

# تغذیه خوب با راهنمای غذائی کانادا



### امروز يك گام برداريد...

- ✓ هر روز صبحانه بخورید. این کار ممکن است گرسنگی شما را در طول روز کنترل کند.
- ✓ به هر جایی که می توانید پیاده بروید - از اتوبوس زودتر پیاده شوید، از پله استفاده کنید.
- ✓ از خوردن سبزیجات و میوه ها در کلیه وعده های غذا و خوراکی های کوچک بهره ببرید.
- ✓ وقت کمتری را بدون داشتن فعالیت، از قبیل تماشای تلویزیون یا بازیهای کامپیوتری بگذرانید.
- ✓ هنگامی که خارج از منزل غذا می خورید برای اینکه بتوانید غذاهای سالم تر انتخاب کنید در مورد غذاهائی که در لیست غذا آمده است اطلاعات بگیرید.
- ✓ از غذا خوردن با خانواده و دوستان لذت ببرید!
- ✓ به آرامی بخورید و هر لقمه را مزه کنید!

برای کسب اطلاعات بیشتر، وسائل برهمکنشی یا نسخه های اضافی از راهنمای غذائی کانادا از آدرس اینترنتی بعدی دیدن کنید:  
[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

یا با آدرس زیر تماس بگیرید:  
Publications Health Canada / Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
پست الکترونیکی: [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)  
دورنگار: 941-5366 (613)

Also available in English and selected other languages.  
Également disponible en français et certaines autres langues.  
در صورت درخواست، این نشریه را می توان به شکل های دیگری تهیه کرد.



### منافع خوب خوردن و فعال بودن شامل:

- بطور کلی سلامت بهتر.
- احساس سلامتی بدن و بهتر بنظر رسیدن.
- خطر کمتر بیماری.
- انرژی بیشتر.
- یک وزن بدنی سالم.
- عضلات و استخوان های قوی تر.

### فعال باشید

روزانه فعال بودن گامی است به سوی سلامتی بهتر و وزن بدنی سالم تر. توصیه می شود که بزرگسالان در هفته مجموعاً حداقل دو ساعت و نیم فعالیت بدنی متوسط تا سنگین داشته باشند و کودکان و نوجوانان نیز مجموعاً روزانه حداقل 60 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند. لزومی ندارد که این مدت را با فعالیتهای مستمر پر کنید. در طول هفته به فعالیتهای متنوع بپردازید.

**فعالیت را به آرامی شروع کنید و به تدریج افزایش دهید.**

### خوب بخورید

گام مهم دیگر به سوی سلامت و یک وزن بدنی سالم پیروی از راهنمای غذائی کانادا است.

- خوردن مقدار و نوع غذای توصیه شده در هر روز.
- محدود کردن آشامیدنی هائی که کالری، چربی، شکر یا نمک (سدیم) آنها زیاد است، مانند کیک و شیرینی، شکلات و آب نبات، بیسکویت و گرانولا بار، دونات و مافین، بستنی و دسرهای یخ زده، سبب زمینی سرخ شده، چپیس سبب زمینی، ناچو و سایر خوردنی های کوچک شور، الکل، آشامیدنی هائی که طعم میوه دارند، نوشابه ها، آشامیدنی های ورزشی و انرژی زا و آشامیدنی های شیرین شده داغ و سرد.

### برچسب را بخوانید

- برای انتخاب محصولاتی که چربی، چربی اشباع شده، چربی ترانس، شکر و سدیم کمتری دارند جدول اطلاعات مربوط به مواد غذائی روی برچسب ها را با هم مقایسه کنید.
- به یاد داشته باشید که کالری ها و مواد غذائی فهرست شده مربوط به مقدار خوراکی است که در بالای جدول مواد غذائی آمده است.

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 0	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

### چربی ترانس را محدود کنید

هنگامی که جدول مربوط به مواد غذائی موجود نیست، برای انتخاب خوراکی هائی که چربی اشباع شده و چربی ترانس آنها کمتر است درباره اطلاعات مربوط به تغذیه آنها سوال کنید.

### کودکان

- استفاده از راهنمای غذائی کانادا به رشد و پیشرفت کودکان کمک می کند.
- بچه های کوچک اشتهای کمی دارند و برای رشد و پیشرفت نیاز به انرژی دارند.
- روزانه غذا و خوردنی های کوچک مغذی سرو کنید.
- غذاهای مغذی را بخاطر چربی موجود در آنها محدود نکنید. غذاهای متنوعی را از چهار گروه مواد غذائی ارائه کنید.
- مهم تر از همه ... خودتان نمونه خوبی باشید.

### زنانی که به سن بچه دار شدن هستند

### مردان و زنان بالاتر از 50 سال

- کلیه زنانی که امکان حامله شدن دارند یا کسانی که حامله هستند یا شیر می دهند روزانه نیاز به استفاده از مولتی ویتامینی دارند که حاوی اسید فولیک باشد. زنان حامله باید مطمئن شوند که مولتی ویتامین آنها شامل آهن نیز می باشد. یک متخصص مراقبت های بهداشتی و سلامتی می تواند برای یافتن مولتی ویتامینی که برای شما مناسب باشد به شما کمک کند.
- زنان حامله و زنانی که بچه شیر می دهند نیاز به انرژی بیشتری دارند. روزانه دو تا سه بار به دفعات غذای خود طبق راهنمای غذایی یک واحد خوراکی اضافه کنید.
- در اینجا دو نمونه ارائه می شود:
  - بعنوان خوراک مختصر پیش از ظهر یا عصرانه میوه و ماست بخورید، یا
  - هنگام صبحانه یک برش اضافه نان توست بخورید و هنگام شام یک لیوان اضافه شیر بنوشید.

## چگونه تعداد واحدهای راهنمای غذایی را در يك وعده غذا حساب کنم؟

### در اینجا يك نمونه ارائه می شود:

سبزی و گوشتی که به مدتی بسیار کوتاه در روغن داغ سرخ شود همراه با برنج، یک لیوان شیر و یک سبب بعنوان دسر	
250 میلی لیتر (یک فنجان) مخلوط براکلی، هویج و فلفل قرمز شیرین	= 2 واحد سبزی و میوه از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذائی
75 گرم (2 1/2 اونس) گوشت گاو بدون چربی	= 1 واحد گوشت و جایگزین های آن از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذائی
250 میلی لیتر (1 فنجان) برنج قهوه ای	= 2 واحد محصول غله ای از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذائی
5 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری) روغن کنولا	= بخشی از روغن و چربی که در روز می توانید استفاده کنید
250 میلی لیتر (1 فنجان) شیر 1%	= 1 واحد شیر و جایگزین های آن از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذائی
1 سبب	= 1 واحد سبزیجات و میوه از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذائی



## تعداد واحدهای غذایی پیشنهاد شده در راهنمای استفاده از خوراکیها در هر روز

سن برحسب سال جنسیت	کودکان			نوجوانان		بزرگسالان		
	2-3	4-8	9-13	14-18	19-50	51+	مردان	زنان
سبزیجات و میوه	4	5	6	7	7-8	8-10	7	7
محصولات غله ای	3	4	6	6	6-7	8	6	7
شیر و جایگزین های آن	2	2	3-4	3-4	3-4	2	3	3
گوشت و جایگزین های آن	1	1	1-2	2	2	3	2	3

## منظور از یک واحد غذایی در این راهنمای غذایی چیست؟

به مثال های بعدی توجه کنید.



سبزیجات تازه، یخ زده یا کنسرو شده  
125 میلی لیتر (1/2 فنجان)



سبزیجات پر برگ  
پخته: 125 میلی لیتر (1/2 فنجان)  
خام: 250 میلی لیتر (1 فنجان)



میوه های تازه، یخ زده یا کنسرو شده  
یک میوه یا 125 میلی لیتر (1/2 فنجان)



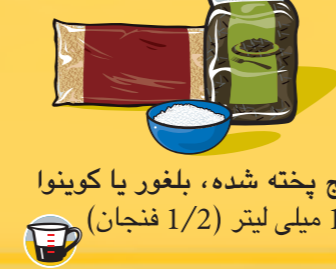
آب میوه 100% طبیعی  
125 میلی لیتر (1/2 فنجان)



نان یک برش (35 گرم)  
بیگل 1/2 بیگل (45 گرم)



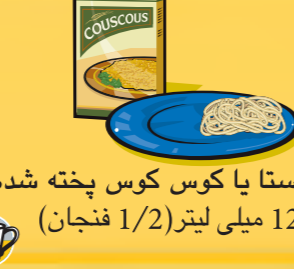
نان پهن یا مسطح  
1/2 پیتا یا 1/2 تورتیلا (35 گرم)



برنج پخته شده، بلغور یا کوینوا  
125 میلی لیتر (1/2 فنجان)



سریال سرد: 30 گرم  
داغ: 175 میلی لیتر (3/4 فنجان)



پاستا یا کوس کوس پخته شده  
125 میلی لیتر (1/2 فنجان)



شیر یا پودر شیر (در آب حل شده)  
250 میلی لیتر (1 فنجان)



شیر کنسرو شده (شیری که بوسیله تبخیر غلیظ شده است)  
125 میلی لیتر (1/2 فنجان)



آشامیدنی سویا (غنی شده)  
250 میلی لیتر (1 فنجان)



ماست 175 گرم (3/4 فنجان)



کفیر 175 گرم (3/4 فنجان)



پنیر 50 گرم (1 1/2 اونس)



ماهی پخته شده، ماهی صدف دار، طیور، گوشت بدون چربی  
75 گرم (2 1/2 اونس) / 125 میلی لیتر (1/2 فنجان)



حبوبات و بقولات پخته  
175 میلی لیتر (3/4 فنجان)



توفو 150 گرم یا 175 میلی لیتر (3/4 فنجان)



تخم مرغ 2 عدد تخم مرغ



کره بادام زمینی یا بادام های پوست دار  
30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)



بادام های پوست دار و دانه ها  
60 میلی لیتر (1/4 فنجان)

جدول بالا تعداد واحدهای راهنمای غذایی از هر یک از چهار گروه مواد غذایی را که شما روزانه طبق راهنمای استفاده از خوراکیها به آنها نیاز دارید نشان می دهد.

استفاده از مقدار و نوع مواد غذایی توصیه شده و کاربرد نکات ارائه شده در راهنمای غذایی کانادا در موارد بعدی به شما کمک خواهد کرد :

- نیازهای شما به ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مقوی را تامین خواهد کرد.
- خطر چاقی مفرط، نوع شماره 2 مرض قند، امراض قلبی، انواع بخصوص سرطان و پوکی استخوان را در شما کم خواهد کرد.
- بطور کلی به سلامت و تندرستی شما کمک خواهد کرد.

## به راهنمای غذایی برای هر واحد خوراکی عمل کنید...

در هر کجا که هستید - در منزل، در مدرسه، در محل کار یا وقتی که بیرون غذا می خورید!

- روزانه حداقل یک سبزی سبز تیره و یک سبزی نارنجی رنگ بخورید.
- از سبزیجات سبز تیره مانند برآکلی، کاهو و اسفناج استفاده کنید.
- از سبزیجات نارنجی رنگ مانند هویج، سیب زمینی شیرین و کدو مسمائی استفاده کنید.
- سبزیجات و میوه هائی را که با مقداری کم یا بدون چربی، شکر یا نمک تهیه شده اند انتخاب کنید.
- بجای استفاده از سبزیجاتی که در روغن زیاد سرخ شده اند از سبزیجاتی که با بخار یا در فر پخته شده یا با روغن کم و در مدتی کوتاه سرخ شده اند لذت ببرید.
- از سبزیجات و میوه ها بیشتر استفاده کنید تا از آب آنها.

- روزانه حداقل نصف مصرف محصولات غله ای خود را از غلات سبوس دار تأمین کنید.
- غلات سبوس دار مختلفی را از قبیل جو، برنج قهوه ای، جو دوسر، کوینوا و برنج وحشی بخورید.
- از خوردن نان های سبوس دار، پاستای تهیه شده از جو دوسر یا سبوس گندم لذت ببرید.
- محصولات غله ای را که کم چربی، کم نمک یا کم شکر باشند انتخاب کنید.
- برای انتخاب صحیح، جدول اطلاعات مربوط به مواد غذایی روی برچسب ها را با هم مقایسه کنید.
- از طعم واقعی محصولات غله ای لذت ببرید. هنگام افزودن سس یا "اسپرد" مقدار کمی از آنها را بکار ببرید.

- هر روز، شیر بدون چربی، 1% یا 2% مصرف کنید.
- برای رساندن ویتامین "د" کافی به بدن روزانه 500 میلی لیتر (2 فنجان) شیر بنوشید.
- اگر شیر نمی نوشید از آشامیدنی های سویا (غنی شده) بنوشید.
- جایگزین های شیر کم چربی را انتخاب کنید.
- برای انتخاب صحیح ماست ها و پنیر ها، جدول اطلاعات مربوط به مواد غذایی روی برچسب ها را با هم مقایسه کنید.

- اغلب از جایگزین های گوشت مانند حبوبات، عدس و توفو مصرف کنید
- هر هفته طبق راهنمای غذایی حد اقل دو واحد ماهی بخورید.\*
- ماهی هائی از قبیل چار، شاه ماهی، مکرل، ماهی آزاد، ساردین و قزل آلا را انتخاب کنید.
- گوشت بدون چربی و جایگزین های آن را که با مقدار کمی نمک یا بدون نمک یا چربی تهیه شده انتخاب کنید.
- چربی گوشت را از آن جدا کنید. پوست طیور را بکنید.
- از روش های آشپزی مانند کباب کردن، پختن در فر یا در مایع با حرارت ملایم بدون نیاز به چربی یا با مقدار کمی چربی، استفاده کنید.
- اگر کالباس، سوسیس یا گوشت های بسته بندی شده می خورید آنهائی را انتخاب کنید که مقدار نمک (سدیم) و چربی شان کمتر است.

### عطش خود را با نوشیدن آب رفع کنید!

بطور مرتب آب بیاشامید. این روشی برای رفع تشنگی بدون کالری است. در هوای داغ یا هنگامی که فعالیت شما خیلی زیاد است آب بیشتری بنوشید.

### از غذاهای متنوعی که در چهار گروه مواد غذایی آمده است لذت ببرید.

### روغن ها و چربی ها

روزانه مقدار کمی - 30 تا 45 میلی لیتر (2 تا 3 قاشق غذاخوری) - چربی اشباع نشده در غذا استفاده کنید. این شامل روغنی است که برای آشپزی، سس سالاد، مارگارین و مایونز بکار می رود.

- از روغن سبزیجات مثل کانولا، زیتون و سویا استفاده کنید.
- مارگارین نرمی را که چربی اشباع شده و چربی ترانس آن کم است انتخاب کنید.
- استفاده از کره، مارگارین سفت، چربی خوک و روغن ترد کننده شیرینی را محدود کنید.

\* اداره بهداشت کانادا در مورد محدودیت استفاده از انواع بخصوصی از ماهی که دارای جیوه می باشند راهنمائی هائی ارائه می دهد. برای کسب آخرین اطلاعات به [www.healthcanada.gc.ca](http://www.healthcanada.gc.ca) مراجعه کنید.