم)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج)

دیابت و رژیم غذایی

واحد آموزش سلامت

بهار 1401

تاریخ بازنگری : تابستان 1404

سندکد سند: PE/P-PH/069/3

	نارنگی کوچک دو عدد
	کشمش سه قاشق غذاخوری
	انار 1/2 عدد
	هندوانه یک برش (400 گرم)
	توت فرنگی 1 و 1/4 لیوان
	هلوی تازه 1 عدد متوسط (180 گرم)
	خرما دو عدد

3) گروه سبزی ها

سبزیجات حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و کالری هستند و به دلیل اینکه چربی ندارند، انتخاب مناسبی برای وعده ها و میان وعده های غذایی می باشند. سبزیجات یکی از مهمترین منابع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر محسوب می شوند. بنابر این توصیه می شود. روزانه حداقل 3 تا 5 واحد از انواع سبزیها را مصرف کنید.

یک واحد از این گروه شامل:

سبزی ها	سبزی پخته یا آب سبزی 1/2 لیوان
	سبزی خام 1 لیوان

4) گروه لبنیات

گروه لبنیات شامل شیر و ماست و سایر فراورده های لبنی می باشند. باید توجه داشت که انواع پنیر در لیست گوشت ها قراردارند و خامه و سایر محصولات ساخته شده از چربی شیر در لیست چربی ها طبقه بندی شده اند. شیرها بر مبنای مقدار چربی که دارند

به انواع شیر بدون چربی بسیار کم، شیر با چربی متوسط و شیر پرچرب تقسیم شده اند. که کالری آنها به ترتیب 90، 120 و 150 می باشند.

از این گروه 2 تا 3 سهم در طول روز می توان مصرف کرد.

لبنیات	شیر بدون چربی یک لیوان
	شیر سویا یک لیوان
	ماست 3/4 لیوان

5) گروه گوشت و جانشین های آن

گروه گوشت شامل، گوشت قرمز (گاو، گوسفند، ...) و سفید (ماکیان و ماهی)، مغزهای روغنی آجیل (بادام زمینی، فندق، پسته و ...) پنیر و سویا و تخم مرغ می باشد. گوشت ها بر اساس میزان چربی به 4 دسته خیلی کم چرب، کم چرب، با چربی متوسط و پرچرب تقسیم می شوند، که تفاوت آنها در میزان چربی و کالریشان می باشد. کالری آنها به ترتیب 35، 75 و 100 می باشد. مقدار مجاز مصرف از این گروه 2 تا 3 سهم در روز میباشد

گوشت	گوشت قرمز، ماهی، ماکیان 30 گرم
	حبوبات پخته 1/2 لیوان
	کنسرو ماهی یک و نیم قاشق غذاخوری
	پنیر یک قوطی کبریت (30 گرم)
	تخم مرغ یک عدد

6) گروه چربی ها

چربی ها حاوی مقدار زیادی کالری هستند. بعضی اواع چربیها، نظیر چربیهای اشباع شده و کلسترول خطر ایجاد بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهند. محدود کردن این گروه به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک زیادی می کند

یک واحد از این گروه شامل:

چربی ها	انواع روغن، کره، سس مایونز و مارگارین
	یک قاشق مربا خوری
	مغزگردو دو عدد
	زیتون هشت عدد

توصیه های غذایی

به منظور کنترل قند خون، روزانه 6 وعده غذا شامل سه وعده غذای اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود.

مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می کند.

در هر وعده غذایی و در طول روز گروههای غذایی مختلف استفاده کنید.

مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را در وعده های غذایی روزانه و میان وعده ها تقسیم کنید

همراه با وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید و احتیاجی نیست که کالری و کربوهیدرات آنها را در محاسبات غذایی خود وارد کنید.