

معیارها و موازین تغذیه گیاهی Plant-based eating guideline

سوپها اضافه کنید

غلات کامل

یک چهارم بشقاب خود را با غذاهای غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای یا وحشی، گندم سیاه، جو، بلغور جو دوسر یا کینوا پر کنید.

غذاهای غلات کامل شامل تمام قسمت‌های دانه هستند و منبع خوبی برای فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. فهرست مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنید تا مطمئن شوید غذاها از غلات کامل تهیه شده‌اند. یکی از اولین مواد تشکیل‌دهنده باید با عبارت «غلات کامل» (whole grain) شروع شود و سپس نام دانه ذکر شود. برای مثال، گندم کامل، چاودار کامل یا آرد کامل.

نکاتی برای مصرف بیشتر غلات کامل:

- روز را با یک کاسه بلغور جو دوسر یا همان اوت میل، غلات کامل یا نان تست غلات کامل شروع کنید.
- به جای برنج سفید یا نودل در سوپ‌ها، از برنج قهوه‌ای، جو یا پاستای غلات کامل استفاده کنید.
- کینوا یا فارو را به سالادها اضافه کنید.

غذاهای پروتئینی

یک چهارم بشقاب خود را با غذاهای پروتئینی پر کنید. سعی کنید هر روز غذاهای پروتئینی گیاهی را برای گزینه‌های سالم و اغلب مقرون به صرفه انتخاب کنید. نمونه‌ها شامل حبوبات، توفو، آجیل و دانه‌ها هستند.

لازم نیست غذاهای گیاهی مختلف را در یک وعده ترکیب کنید تا پروتئین «کامل» دریافت کنید. اگر روزانه انواع غذاهای پروتئینی گیاهی مصرف کنید، بدن شما این کار را برای‌تان انجام می‌دهد. همچنین لازم نیست نگران دریافت پروتئین کافی در رژیم گیاهی باشید. مقدار پروتئین در طول روز جمع می‌شود و برای اکثر افراد به راحتی نیازهای‌شان را برآورده می‌کند.

نکاتی برای مصرف بیشتر غذاهای پروتئینی گیاهی:

- نیمی از گوشت در چیلی یا سس پاستا را با لوبیا، نخود یا عدس جایگزین کنید
- توفو یا تمپه را به خوراک استر فرای با نودل سوبا اضافه کنید
- اسموتی موز و کره بادام زمینی را با نوشیدنی سوبا یا ماست سوبا تهیه کنید.
- آجیل و دانه‌ها را روی غلات یا سالادها بپاشید
- آب را به عنوان نوشیدنی اصلی خود انتخاب کنید. گزینه‌های سالم دیگر شامل قهوه و چای بدون شکر، شیر کم چرب ساده و نوشیدنی‌های گیاهی غنی شده مانند سویا، جو دوسر و بادام هستند.
- **آیا همه غذاهای گیاهی مغذی هستند؟**
- خیر. برخی غذاهای گیاهی به گونه‌ای فرآوری یا آماده می‌شوند که

رژیم غذایی گیاهی چیست؟

رژیم غذایی گیاهی عمدتاً شامل غذاهای گیاهی مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه‌ها است. ممکن است همچنان غذاهای با منشأ حیوانی مانند گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، تخم مرغ و محصولات لبنی مصرف کنید، اما به مقدار کمتر.

فواید مصرف غذاهای گیاهی چیست؟

رژیمی سرشار از غذاهای گیاهی معمولاً به معنای مصرف فیبر بیشتر و چربی اشباع کمتر است. غذاهای گیاهی همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، ترکیبات طبیعی که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب کمک می‌کنند. این امر فواید سلامتی بسیاری دارد، مانند کاهش خطر بیماری‌های قلبی، بسیاری از سرطان‌ها و دیابت نوع 2. نحوه غذا خوردن شما همچنین می‌تواند بر سیاره زمین تأثیر بگذارد. به طور کلی، منابع کمتری برای تهیه غذاهای گیاهی استفاده می‌شود که کمک می‌کند انتشار کربن را کاهش دهد و در مصرف انرژی، آب و زمین صرفه‌جویی کند.

چه چیزی می‌توانم بخورم؟

از بشقاب خود به عنوان راهنما برای تهیه وعده‌ها و میان‌وعده‌های متعادل و گیاهی استفاده کنید.

سبزیجات و میوه‌ها

نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات و میوه‌ها پر کنید. میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد و کنسروی همگی گزینه‌های سالمی هستند. انواع رنگ‌های مختلف را انتخاب کنید تا ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های متنوعی دریافت کنید.

نکاتی برای مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌ها:

- میوه تازه یا سبزیجات خردشده مانند هویج و بروکلی را برای میان‌وعده سریع آماده کنید
- ماست، غلات صبحانه کامل یا بلغور جو دوسر را با میوه تازه یا منجمد تزئین کنید
- میوه تازه یا منجمد به مافین یا نان اضافه کنید
- از آووکادو له شده به عنوان سس برای کراکرها، غلات کامل و سبزیجات استفاده کنید
- سبزیجات خردشده یا آووکادو را به ساندویچ‌ها اضافه کنید
- سبزیجات خردشده را به غذاهای سرخ‌شده، چیلی، نیمروی تخم مرغ همزده یا پاستا اضافه کنید
- سبزیجات منجمد یا کنسروی کم‌سدیم را به خورش‌ها، کاسرول‌ها و حمص را با سبزیجات خردشده میل کنید یا به عنوان سس روی ساندویچ استفاده کنید
- لوبیا و عدس کنسروی کم‌سدیم را برای افزودن سریع به سوپ‌ها و خورش‌ها آماده نگه دارید
- **چه چیزی می‌توانم بنوشم؟**

سدیم، قندهای افزوده یا چربی اشباع بالایی دارند. برای مثال:

- سببزمینی پخت سریع، لوبیا پخته یا سرخ شده و جایگزین های گوشت اغلب سدیم و چربی اشباع بالایی دارند.

- غلات صبحانه گرم طعمدار، میوه های خشک شیرین شده و میوه های کنسروی در شربت می توانند قند افزوده بالایی داشته باشند.

از جدول اطلاعات تغذیه ای برای مقایسه محصولات و انتخاب گزینه های سالم تر استفاده کنید. درصد ارزش روزانه (DV %) نشان می دهد که غذا مقدار کمی یا زیادی از یک ماده مغذی دارد: 5% DV یا کمتر یعنی مقدار کم، 15% DV یا بیشتر یعنی مقدار زیاد. غذاهایی با سدیم، قند و چربی اشباع کمتر انتخاب کنید.

آیا در رژیم گیاهخواری مواد مغذی کلیدی کافی دریافت می کنم؟

رژیم های گیاهخواری نوعی رژیم گیاهی هستند که برخی یا همه غذاهای حیوانی را حذف می کنند. برای مثال:

- گیاهخواری لاکتو-اوو: گوشت، مرغ و غذاهای دریایی را حذف می کند اما تخم مرغ و محصولات لبنی را شامل می شود

- وگان: تمام غذاهای حیوانی را حذف می کند

رژیم های گیاهخواری با برنامه ریزی مناسب می توانند مواد مغذی کافی برای افراد در هر سنی فراهم کنند. دریافت برخی مواد مغذی ممکن است نیاز به برنامه ریزی بیشتری داشته باشد:

آهن و روی

هر روز در وعده ها و میان وعده ها منابعی از آهن و روی بگنجانید. غلات کامل، حبوبات، آجیل، دانه ها، تخم مرغ و محصولات سویا مانند توفو منابع خوبی هستند.

آهن موجود در غذاهای گیاهی به راحتی آهن موجود در غذاهای حیوانی توسط بدن جذب نمی شود. غذاهای گیاهی غنی از آهن را با غذاهای سرشار از ویتامین C، مانند پرتقال و قفل دلمه ای، ترکیب کنید تا جذب افزایش یابد. برای مثال، یک برش نان تست غلات کامل با کره آجیل و یک پرتقال میل کنید.

کلسیم

هر روز چندین منبع کلسیم را برای تأمین نیازهای کلسیم خود بگنجانید. غذاهایی که کلسیم بالایی دارند عبارتند از:

- نوشیدنی های گیاهی غنی شده و محصولات لبنی

- توفو تهیه شده با کلسیم. کلسیم سولفات را در فهرست مواد تشکیل دهنده جستجو کنید

سبزیجات برگدار سبز تیره و برخی حبوبات، آجیل و دانه ها مقدار کمتری کلسیم فراهم می کنند.

ویتامین D

حفظ تعداد کمی از غذاها به طور طبیعی ویتامین D دارند، مانند زرده تخم مرغ. نوشیدنی های گیاهی غنی شده، شیر گاو و مارگارین دارای ویتامین D افزوده هستند. اکثر افراد ویتامین D کافی از غذاهایی که می خورند دریافت نمی کنند. مصرف مکمل روزانه ویتامین D ممکن است به اطمینان از دریافت کافی آن کمک کند.

ویتامین B12

ویتامین B12 به طور طبیعی فقط در غذاهای حیوانی یافت می شود. برخی غذاهای گیاهی دارای ویتامین B12 افزوده هستند، مانند نوشیدنی های گیاهی غنی شده و مخمر تغذیه ای. جدول اطلاعات تغذیه ای را بخوانید تا مطمئن شوید.

اگر فقط غذاهای گیاهی مصرف می کنید، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه درباره نحوه دریافت کافی ویتامین B12 صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر:

- راهنمای غذایی کانادا برای آشپزی با غذاهای پروتئینی گیاهی:

<https://food-guide.canada.ca/en/cooking-skills/cooking-plant-based-protein-foods>

برای دیگر موضوعات HealthLinkBC، از www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files دیدن کنید یا به واحد

بهداشت همگانی محل خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اورژانسی در بریتیش کلمبیا از www.HealthLinkBC.ca

دیدن کنید یا با شماره 8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم شنوا با شماره 1-8-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.