

مفهوم واحدهای غذایی

هر «واحد» مقدار مشخصی از یک گروه غذایی است که مقدار ثابتی از مواد مغذی را به بدن می‌رساند.

واحد چیست؟



واحدها به ما کمک می‌کنند برنامه غذایی متعادل داشته باشیم و مقدار غذاهای مختلف را به راحتی بشناسیم و مقایسه کنیم.

چگونه از واحدهای غذایی استفاده کنیم؟



بر اساس نیاز روزانه خود، تعداد واحدهای مورد نیازتان را از هر گروه انتخاب کنید.



واحدها به شما کمک می‌کنند مقادیر غذا را اندازه‌گیری کنید و تعادل را رعایت کنید.



می‌توانید واحدها را در طول روز بین وعده‌ها و میان‌وعده‌ها تقسیم کنید.

معادل تقریبی یک واحد از گروه‌های غذایی مختلف

1 واحد غلات (نشاسته‌ای)

منابع انرژی، فیبر، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی

هر یک از موارد زیر معادل 1 واحد است



1 برش نان (۳۰ گرم)



نصف لواش یا سنگک معمولی (۳۰ گرم)



۱/۲ پیمانه برنج پخته (۹۰ گرم)



۱/۲ پیمانه پاستا پخته (۹۰ گرم)



۱/۲ عدد سیب‌زمینی متوسط پخته (۸۰-۸۵ گرم)



۱/۲ پیمانه بلغور پخته (۹۰ گرم)



۱ عدد بیسکویت ساده (بسته‌ای کوچک)



۳ عدد نان سوخاری (پنیری نان تست)



۳ قاشق غذاخوری جو دوسر پرک (۳۰ گرم)

نکته:

غلات کامل (نان سیبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، بلغور و جو دوسر) را بیشتر انتخاب کنید.

1 واحد سبزیجات

منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها

هر یک از موارد زیر معادل 1 واحد است



۱ پیمانه سبزیجات خام برگ‌دار (مثل کاهو، اسفناج)



۱/۲ پیمانه سبزیجات پخته یا بخارپز (مثل کلم بروکلی)



۱ عدد گوجه‌فرنگی متوسط (۱۲۰ گرم)



۱ عدد خیار متوسط (۱۵۰ گرم)



۱ عدد هویج متوسط (۱۲۰ گرم)



۱/۲ پیمانه سبزیجات خرد شده خام یا پخته (مثل هویج، کدو)

نکته:

سبزیجات با رنگ‌های مختلف انتخاب کنید.

1 واحد میوه‌ها

منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها

هر یک از موارد زیر معادل 1 واحد است



۱ عدد میوه متوسط (مثل سیب، پرتقال)



۱/۲ عدد موز متوسط (۱۰۰ گرم)



۱ پیمانه میوه خرد شده (۱۵۰ گرم)



۱ عدد کیوی متوسط



۱ عدد پرتقال کوچک یا نارنگی (۱۰۰ گرم)



۱/۲ پیمانه آبمیوه طبیعی (بدون شکر افزوده) (۱۲۵ میلی‌لیتر)

نکته:

ترجیحاً میوه کامل بخورید، نه آبمیوه.

1 واحد غذاهای پروتئینی

منبع پروتئین، آهن، روی و ویتامین‌های گروه B

هر یک از موارد زیر معادل 1 واحد است



۳۰ گرم گوشت فرمز کم‌چرب پخته (به اندازه کف دست)



۳۰ گرم مرغ یا بوقلمون پخته (به اندازه کف دست)



۳۰ گرم ماهی پخته (به اندازه کف دست)



۱ عدد تخم‌مرغ (بزرگ)



۱/۲ پیمانه حبوبات پخته (مثل لوبیا، عدس) (۹۹۰ گرم)



۱/۲ پیمانه مغزها و دانه‌ها (مثل بادام، گرو، تخمه) (۳۰ گرم)

نکته:

حبوبات، ماهی و مغزها را بیشتر انتخاب کنید و مصرف گوشت فرمز را محدود کنید.

1 واحد لبنیات

منبع کلسیم، پروتئین و ویتامین D

هر یک از موارد زیر معادل 1 واحد است



۱ لیوان شیر کم‌چرب (۲۴۰ میلی‌لیتر)



۱ لیوان ماست کم‌چرب (۲۴۰ گرم)



۳۰ گرم پنیر کم‌چرب (به اندازه ۲ قاشق غذاخوری)



۱ عدد پنیر مثلثی کم‌چرب



۱ پیمانه دوغ کم‌نمک و کم‌چرب (۲۴۰ میلی‌لیتر)



۱ پیمانه شیر سویا غنی شده (۲۴۰ میلی‌لیتر)

نکته:

لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید.

1 واحد چربی‌ها و روغن‌ها

منبع انرژی، ویتامین‌های محلول در چربی و اسیدهای چرب ضروری

هر یک از موارد زیر معادل 1 واحد است



۱ قاشق چای‌خوری روغن مایع (۵ گرم)



۱۰ عدد بادام (۱۰۰ گرم)



۶ عدد گردو (۱۰۰ گرم)



۱ قاشق چای‌خوری کره یا مارگارین (۵ گرم)



۱ قاشق غذاخوری سس مایونز (۱۰۰ گرم)



۱ قاشق غذاخوری زیتون (۱۰۰ گرم)

نکته:

از روغن‌های گیاهی سالم (مثل زیتون، کانولا، آفتابگردان) و مغزها به مقدار متعادل استفاده کنید.

چند نکته مهم

- ✓ اندازه واحدها تقریبی است و ممکن است بسته به نوع غذا و روش پخت کمی متفاوت باشد.
- ✓ بهتر است از روش‌های پخت سالم مانند بخارپز، آب‌پز، کبابی و جایگزین سرخ کردن استفاده کنید.
- ✓ نمک، شکر و چربی‌های اشباع و ترانس را محدود کنید.
- ✓ آب را به عنوان بهترین نوشیدنی در اولویت قرار دهید.
- ✓ تنوع غذایی را رعایت کنید تا تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن تأمین شود.

واحدها در یک نگاه

هر واحد تقریباً شامل:

حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات

غلات



حدود ۵ گرم کربوهیدرات

سبزیجات



حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات

میوه‌ها



حدود ۷ گرم پروتئین

غذاهای پروتئینی



حدود ۸ گرم کربوهیدرات و ۸ گرم پروتئین

لبنیات



حدود ۵ گرم کربوهیدرات

چربی‌ها و روغن‌ها



مقایسه تصویری برای درک بهتر مقدار واحد

اندازه واحدها معمولاً به اندازه‌های زیر نزدیک هستند:

پگ مشت بسته = توپ تنیس

کف دست = ماوس کامپیوتر

یک شست = تاس

دست گود شده = دسته کارت

با شناخت واحدهای غذایی و انتخاب هوشمندانه از هر گروه، گروانید، می‌توانید رژیم متعابلی، سالم، و متناسب با نیاز خود داشته باشید.