



Follow bazresolh



PLANT-BASED
Health Professionals UK

راهنمای تغذیه گیاهی Eatwell

این راهنما به شما کمک می‌کند تا یک سبک تغذیه گیاهی سالم و متعادل داشته باشید

راهنمای Eatwell تغذیه گیاهی

راهنمای حاضر، اقتباسی از راهنمای Eatwell سلامت عمومی انگلستان (۲۰۱۶) است که قصد دارد به شما کمک کند تا به پیروی از سبک زندگی و تغذیه پایدار روی بیایید. این راهنما، گروه‌های تغذیه‌ای را در سه‌هایی که باید مصرف شوند تا سلامت عمومی حاصل شود، نشان می‌دهد.

روزانه حداقل ۵ سهم از انواع میوه‌ها و سبزیجات میل کنید

در روز ۶-۸

آب، شیرهای گیاهی و نوشیدنی‌های بدون شکر از جمله چای و قهوه، همگامان به حساب می‌آیند. مصرف آبمیوه ویا اسموتی‌ها را به مجموعاً ۱۵۰ میلی‌لیتر در روز محدود کنید.

مجموعه‌های تغذیه‌ای را با چربی، نمک و قند افزوده کمتر استفاده کنید

سایر گروه‌ها را با چربی، نمک و قند افزوده کمتر استفاده کنید

از غلات کامل با انواع فیبر، پاستا، نان، برنج، حبوبات، سویا، لبنیات و لبنیات گیاهی استفاده کنید

مجموعه‌های تغذیه‌ای را با چربی، نمک و قند افزوده کمتر استفاده کنید

از روغن‌های غیر اشباع و در مقادیر کم استفاده کنید

تمام مواد غذایی + تمام نوشیدنی‌ها = ۲۵۰۰ kcal (مردان) / ۲۰۰۰ kcal (زنان) در روز

بررسی کنید هر سهم (۱۵۰ گرم) شامل موارد زیر است:

نمک	قند	چربی	پروتئین	فیبر
۲۱۵	۳۸	۷	۱۳	۳

مردان: ۱۰۰۰ kcal (مردان) / ۸۰۰ kcal (زنان) (مجموعه‌های تغذیه‌ای را با چربی، نمک و قند افزوده کمتر استفاده کنید)

غذاهای با چربی کم، نمک کم و قند کم را انتخاب کنید

ویتامین B12 یک منبع مناسب و مطمئن از ویتامین بی ۱۲ انتخاب کنید

سبزیجات مطهر و فله‌دهنده، ادویه‌ها و مواد غذایی تخمیری

انواع لوبیا، حبوبات، مغزجات، پانچها و پروتئین‌های گیاهی

انواع لوبیا، نخود، و عدس‌ها را حلق کنید. یک قاشق سوپ‌خوری بذر کنار آسیاب‌شده یا بذر چیا را برای دریافت اسهال‌های چربی ضروری امگا-۳ در برنامه غذایی‌تان داشته باشید. از گوشت‌های جایگزین کمتر استفاده کنید.

نوع‌های شیرین‌شده و غنی‌شده با کلسیم و ویتامین دی را انتخاب کنید

زیتون و چربیها

نمک، قند و چربی کمتر مصرف کنید، و آن هم در مقادیر کم

مجموعه‌های تغذیه‌ای را با چربی، نمک و قند افزوده کمتر استفاده کنید

مجموعه‌های تغذیه‌ای را با چربی، نمک و قند افزوده کمتر استفاده کنید

Produced by PBHP, UK July 2019 Version 1.01 Original Design: Public Health England This document has been remastered under the terms of the OGL licence, any images used are under the original copyright. © Crown Copyright 2016

همین حالا شروع کنید!

این کتابچه بر اساس راهنمای Eatwell سلامت عمومی انگلستان (۲۰۱۶) تدوین شده است؛ و به شما کمک خواهد کرد تا یک سبک تغذیه گیاهی پایه کامل را در پیش بگیرید. این نوع تغذیه، شامل مقادیر حداقلی از غذاهای فراوری‌شده و مقادیر فراوانی میوه، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، مغزجات و دانه‌ها است.

این راهنما به‌طور وسیع برای تمام گروه‌های سنی بالای ۱ سال مناسب است، اما برای دوران بارداری و کودکان نیاز به تطبیق‌هایی دارد. بعضی افراد هم ممکن است به علت وضعیت پزشکی و بیماری خاصی، نیاز به مراقبت‌های تغذیه‌ای خاصی داشته باشند.

تغذیه سالم و خوب در کنار یک سبک زندگی سالم می‌تواند باعث شود تا شما بهترین حالتان را تجربه کنید و باعث ایجاد تغییر مثبت بزرگی در سلامت طولانی‌مدت‌تان می‌شود. پس چرا تغییر را از امروز شروع نکنید؟

این راهنما نشان‌دهنده غذاها از گروه‌های غذایی مختلف در سه‌هایی است که برای دستیابی به یک رژیم غذایی سالم و متعادل موردنیاز اند. سهم‌های مشخص‌شده، نشان‌دهنده مصرف غذای پیشنهادشده طی روز یا حتی یک هفته‌اند، نه ضرورتاً طی هر وعده غذایی.

Produced by Plant-Based Health Professionals UK, July 2019 Version 1.0 Remastered under terms of OGL v3.0 Licence, PHE © Crown Copyright 2016

آیا راهنمای تغذیه‌ای گیاهی Eatwell برای من مناسب است؟

راهنمای تغذیه‌ای گیاهی Eatwell برای بیشتر افراد قابل‌اجراست، حتی با صرف‌نظر از اینکه وزن‌شان چقدر است، محدودیت‌ها و ترجیحات تغذیه‌ای‌شان چه است، یا چه نژادی دارند. افرادی که نیازهای تغذیه‌ای خاص یا وضعیت پزشکی یا بیماری خاصی دارند، بهتر است با یک رژیم درمانگر (RD) برای چگونگی تطبیق و استفاده از این راهنما برای تأمین نیازهای خاص و شخصی‌شان مشورت کنند.

این راهنمای غذایی چطور می‌تواند به من کمک کند؟

● روزانه حداقل ۵ سهم از انواع میوه‌ها و سبزیجات میل کنید اما خوردن بیش از این مقدار را هم در نظر داشته باشید، چون خوردن روزانه ۱۰ سهم میوه و سبزیجات فواید بیشتری برای سلامتی دارد.

● وعده‌های غذایی‌تان را برپایهٔ سیب‌زمینی، نان، برنج، پاستا، یا سایر کربوهیدرات‌های - نشاسته‌ای بنا کنید. به جای استفاده از غلات تصفیه‌شده، از غلات کامل استفاده کنید.

● از جایگزین‌های تخمیری لبنیات مثل نوشیدنی‌های تهیه‌شده از سویا و ماست‌های گیاهی استفاده کنید. گزینه‌های شیرین‌نشده را انتخاب کنید.

● تمام مواد غذایی شامل مقداری پروتئین هستند. مقادیر بالاتر پروتئین در حبوبات، انواع لوبیا، عدس، مغزجات، دانه‌ها و توفو (پنیر سویا) یافت می‌شوند.

● از روغن‌های غیراشباع و کرهٔ گیاهی آن هم در مقادیر کم استفاده کنید. روغن زیتون بکر برای سالادها و گلزا برای پخت‌وپز انتخاب‌های بهتری هستند.

● روزانه ۶ الی ۸ فنجان/لیوان مایعات بنوشید، عمدتاً آب؛ اما می‌توانید از شیرهای - گیاهی، چای و قهوه هم استفاده کنید.

● اطمینان حاصل کنید که مقادیر کافی از ویتامین بی ۱۲ دریافت می‌کنید. استفاده از یک مکمل بی ۱۲ ارزان‌ترین، به‌صرفه‌ترین و قابل‌اطمینان‌ترین راه تأمین این ویتامین است.

غذاهای فرآوری و بسته‌بندی‌شده معمولاً پرچرب، با نمک یا قند بالا هستند. کمتر از این مواد استفاده کنید، آن هم در مقادیر کم؛ یا سعی کنید اصلاً در برنامه غذایی‌تان جایی نداشته باشند.

چه وقت‌هایی باید از این راهنمای غذایی استفاده کنم؟

استفاده از این راهنما می‌تواند در مواقع زیر به شما کمک کند تا تصمیمات سالم‌تری بگیرید:

- وقتی که می‌خواهید تصمیم بگیرید چه بخورید
- وقتی که در خانه در حال آشپزی هستید
- وقتی که در حال خرید خواربار هستید
- وقتی که می‌خواهید در یک رستوران، کافه یا... غذا سفارش دهید
- وقتی که می‌خواهید برای سفر غذا آماده کنید

سبد غذایی‌تان را با تعادلی سالم از انواع مختلف مواد غذایی پر کنید.

این راهنمای تغذیه‌ای چگونه عمل می‌کند؟

راهنمای تغذیه‌ای Eatwell مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی را که مصرف می‌کنیم، به ۵ گروه اصلی تقسیم می‌کند. سعی کنید به‌طور متنوع از غذاهای موجود در هرکدام از گروه‌های غذایی میل کنید تا طیف وسیع مواد مغذی‌ای را که بدن‌تان برای سلامتی به آن‌ها احتیاج دارد تأمین کنید.

دریافت مقداری چربی در رژیم غذایی‌تان حائز اهمیت است؛ اما بهترین حالت این است که مقادیر چربی موردنیاز از غذاهای گیاهی کامل مثل آووکادو، مغزها، دانه‌ها و زیتون به‌دست آید. اگرچه روغن‌ها و کره‌های گیاهی عمدتاً شامل چربی غیراشباع‌اند، که سالم‌تر از کره و چربی حیوانی‌اند، اما به‌رحال چون محصولاتی تصفیه‌شده و فرآوری‌شده‌اند؛ باید به مقدار حداقل مصرف شوند. تمام روغن‌ها دارای کالری بالاند و می‌توانند منجر به افزایش وزن شوند.

بسیاری از وعده‌های غذایی‌ای که می‌خوریم، مانند انواع خوراکی‌ها و خورش‌ها، بشقاب پاستا و ساندویچ‌ها، ترکیبی از گروه‌های مختلف غذایی هستند. برای غذاهای این‌چنینی، ترکیبات اصلی را در نظر بگیرید و اینکه چگونه می‌توانند با بخش‌های موجود در راهنمای غذایی تطبیق داده شوند. به‌عنوان مثال، اگر دارید یک پای سیب‌زمینی می‌خورید: سیب‌زمینی در بخش زرد جای می‌گیرد؛ شیرسویای مورد استفاده در سیب‌زمینی له‌شده در بخش آبی قرار می‌گیرد لوبیاهای در بخش صورتی جای می‌گیرند، روغن گیاهی موجود در سیب‌زمینی له‌شده در بخش بنفش قرار می‌گیرد، پیاز، هویج و نخود هم در بخش سبز قرار می‌گیرند.

نگاهی دقیق‌تر

میوه‌ها و سبزیجات

همه‌مان می‌دانیم که باید میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنیم؛ اما هنوز هم بیشتر ما به اندازه کافی مصرف نمی‌کنیم. میوه‌ها و سبزیجات باید بیش از یک‌سوم غذایی را که هرروز می‌خوریم شامل شوند.

سعی کنید روزانه حداقل ۵ سهم از انواع میوه و سبزیجات مصرف کنید، اگرچه ما می‌دانیم که خوردن حدود ۱۰ سهم میوه و سبزیجات در روز، فواید بیشتری برای سلامتی دارد. انتخاب‌های متعددی دارید: تازه، یخ‌زده، کنسرو شده یا خشک‌شده. یک سهم، ۸۰ گرم یا به‌اندازه یک کف دست است: ۱ سیب، موز، گلابی، پرتقال یا میوه‌هایی با اندازه مشابه، ۳ قاشق سرپر سبزیجات یک کاسه سالاد به‌عنوان دسر، ۳۰ گرم میوه خشک (به‌عنوان یک سهم بیشینه در روز حساب می‌شود) یا یک اسموتی ۱۵۰ میلی‌لیتری (به‌عنوان یک سهم بیشینه در روز حساب می‌شود) چون حاوی قند زیادی هستند.

بعضی از آفت‌کش‌ها و انگل‌کش‌هایی که در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند، می‌توانند ریسک ابتلا به برخی سرطان‌ها و بیماری‌های خودایمنی را افزایش دهند. اگر می‌توانید، ارگانیک بخرید. به‌رحال همچنان مهم است که مقادیر فراوانی میوه و سبزیجات بخورید.



بهتر است

که ۸ سهم

میوه و سبزیجات
مصرف کنیم



نگاهی دقیق‌تر به

سیب‌زمینی، نان، برنج و سایر کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای

غذاهای نشاسته‌دار بخش بسیار مهمی از یک رژیم غذایی سالم‌اند و بهتر است تا حدود یک‌سوم از غذایی را که می‌خوریم تشکیل دهند. با خرید پاستای تهیه‌شده از غلات کامل و نیز برنج قهوه‌ای، کینوا، بلغور؛ یا با مصرف سیب‌زمینی با پوست، غلات پرفیبر و کامل را در برنامه غذایی‌تان جای دهید.

وعده‌های غذایی‌تان را بر پایه غذاهای کربوهیدراتی پرنشاسته بنا کنید. به‌عنوان مثال:

- روزتان را با یک صبحانه تهیه‌شده از غلات کامل شروع کنید، یک وعده کم‌نمک و کم‌شکر. جوی کامل انتخاب خوبی برای صبحانه است.
- یک ساندویچ با نان تهیه‌شده از غلات کامل یا سالاد با برنج قهوه‌ای برای ناهار میل کنید.
- روز را با خوردن غذاهایی با پایه سیب‌زمینی، برنج قهوه‌ای یا پاستای تهیه‌شده از گندم کامل به‌عنوان وعده غروب‌تان به پایان برسانید.

بعضی مردم مواد غذایی پرنشاسته و پرکربوهیدرات را «چاق‌کننده» می‌دانند، درحالی‌که گرم گرم، آن‌ها از نظر کالری مشابه پروتئین‌ها هستند و تقریباً کمتر از نصف کالری چربی‌ها را دارند. فقط مراقب مقدار و نوع چربی‌ای که هنگام پختن و سرو این غذاها استفاده می‌کنید باشید، چون این عامل، منجر به افزایش کالری به‌ازای هر سهم می‌شود.

چرا از غلات کامل استفاده کنیم؟

غذاهای حاوی غلات کامل نسبت به مواد غذایی نشاسته‌دار سفید یا تصفیه‌شده فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری دارند. غلات کامل آهسته‌تر هضم می‌شوند؛ در نتیجه ما برای مدت زمان طولانی‌تری احساس سیری می‌کنیم. غلات کامل شامل این‌ها هستند: نان سبوس‌دار، نان «پیتا» و «چاپاتی»، برنج قهوه‌ای و جوی کامل، پاستا و غلات صبحانه تهیه‌شده از آرد کامل.



نگاهی دقیق‌تر به

روغن‌ها و چربی‌ها

اگرچه وجود مقداری چربی در رژیم غذایی برای جذب مواد مغذی (مثل ویتامین‌های محلول در چربی) لازم است، ما به‌طور کلی بیش از حد چربی اشباع مصرف می‌کنیم. چربی‌های غیراشباع سالم‌تر و عمدتاً از منابع گیاهی هستند.

برای دریافت چربی، حتی‌الامکان مواد غذایی گیاهی و کامل مثل بذر کتان، مغزیجات و آووکادو را به جای روغن‌های مایع و تصفیه‌شده استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که تمام انواع چربی و روغن‌ها دارای انرژی و کالری بالا بوده و باید به مقدار محدود در رژیم غذایی مصرف شوند.



نگاهی دقیق‌تر به

مکمل‌های ویتامین B12 و غذاهای غنی شده با این ویتامین

گیاهان B12 تولید نمی‌کنند. مصرف **مکمل بی ۱۲** به‌عنوان گزینه‌ای بهتر برای

تأمین مقدار ضروری این ویتامین **توصیه می‌شود**. بعضی مواد غذایی مانند

مخمر تغذیه‌ای ممکن است غنی شده باشند، اما شاید نتوانند مقدار معمول و موردنیاز را تأمین کنند. اطلاعات بیشتری راجع به بی ۱۲ را می‌توانید در بخش مکمل‌ها، صفحه ۸، مطالعه کنید.



نگاهی دقیق‌تر به

انواع لوبیا، حبوبات، مغزیجات، دانه‌ها و پروتئین‌های گیاهی

انواع لوبیا، نخودفرنگی، نخود و عدس (که همه‌شان جزو حبوبات هستند) گزینه‌هایی مناسب هستند چون حاوی چربی کم، سرشار از فیبر، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. سایر منابع با پایه گیاهی پروتئین، شامل توفو و مایکوپروتئین؛ همه‌شان به‌طور گسترده در گسترده در بیشتر فروشگاه‌ها در دسترس‌اند. سعی کنید روزانه یک سهم از مغزیجات نمک‌زده یا خام (۳۰ گرم) مصرف کنید. همچنین مصرف روزانه حداقل ۲ قاشق چای-خوری یعنی (۲ تا ۴ گرم) بذر کتان یا دانه چیا یا آسیاب‌شده را به‌عنوان منابعی خوب از اسیدهای چرب امگا-۳ در برنامه‌تان داشته باشید.



نگاهی دقیق‌تر به

جایگزین‌های گیاهی لبنیات

شیرها و ماست‌های گیاهی جایگزین‌های خوبی برای محصولات لبنی هستند و همچنین می‌توانند منابعی خوب برای ویتامین‌ها و مواد معدنی مثل کلسیم باشند، چون اغلب غنی می‌شوند. اطمینان حاصل کنید که این جایگزین‌ها حاوی شکر افزوده زیادی نیستند. شیرهای گیاهی سالم شامل شیر سویا، جو، و بادام هستند. انواع شیرین‌نشده و غنی‌شده با کلسیم و ویتامین دی را انتخاب کنید.



در حال حاضر انواع پنیرها و کره‌های گیاهی و در طعم‌های مختلف وجود دارند، اما این‌ها غذاهایی به‌شدت فرآوری‌شده هستند، که غالباً حاوی چربی و نمک زیادند و اگر می‌خواهید مصرف‌شان کنید، بهتر است فقط گاهی اوقات مصرف شوند.

نگاهی دقیق‌تر به

سبزیجات معطر و طعم‌دهنده، ادویه‌ها و مواد غذایی تخمیری

سبزیجات معطر و ادویه‌ها تأمین‌کننده طیف وسیعی از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌هایی‌اند که می‌توانند برای سلامتی مفید باشند. کاربرد دیگر این مواد، علاوه بر افزایش خواص تغذیه‌ای طعم و مزه‌ای است که به غذایی‌بخشند. مواد غذایی تخمیری مثل کلم ترش یا ترشی می‌توانند سرشار از ویتامین‌های گروه B و مفید برای میکروبیوم‌های دستگاه گوارش باشند، اما ممکن است بعضی‌شان حاوی نمک زیاد باشند. سس‌ها طعم‌دهنده هستند اما همچنین ممکن است حاوی قند و نمک افزوده زیاد باشند. سبزیجات طعم‌دهنده و ادویه‌های تازه و خشک‌شده فواید فراوانی دارند و به‌میزان دلخواه قابل‌استفاده‌اند.



غذاهای با چربی، نمک و قند بالا



این مواد شامل شکلات‌ها، کیک، بیسکویت، نوشیدنی‌های غیرالکلی شیرین و بستنی‌اند. ما به این موارد در رژیم غذایی‌مان احتیاج نداریم، پس اگر قصد مصرف‌شان را دارید، باید به ندرت و در مقادیر کم مصرف شوند. غذاها و نوشیدنی‌های با چربی و قند بالا، کالری زیادی داشته و ارزش غذایی کمی دارند.

برچسب مواد غذایی را بررسی کرده و از مصرف مواد غذایی با چربی، نمک و قند بالا اجتناب کنید.

مایعات



نوشیدن روزانه ۶ الی ۸ لیوان مایعات را در برنامه‌تان داشته باشید. آب بهترین گزینه است اما شیرهای گیاهی، چای و قهوه هم جزو مایعات مصرفی به حساب می‌آیند. آب‌میوه و اسموتی‌هایی که از فروشگاه‌ها خریداری می‌شوند و حاوی قند بالا هستند نیز جزو مایعات مصرفی‌تان حساب می‌شوند؛ اگرچه، آن‌ها همچنین منبع قندهای آزاد* هستند و باید به مقدار محدود، مجموعاً تا بیشینه ۱۵۰ میلی‌لیتر در روز مصرف شوند.

آب، شیرهای گیاهی و نوشیدنی‌های بدون شکر از جمله چای و قهوه، هم‌شان به حساب می‌آیند.
مصرف آب‌میوه و/یا اسموتی‌ها را به مجموعاً ۱۵۰ میلی‌لیتر در روز محدود کنید.

نوشیدنی‌های پرشکر منبع اصلی مصرف شکر اضافی بین کودکان و افراد بالغ در انگلستان و سایر کشورها هستند.

شربت‌ها سرشار از شکر مایع‌اند، پس بهتر است از مصرف آن‌ها اجتناب کنید، سعی کنید فقط آب را جایگزین کنید.

الکل کالری زیادی داشته و مصرفش باید به حداکثر ۱۴ واحد در هفته برای زنان و مردان محدود شود.

تنقلات و میان‌وعده‌های سالم



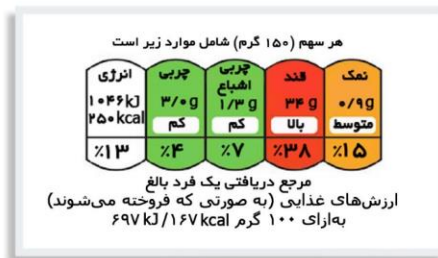
از تنقلات و میان‌وعده‌های گیاهی و کاملی استفاده کنید که زیاد فرآوری‌شده نباشند.

از جمله این تنقلات می‌توان به میوه‌ها، مغزجات و دانه‌ها، و حمص روی نان تُست و برش‌های خالی سبزیجات اشاره کرد.

برچسب‌های مواد غذایی

بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده، برچسب‌هایی دارند که حاوی اطلاعات تغذیه‌ای به ازای هر سهم‌اند. آن‌ها همچنین به دریافت رژیمی مرجع RDA که مشخص می‌کند چه مقدار از هر ماده غذایی باید در رژیم غذایی روزانه باشد اشاره می‌کنند. درصد به سهمی که آن محصول از RDA برای هر ماده مغذی دارد برمی‌گردد. برچسب‌های رژیمی غذایی می‌توانند به شما کمک کنند تا از بین مواد غذایی مختلف، آن‌هایی را که کالری، چربی، چربی اشباع، قند و نمک کمتر دارند انتخاب کنید. جاهایی که از کدهای رنگی استفاده می‌کنند، برچسب‌های چراغ راهنما وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا با نگاهی گذرا بفهمید که چربی، چربی اشباع، قند و نمک این مواد زیاد، متوسط یا کم است. برای اینکه انتخاب سالم‌تری داشته باشید، سعی کنید محصولاتی با برچسب‌های سبز و زرد بیشتر و قرمز کمتر انتخاب کنید.

*قندهای آزاد-هر نوع قند اضافه شده به محصول توسط سازنده، آشپز، یا مصرف‌کننده؛ از جمله قندهایی که به‌طور طبیعی در عسل، شیر و آب‌میوه‌های شیرین‌نشده یافت می‌شوند.



به‌یاد داشته باشید که سهم‌های موجود روی برچسب‌ها پیشنهادی بوده و ممکن است نمایانگر مقدار مصرفی شما نباشند. به‌عنوان مثال، اطلاعات تغذیه‌ای برخی مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که به‌طور رایج به‌عنوان سهم‌هایی مستقل مصرف می‌شوند، برای نصف بسته صادق‌اند. برای دریافت اطلاعات بیشتر راجع به برچسب-گذاری مواد غذایی به این لینک مراجعه کنید:

nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-read-food-labels

لینک‌های دسترسی به راهنمای برچسب مواد غذایی معاونت غذا و دارو:

http://bit.ly/rahnama_barchasb_kamel

http://bit.ly/rahnama_barchasb

کاهش مصرف چربی اشباع

کاهش مصرف چربی اشباع می‌تواند کلسترول خون و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکتة دیابت و زوال عقل را کاهش دهد. بیشتر مردم در انگلستان چربی اشباع زیادی مصرف می‌کنند. یک مرد میانگین نباید بیش از ۳۰ گرم و یک زن میانگین نباید بیش از ۲۰ گرم چربی اشباع در روز مصرف کند. کودکان باید چربی اشباع کمتری نسبت به افراد بالغ مصرف کنند. رژیم‌های گیاه‌پایه عموماً حاوی چربی اشباع کمی‌اند، چون این چربی به‌طور برجسته در محصولات حیوانی یافت می‌شوند.

کاهش مصرف قند

به‌طور معمول، مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قند بالا، ریسک چاقی و پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهند. به‌طور ایده‌آل، نباید بیشتر از ۵٪ از کالری مصرفی روزانه‌مان از قندهای آزاد بیایند. در حال حاضر، کودکان و افراد بالغ در سراسر انگلستان ۲ الی ۳ برابر بیشتر از این مقدار را مصرف می‌کنند.

سن	حداکثر دریافت مقدار قند آزاد	حبه قند
۴-۶ سال	کمتر از ۱۹ گرم در روز	حبه ۵
۷-۱۰ سال	کمتر از ۲۴ گرم در روز	حبه ۶
۱۱ سال به بالا و افراد بالغ	کمتر از ۳۰ گرم در روز	حبه ۷

بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌های بسته‌بندی‌شده به‌طرز حیرت‌انگیزی حاوی مقادیر فراوانی از قندهای آزاد* اند؛ از جمله بعضی غلات صبحانه، ماست‌ها و آب‌میوه‌ها. از برچسب‌های مواد غذایی برای انتخاب غذاهای با قند کم کمک بگیرید. غلات صبحانه پرفرند را با نوع ساده‌اش مثل غلات صبحانه ساده بیسکویت‌های گندم کامل، غلات کامل خردشده یا موسلی بدون شکر افزوده جایگزین کنید.

ماست‌های گیاهی طعم‌دار کم‌چرب و کم‌قند مصرف کنید. برای تنوع، میوه تازه هم به آن اضافه کنید. **نوشیدنی‌های پرشکر، هیچ جایی در رژیم غذایی روزانه یک کودک ندارند** اما به‌طور تعجب‌برانگیزی سهم بزرگی از قند مصرفی کودکان و بزرگسالان را شامل می‌شوند.

تقریباً یک‌سوم قندهای آزاد مصرف‌شده توسط افراد ۱۱ تا ۱۸ ساله از نوشیدنی‌های غیرالکلی می‌آید. باید جایگزین کردن نوشیدنی‌های شیرین را با آب، چای یا قهوه بدون شکر را هدف خود قرار دهید. حتماً برچسب محصولات را چک کنید تا قند افزوده نداشته باشند. برای اطلاعات بیشتر، به این لینک مراجعه کنید:

www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-does-sugar-in-our-diet-affect-our-health

کاهش شیرینی

شیرین‌کننده‌های مصنوعی، به‌جای شکر، به خیلی از غذاهای فرآوری‌شده برای ایجاد مزه شیرینی افزوده می‌شوند. با اینکه آن‌ها محتوای کالری این مواد غذایی را کاهش می‌دهند، این نگرانی وجود دارد که اثری منفی بر متابولیسم، اشتها و میکروب‌های دستگاه گوارش دارند و منجر به افزایش احتمالی ریسک بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، سکتة و زوال عقل می‌شوند. ایده‌آل این است که اصلاً در رژیم غذایی‌مان نباشند.

* قندهای آزاد-هر نوع قند اضافه‌شده به محصول توسط سازنده، آشپز، یا مصرف‌کننده؛ از جمله قندهایی که به‌طور طبیعی در عسل، شیر و آب‌میوه‌های شیرین‌نشده یافت می‌شوند.

کاهش مصرف نمک

مصرف بیش از حد نمک می‌تواند فشار خون‌تان را بالا ببرد، که ریسک مبتلا شدن به بیماری قلبی، سکته زوال عقل، نارسایی کلیه را افزایش دهد. بیشتر مردم انگلستان بیش از حد نمک مصرف می‌کنند. افراد بالغ نباید بیش از ۶ گرم یا یک قاشق چای‌خوری از نمک در روز مصرف کنند و اگر شما در حال حاضر پرفشاری خون دارید کاهش مصرف نمک فواید بیشتری برای‌تان خواهد داشت. مصرف نمک کودکان باید حتی کمتر باشد. اما به یاد داشته باشید که ما فقط راجع به نمکی که به غذای‌تان اضافه می‌کنید صحبت نمی‌کنیم، بیشتر نمک موجود در غذا از مواد غذایی فرآوری شده و بسته‌بندی‌شده‌ای که از بیرون خانه می‌خوریم منشأ می‌گیرد.

نمک در غذاهای هر روزه‌مان یافت می‌شود، مثل نان، غلات صبحانه، سس پاستا و سوپ. سعی کنید نمک را با فلفل سبزیجات معطر، و ادویه‌جات جایگزین کنید تا به غذاهای موردهاقتان طعم بدهید. بررسی برچسب مواد غذایی و انتخاب غذاهای کم‌نمک، یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش مصرف نمک است. یک قانون کلی این است که اگر مقدار نمک به میلی‌گرم، بیشتر از محتوای کالری ماده غذایی است، مقدارش بیش از حد است. برای دریافت اطلاعات بیشتر به این لینک مراجعه کنید: www.nhs.uk/live-well/eat-well/salt-nutrition

چه مقدار غذا احتیاج داریم؟

همه ما به مقادیر متفاوتی انرژی (یا کالری) از غذا نیاز داریم تا در یک وزن سالم و متعادل بمانیم. مقدار مورد نیازمان به عوامل زیادی از جمله مقدار فعالیت و وابسته است. هرگاه بیشتر از کالری مورد نیاز بدنمان می‌خوریم، وزنمان بالا می‌رود. این به این دلیل است که ما انرژی‌ای را که مصرف نمی‌کنیم، به‌عنوان چربی ذخیره می‌کنیم. حتی اگر روزانه مقادیر کمی انرژی اضافه دریافت کنیم، به‌مرور زمان وزنمان افزایش می‌یابد.

انرژی مورد نیاز روزانه		سن
خانمها	آقایان	
Kcals	Kcals	۱۱ سال به بالا
۲۰۰۰	۲۵۰۰	

سعی کنید:

- فقط آن مقدار غذا بخورید تا احساس سیری کنید. دریافت غذایی‌تان را بر اساس راهنمای Eatwell بنا کنید. به خوردن غذاهای گیاهی و کامل و فرآوری‌نشده عادت کنید.
 - اگر به طور متعادل از تمام گروه‌های مواد غذایی مصرف کنید و وزن‌تان هم مناسب باشد، احتمالاً به مقدار مناسب غذا می‌خورید.
 - اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، سهم‌های کوچکی از مغزجات، دانه‌ها، سبزیجات نشاسته‌ای و غلات کامل را مصرف کرده و همچنین میوه و سبزیجات غیرنشاسته‌ای بیشتری مصرف کنید.
 - اگر در تلاش برای افزایش وزن هستید، از غذاهای با چگالی انرژی بالاتر مثل مغزجات، میوه خشک، و تنقلات گیاهی متداول استفاده کنید.
- اگر اضافه‌وزن دارید، باید کمتر غذا بخورید، تعادل رژیم غذایی‌تان را بهبود ببخشید و/یا فعال‌تر شوید. از پزشک عمومی‌تان یا سایر متخصصین حوزه سلامت برای کاهش وزن کمک بگیرید. آیا فکر می‌کنید که وزن‌تان مناسب است؟ پاسخ را در لینک روبه‌رو بیابید: www.nhs.uk/live-well/healthy-weight

آیا در یک رژیم گیاهی، باید از مکمل‌های اسیدهای چرب امگا-۳ استفاده کنم؟

سه اسید چرب اصلی امگا-۳ وجود دارد. اسید چرب کوتاه‌زنجیره‌ای امگا-۳، آلفالینولئیک اسید (ALA) و دو اسید چرب بلندزنجیره‌ای امگا-۳، (DHA) (دوکوزاهگزانوئیک اسید) و EPA (ای‌کوزاپنتانوئیک اسید). ALA در گیاهان یافت می‌شود در حالی که DHA و EPA، معمولاً از ماهی گرفته می‌شوند. بدن ما می‌تواند ALA را به EPA/DHA تبدیل کند اما این توانایی با افزایش سن کاهش یافته و همچنین بین افراد مختلف، متفاوت است. برای تأمین نیاز روزانه ۲-۴ گرم ALA، یک قاشق سوپ‌خوری دانه چیا یا بذر کتان آسیاب شده، یا دو قاشق سوپ‌خوری شاه‌دانه یا ۳ گردو در روز مصرف شود. یک منبع قابل اطمینان، مکمل ریزجلبک با دوز ۲۵۰ میلی‌گرم DHA روزانه برای بزرگسالان است. این مخصوصاً برای دوران بارداری و شیردهی قابل‌توصیه است.

آیا در یک رژیم گیاهی، نیاز به مصرف مکمل ویتامین‌ها و مواد معدنی داریم؟

یک رژیم گیاهی، به‌وفور شامل مواد مغذی سالم از جمله پتاسیم، فولات، ویتامین سی، منیزیم و فیبر است. فراوانی بعضی مواد مغذی ممکن است در این سبک تغذیه کمتر باشد.

ویتامین B12 برای ساخت گلبول‌های قرمز و عملکرد اعصاب لازم است نه توسط حیوانات و نه توسط گیاهان، بلکه توسط باکتری‌ها ساخته می‌شود. مقدار دریافت توصیه شده‌ی روزانه برای افراد بالغ، **۲/۴ میکروگرم** است. ما به افراد گیاهخوار توصیه می‌کنیم که از یک مکمل بی‌۱۲ استفاده کنند. توانایی جذب بی‌۱۲ متفاوت است، و مخصوصاً با افزایش سن تغییر می‌کند. پس مصرف **۲۵ الی ۱۰۰ میکروگرم در روز** یا **۲۰۰۰ میکروگرم در هفته** توصیه می‌شود. دوزهای بالاتر برای سن بالای ۶۵ سال ممکن است نیاز باشد. اگر می‌خواهید با مصرف غذاهای غنی‌شده مثل عصارهٔ مخمر یا مخمر تغذیه‌ای بی‌۱۲ تان را تأمین کنید، باید حداقل روزی دو سهم از این مواد را میل کنید.

ید یک عنصر با غلظت کم در بدن است که برای هورمون‌های تیروئیدی یک ترکیب ضروری به حساب می‌آید. مقدار توصیه شده برای افراد بالغ **۱۴۰ میکروگرم** در روز است. محتوای ید گیاهان به‌طور کلی کم است. اگرچه جلبک دریایی، یک منبع خوب ید است، و $1/5$ الی 2 برگ از جلبک نری می‌تواند تأمین‌کنندهٔ مدار توصیه شدهٔ دریافت روزانه باشد. اگرچه برخی جلبک‌های دریایی ممکن است مقادیر خیلی بالایی داشته باشند. نمک یددار یک گزینه است، اما افزایش مصرف نمک توصیه نمی‌شود. در حال حاضر برخی از شیرهای گیاهی با ید غنی می‌شوند. مصرف مکمل ید می‌تواند گزینه‌ای در رژیم گیاهی باشد.

ویتامین دی وقتی که پوست ما در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد ساخته می‌شود. سازمان «بهداشت عمومی انگلستان» توصیه می‌کند که تمام ساکنان انگلستان در ماه‌های زمستان (اکتبر تا مارس) از مکمل **۱۰ میکروگرمی در روز** استفاده کنند. همچنین اگر باردار یا شیرده هستید، مصرف مکمل برای تان ضروری است. افراد با سنین ۶۵ به بالا، زیاد در معرض نور خورشید نیستند. برای اطلاعات بیشتر، با پزشک عمومی یا سایر متخصصین حوزه سلامت مشورت کرده یا به این لینک مراجعه کنید: www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals

۸ توصیه برای تغذیه بهتر

۱. وعده‌های غذایی‌تان را برپایه‌ی غذاهای نشاسته‌ای بنا کنید
۲. میوه و سبزیجات فراوان بخورید
۳. پروتئین موردنیازتان را از حبوبات و توفو بگیرید، نه جایگزین‌های فرآوری‌شدهٔ گوشت
۴. مصرف چربی اشباع (روغن نارگیل و پالم) و قند را کاهش دهید
۵. برای تأمین اسیدهای چرب امگا-۳، روزانه بذرکتان یا دانهٔ چیا بخورید
۶. نمک کمتری مصرف کنید- افراد بزرگسال نباید بیشتر از ۶ گرم در روز مصرف کنند
۷. فعال باشید و سعی کنید به وزن مناسب و سالم برسید
۸. آب فراوان بنوشید

به یاد داشته باشید که آب میوه و/یا اسموتی‌ها باید به حداکثر ۱۵۰ میلی‌لیتر در روز محدود شوند.

کم محصولات کم‌چرب، کم‌نمک و کم‌شکر را انتخاب کنید.

کمتر از روغن‌ها و مارگارین کمتر استفاده کنید. از غذاهای با چربی، نمک و شکر بالا، کمتر استفاده کنید.

کمترین غذاهای فرآوری‌نشده را به‌جای غذاهای فرآوری‌شده انتخاب کنید. از حبوبات به جای جایگزین‌های گوشت استفاده کنید، چون ممکن است این جایگزین‌ها خیلی فرآوری‌شده باشند.

رژیم‌های غذایی و سلامتی

سلامتی فقط به معنای داشتن وزن متعادل نیست. یک برنامه غذایی مناسب به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید و از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت و بعضی از انواع سرطان پیشگیری کنید.

شواهد نشان می‌دهند که یک رژیم گیاه‌پایه، یکی از سالم‌ترین سبک‌های تغذیه‌ای است که می‌توانید انتخاب کنید.

اما ممکن است با رژیم‌های دیگری که متخصصان حوزه سلامت توصیه می‌کنند روبه‌رو شوید مثل رژیمی «کم‌کربوهیدرات». اگرچه پیروی از این رژیم غذایی فواید کوتاه‌مدتی دارد، اما متأسفانه مطالعات نشان داده‌اند که در درازمدت، این نوع رژیم غذایی، به‌ویژه اگر حاوی پروتئین و چربی‌های حیوانی زیادی باشد، برای سلامتی مضر است.

فواید یک سبک تغذیه گیاهی درست برنامهریزی شده

مفید و مؤثر برای کنترل وزن طولانی‌مدت و کاهش پرفشاری خون. مطالعات نشان داده‌اند که یک رژیم گیاهی می‌تواند به اندازه‌ی داروها برای کاهش فشار خون مؤثر باشد.	چاقی و فشار خون بالا
نشان داده شده که رژیم‌های گیاه‌پایه مرگ‌ومیر ناشی از CVD را کاهش می‌دهند. یک رژیم غذایی گیاهی و کامل بدون روغن، می‌تواند بیماری‌های قلبی را متوقف و روندشان را وارونه کند.	بیماری‌های قلبی-عروقی (CVD)
افرادی که رژیم‌های گیاهی سالمی دارند، می‌توانند ریسک ابتلایشان به سرطان را کاهش دهند. همچنین نشان داده شده که این نوع سبک تغذیه، منجر به افزایش احتمال زنده ماندن بعد از تشخیص سرطان می‌شود. سازمان تأمین بودجه تحقیقات سرطان، یک رژیم عمدتاً گیاهی را توصیه می‌کند. پیروی از این سبک تغذیه همچنین ممکن است موجب واپس‌راندن مراحل اولیه بعضی انواع سرطان شود.	سرطان
گیاهخواری، ریسک ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. کنترل گلیسمیک افراد مبتلا به دیابت را هم بهتر از روش‌های استاندارد بهبود می‌بخشد. حتی ممکن است بیماری را واپس‌براند و آسیب‌های وارده به اعضای بدن را بهبود بخشد.	دیابت نوع دو
این بیماری به‌طور برجسته با چاقی مفرط، مقاومت به انسولین، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی در ارتباط است؛ که همه‌شان با یک رژیم گیاهی قابل پیشگیری‌اند.	بیماری کبد چرب غیر الکلی
ریسک فاکتورهای مشابه CVD را دارد، که با پیروی از یک رژیم گیاه‌پایه قابل اجتناب یا بهبوداند. یک سبک زندگی سالم می‌تواند از بروز یک‌سوم موارد پیشگیری کند.	زوال عقل
افرادی که به‌طور برجسته و عمدتاً گیاه‌خوارند، طولانی‌تر و سالم‌تر زندگی می‌کنند. یک رژیم گیاهی سالم، با کمک به حفاظت از طول تلومیرها، از DNA محافظت می‌کند.	افزایش طول عمر
باعث ایجاد و بهبود یک میکروبیوم سالم در دستگاه گوارش می‌شود. این باکتری‌های مفید، موادی شیمیایی خاصی (SCFA) تولید می‌کنند که باعث ایجاد احساسی سلامتی و خوشحالی در مغز می‌شود.	سلامت عاطفی و روانی
پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، التهاب را کاهش می‌دهند و باعث افزایش سرعت ریکاوری و آمادگی جسمانی پیش‌تمرین می‌شوند.	بهبود آمادگی جسمانی

اثرات زیست‌محیطی و پایداری

انتخاب‌های غذایی ما، اثری چشمگیر روی محیط‌زیست دارند. دامپروری صنعتی، نقشی اصلی را در تغییر اقلیم، آلودگی آب‌ها، کاهش ارزش زیستی زمین‌ها، نابودی حیات‌وحش و تنوع زیست‌محیطی، جنگل‌زدایی و نابودی اقیانوس‌ها ایفا می‌کند.

دامپروری صنعتی، از مزارع تا چنگال ما، ۴۵٪ از سطح خشکی را اشغال کرده و مقادیر قابل‌توجهی گازهای گلخانه‌ای تولید می‌کند. همچنین این صنعت نسبت به پرورش گیاهان برای غذا، مقدار آب بیشتری مصرف می‌کند.

مقایسه تغذیه‌ای آثار زیست‌محیطی روزانه

رژیم گیاهی کمترین مساحت زمین یعنی ۴ مترمربع را اشغال می‌کند، کمترین مقدار آب را مصرف می‌کند؛ ۴۰۰ لیتر، که معادل آب مصرفی در یک دوش گرفتن معمولی ۵۲ دقیقه‌ای است. همچنین کمترین ردپای کربن را (یعنی ۱/۵ کیلوگرم کربن‌دی‌اکسید) دارد، که معادل ۶ مایل رانندگی معمولی است.

میانگین مصرف انگلستان بیش از ۴ برابر مساحت زمین، یعنی ۱۶ مترمربع و آب بیشتری مصرف می‌کند، ۶۴۰ لیتر که معادل یک دوش آب ۸۰ دقیقه‌ای معمولی است. همچنین این سبک تغذیه، سه برابر بیشتر از یک رژیم گیاهی کربن‌دی‌اکسید منتشر می‌کند؛ یعنی ۴/۷ کیلوگرم (معادل ۱۹ مایل رانندگی معمولی).

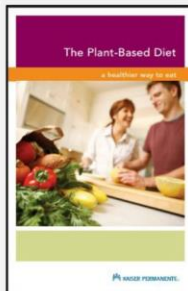
رژیم‌های کم‌کربوهیدرات این رژیم‌ها که حاوی محصولات حیوانی فراوانی است، بدترین آثار زیست‌محیطی را دارند. تقریباً به ۵ برابر بیشتر زمین، یعنی ۱۹ متر مربع نیاز دارند. تقریباً دو برابر بیشتر آب مصرف می‌کنند، ۷۶۰ لیتر؛ که معادل ۹۸ دقیقه دوش گرفتن است. بیشترین مقدار کربن‌دی‌اکسید را منتشر می‌کنند، حدود ۴ برابر یک رژیم گیاهی ۵/۸ کیلوگرم، (یا معادل ۲۳ مایل رانندگی).

محاسبات برحسب ۲۱۰۰ کیلوکالری‌اند و تلفات غذا را شامل نمی‌شوند. اطلاعات این آثار، برگرفته از منبع زیر است:
Reducing food's environmental impacts through producers and consumers J. Poore, T. Nemecek Science, June 2018

چطور می‌توانم اطلاعات بیشتری راجع به تغذیه سالم به دست آورم؟

دریافت اطلاعات بیشتر:

- توصیه‌های کلی و عمومی را از این لینک دریافت کنید: www.nhs.uk/live-well/eat-well
- با متخصص یا کارشناس تغذیه در ارتباط باشید، برای این کار می‌توانید از طریق مرکز سلامت یا پزشک عمومی‌تان اقدام کنید.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر راجع به تغذیه سالم، نکات کاربردی و دستورهای غذایی به این لینک مراجعه کنید: www.nhs.uk/change4life



راهنمای Eatwell - منبع و ساختار اصلی این راهنما:
www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide

NHS همچنین منبعی مفید برای یک رژیم ویگان در اختیارتان می‌گذارد:
www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-vegan-diet

راهنمایی دیگر از Kaiser Permanente، یک سازمان سلامت آمریکایی:
<http://www.kphealthyme.com/Healthy-Eating-Active-Living-Programs/Education-libraries/Plant-Based-Diet.aspx>

کمیته پزشکان برای پزشکی مسؤله‌مند همچنین راهنمای بشقاب نیرو را تدوین کرده‌اند:
www.pcrm.org/search?keys=power+plate

چند وبسایت مفید (اطلاعات تخصصی، دستور آشپزی و...)

- fatfreevegan.com
- 21daykickstart.org
- engine2diet.com
- Straightupfood.com
- Nutritionfacts.org
- forksoverknives.com/category/recipes
- drmcDougall.com
- pcrm.org/health/diets/recipes
- rebootwithjoe.com/recipes
- plantbasedhealthprofessionals.com



This document has been remastered under the terms of the OGL licence, any images used are under the original copyright. See below.

© Crown copyright 2016 Gateway number: 2015588 You may re-use this information (excluding logos) free of charge in any format or medium, under the terms of the Open Government Licence v3.0. To view this licence, visit OGL or email psi@nationalarchives.gsi.gov.uk

نوشتن انگیزه‌ها و اهدافتان، می‌تواند به شما کمک کند تا در مسیر بمانید.
انگیزه اصلی‌تان برای برای پیروی از سبک زندگی و تغذیه گیاه‌پایه چیست؟
 (سلامتی، محیط‌زیست، حیوانات و...)

چه اهدافی دارید؟ (افزایش انرژی، سلامت بیشتر، شادی بیشتر، بهبود وضعیت پوست و...)

مثال برنامه وعده‌های غذا

صبحانه

میوه و جوی خیس‌شده طی شب: جوی دو سر، زردآلو خشک، کشمش، تخم کدو، مخلوط مغزجات، بذر کتان آسیاب‌شده. ترکیب را با شیر ماس و/یا شکر قهوه‌ای شیرین کنید و بگذارید مخلوط با شیرسویای غنی‌شده یک شب خیس بخورد.

انرژی	پروتئین	چربی	چربی اشباع	قند	فیبر
۵۲۰ kcal	۱۴g متوسط	۲۴g زیاد	۲/۹g اندک	۳۳g متوسط	۱g زیاد
%۲۶	%۲۰	%۳۵	%۱۴	%۲۷	%۳۳

۰,۷۹£ pp

ناهار (برای چهار نفر)

بوریتوی لوبیا: تورتیلا (نان ذرت مکزیکی)، سیب‌زمینی شیرین، لوبیا قرمز (یک قوطی)، گوجه تکه‌تکه‌شده (یک قوطی)، پیاز، ذرت شیرین (یک قوطی)، فلفل جالاپینو (یا سبز). نمک و پودر عصاره سبزیجات اضافه کنید.

انرژی	پروتئین	چربی	چربی اشباع	قند	فیبر
۵۲۰ kcal	۱۶g متوسط	۸g اندک	۳/۵g اندک	۱۸g اندک	۱۷g زیاد
%۲۸	%۲۳	%۱۱	%۱۷	%۱۵	%۵۷

۰,۸۵£ pp

شام (برای دو نفر)

نودل لیمو و زنجبیل و بروکلی: بروکلی تکه‌تکه شده (یک سر)، پیاز، باقالی. نودل‌ها را با زنجبیل تکه‌تکه شده، پودر عصاره سبزیجات و گرانولای فلفل و پنچ ادویه بپزید. با آبلیمو، سس سویا، سس سیراچا (نوعی سس تند تایلندی) و روغن دانه کنجد تست‌شده سرو کنید. روی آن مخمر تغذیه‌ای (مخمر خشک غیرفعال) و دانه‌های کنجد بپاشید.

انرژی	پروتئین	چربی	چربی اشباع	قند	فیبر
۵۰۰ kcal	۲۲g متوسط	۱۱g اندک	۱/۷g اندک	۷g اندک	۱۴g زیاد
%۲۵	%۳۱	%۱۶	%۹	%۶	%۴۷

۱,۷۱£ pp

دسر

شکلات و موز یخی: موز یخ‌زده تکه‌تکه‌شده، پودر کاکائو، کره بادام‌زمینی، شیره خرما یا شکر قهوه‌ای.

انرژی	پروتئین	چربی	چربی اشباع	قند	فیبر
۲۲۰ kcal	۴g اندک	۵g اندک	۵/۹g اندک	۳g زیاد	۴g متوسط
%۱۱	%۶	%۷	%۴	%۲۵	%۱۳

۰,۲۱£ pp

انرژی روزانه: ۱۸۰۰ کیلوکالری
 وزن غذا: ۱/۷ کیلوگرم
 اسیدهای چرب امگا-۳: ۲/۸ گرم (ALA)
 کلسیم: ۷۰۳ میلی‌گرم
 آهن: ۱۷/۲ میلی‌گرم
 فولات: ۵۴۴ میلی‌گرم
 ویتامین بی۱۲: ۳/۱ میکروگرم

- ✓ سیرکننده
- ✓ مغذی
- ✓ به‌صرفه
- ✓ امکان انتخاب دوست‌دار
- ✓ تنقلات بیشتر محیط‌زیست
- ✓ پنج در روز
- ✓ سریع
- ✓ هم وجود دارد



Follow bazresolh



فارسی‌سازی: فاطمه دلدار

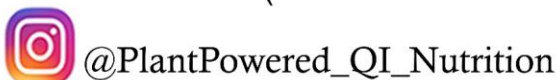
(دانشجوی رشته تغذیه، کنشگر وگنیسم)



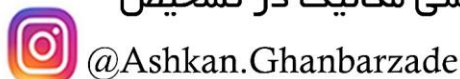
بازبینی:

دکتر لیلا دهقان زکلکی

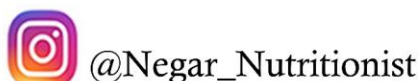
(پزشک و متخصص تغذیه، نویسنده، فعال حقوق حیوانات)



دکتر اشکان قنبرزاده داغیان (دکترای مهندسی مکانیک در تشخیص



سرطان، کنشگر وگنیسم)



دکتر نگار حجتی

(متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی)



دریافت ورژن انگلیسی:

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغذیه گیاهی اصولی، به کانال تلگرام، پیج اینستگرام و کانال آپارات «حقایق تغذیه فارسی با دکتر گرگر» مراجعه کنید:

t.me/NutritionFactsFarsi aparat.com/NutritionFactsFarsi @Nutrition_Facts_Farsi