

خوراکی ها

انسان‌ها برای انجام دادن همه کارهای خود به انرژی نیاز دارند، حتی برای خوابیدن و این انرژی را از مصرف کردن مواد غذایی سالم و مناسب به دست می‌آورند برای اینکه همه ی نیازهای بدن ما برآورده شود باید غذاهای ما مخلوطی از **همه‌ی گروههای غذایی** باشد غذاهایی مثل **آبگوشت** و **آش رشته** و..

گروههای اصلی مواد غذایی عبارتند از:

۱- گروه نان و غلات

✓ گروه نان، برنج و ماکارونی به بدن ما، انرژی می‌دهند و بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن می‌رساند

۲- گروه گوشت، مرغ، حبوبات و لبنیات و...

✓ از آنجایی که برای صبحانه باید از مواد غذایی سبک و در عین حال مقوی استفاده کرد مانند: نان و چای و خرما این گروه برای صبحانه مفید هستند

۳- گروه چربی‌ها و روغن‌ها

✓ اگر مقدار مساوی از مواد غذایی چهار گروه اصلی را با هم مقایسه کنیم، چربی‌ها بیشترین انرژی را به بدن ما می‌رسانند اما نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد

۴- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها

✓ این گروه دارای ویتامین هستند و به درست کار کردن بدن کمک میکنند.

توجه: کره هم در گروه چربی‌ها و روغن‌ها دسته بندی می‌شود و هم در گروه لبنیات

در مصرف هیچ کدام از گروه‌های مواد غذایی نباید زیاده‌روی کنیم حتی اگر آن ماده‌ی غذایی سالم باشد یا برای بدن مفید باشد.

www.my-dars.ir

باید توجه کنیم که مصرف باید با نیاز بدنمان تناسب داشته باشد. مثلاً زیاده روی در مصرف چربی‌ها و مواد غذایی گروه نان، ماکارونی و برنج می‌تواند باعث چاقی شود. مصرف بسیار زیاد گوشت قرمز می‌تواند باعث بیماری نقرس شود. سوسیس نیز از نظر بهداشتی برای بدن مناسب نیست.

هر یک از گروههای موادغذایی باعث برآورده شدن بعضی از نیازهای بدن ما خواهند شد .پس اگر بخواهیم تمام نیازهای بدن را ژاسخ دهیم باید از هرکدام به اندازه مناسب استفاده کنیم.

توجه: ادویه ها و افزودنی ها به مواد غذایی، جزو گروه های اصلی مواد غذایی نیستند.

مواد نگهدارنده

مواد نگهدارنده، موادی هستند که به بعضی از خوراکی ها اضافه می شوند و باعث می شوند دیرتر خراب شوند . خوراکی هایی مثل کنسروها که مواد نگهدارنده دارند را می توان بیرون یخچال نگهداری کرد .خوراکی هایی که مواد نگهدارنده دارند نیز بعد از مدتی خراب می شوند مثلاً کنسروها نیز تاریخ مصرف دارند؛ اما با اضافه کردن مواد نگهدارنده مدتی که خوراکی ها سالم می مانند را افزایش می دهند.

تاریخ انقضا

بیشتر موادغذایی که از بازار می خرید تاریخ مصرف دارند و باید در موقع خرید به تاریخ مصرف آنها توجه کنید تاریخ انقضا، تاریخی است که نباید از آن به بعد ماده غذایی را مصرف کرد.

مای درس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir