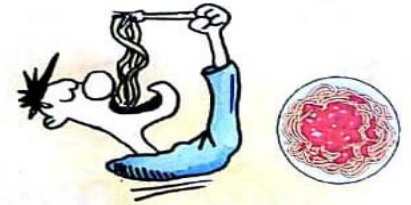


### غذایی که سفارش نمی‌شوند

انواع نانهای سفید مانند نان باگت، لواش، انواع نانهای فانتزی، برنج سفید، گندم و جو پوست کنده، انواع ماکارونی و رشته‌ها و بیسکویت‌هایی که از آرد سفید گندم تهیه شده‌اند، سیوس ندارند.

لازم است بدانیم پایه (قاعده) هرم راهنمای غذایی مردم در آمریکا و هرم غذایی مدیترانه‌ای (سالمترین راهنما برای مردم) از گروه نان و غلات تشکیل شده است و مقدار مصرف آن، روزانه ۱۱-۶ واحد بطور متوسط بر اساس نیاز انرژی هر فرد می‌باشد.



### اندازه هر واحد از گروه نان و غلات برابر است با

- یک برش نان سنگک، تافتون یا بربری (به اندازه یک کف دست بدون انگشتان یا ۳۰ گرم)
- ۲ برش نان لواش یا یک نیمه برش نان همبرگری

۵

• نصف لیوان غلات آماده خوردن صبحانه

• نصف لیوان برنج یا انواع ماکارونی پخته شده یا ۸ قاشق غذا خوری



- ۱ لیوان یا کمتر از نصف لیوان غلات خام مانند گندم و جو یا ۳ عدد بیسکویت ساده
- زنان، کودکان ۶-۲ سال و بعضی بزرگسالان روزانه به ۶ واحد از این گروه نیاز دارند.
- کودکان بالاتر از ۶ سال، نوجوانان دختر و اغلب مردان روزانه به ۹ واحد از این گروه نیاز دارند.
- پسران نوجوان و مردان فعال روزانه به ۱۱ واحد از این گروه نیاز دارند.

۶



بسمه تعالی

واحد تحقیقات تغذیه

مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## گروه نان و غلات



واحد تغذیه ۵-۲۳۰۹۳۰۱  
آموزش خانوار شماره ۳

۱

آماده خوردن صبحانه هستند که از آرد کامل گندم تهیه شده‌اند.

دانه غلات کامل مانند گندم، جو و برنج به همراه پوسته آنها مانند شلتوک برنج نیز دارای سیوس است.

بهتر است در بین وعده‌های غذایی خود بجای مصرف انواع کیک‌های چرب، پیراشکی، نانهای روغنی، بیسکویت‌های شور و کرم‌دان، پفک، چوب‌شور از بیسکویت‌های سیوس‌دار و غلات آماده خوردن صبحانه به همراه یک لیوان شیر کم چرب و یا نان و پنیر و گردو و یا انواع میوه‌ها استفاده کنیم.



۲



مواد مغذی این گروه شامل نشاسته، ویتامین‌های گروه ب (B)، آهن، منیزیم، پروتئین و فیبر است. گروه نان و غلات کلسترول ندارند. سیوس غلات کلسترول بد خون (LDL-C) را پایین می‌آورد و در پیشگیری از ابتلا به سرطاناتها، بیماریهای قلبی عروقی، دیابت، چاقی، ناراحتی‌های گوارشی مانند یبوست و بواسیر مؤثر است. بنابراین بهتر است روزانه از انواع سیوس‌دار این گروه استفاده کنیم. انواع سیوس‌دار شامل انواع نانهای سنگک، تافتون، بربری، نان جو، بیسکویت‌های سیوس‌دار و غلات

۳

## گروه نان و غلات

گروه نان و غلات تامین کننده بیشترین میزان انرژی مورد نیاز روزانه می‌باشند و انسان باید بیش از هرغذای دیگر از گروه نان و غلات به مقدار مناسب استفاده کند. انواع مواد غذایی این گروه شامل انواع غلات (گندم، جو، جودسر)، انواع نانها، (سنگک، تافتون، بربری، نان سنتی، روستایی) برنج انواع ماکارونی و رشته‌ها (رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی) انواع بیسکویت‌های ساده و غلات آماده خوردن صبحانه است.



۴