

معیارها و موازین تغذیه گیاهی Plant-based eating guideline

سوپها اضافه کنید

غلات کامل

یکچهارم بشقاب خود را با غذاهای غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای یا وحشی، گندم سیاه، جو، بلغور جو دوسر یا کینوا پر کنید.

غذاهای غلات کامل شامل تمام قسمت‌های دانه هستند و منبع خوبی برای فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. فهرست مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنید تا مطمئن شوید غذاها از غلات کامل تهیه شده‌اند. یکی از اولین مواد تشکیل‌دهنده باید با عبارت «غلات کامل» (whole grain) شروع شود و سپس نام دانه ذکر شود. برای مثال، گندم کامل، چاودار کامل یا ارد کامل.

نکاتی برای مصرف بیشتر غلات کامل:

- روز را با یک کاسه بلغور جو دوسر یا همان اوت میل، غلات کامل یا نان تست غلات کامل شروع کنید.
- به جای برنج سفید یا نودل در سوپها، از برنج قهوه‌ای، جو یا پاستای غلات کامل استفاده کنید.
- کینوا یا فارو را به سالادها اضافه کنید.

غذاهای پروتئینی

یکچهارم بشقاب خود را با غذاهای پروتئینی پر کنید. سعی کنید هر روز غذاهای پروتئینی گیاهی را برای گزینه‌های سالم و اغلب مقرون به صرفه انتخاب کنید. نمونه‌ها شامل حبوبات، توفو، آجیل و دانه‌ها هستند.

لازم نیست غذاهای گیاهی مختلف را در یک وعده ترکیب کنید تا پروتئین «کامل» دریافت کنید. اگر روزانه انواع غذاهای پروتئینی گیاهی مصرف کنید، بدن شما این کار را برای‌تان انجام می‌دهد. همچنین لازم نیست نگران دریافت پروتئین کافی در رژیم گیاهی باشید. مقدار پروتئین در طول روز جمع می‌شود و برای اکثر افراد به راحتی نیازهایشان را برآورده می‌کند.

نکاتی برای مصرف بیشتر غذاهای پروتئینی گیاهی:

- نیمی از گوشت در چیلی یا سس پاستا را با لوبیا، نخود یا عدس جایگزین کنید.
- توفو یا تمپه را به خوراک استر فرای با نودل سوبا اضافه کنید.
- اسموتی موز و کره بادام زمینی را با نوشیدنی سویا یا ماست سویا تهیه کنید.
- آجیل و دانه‌ها را روی غلات یا سالادها بپاشید.

آب را به عنوان نوشیدنی اصلی خود انتخاب کنید. گزینه‌های سالم دیگر شامل قهوه و چای بدون شکر، شیر کم چرب ساده و نوشیدنی‌های گیاهی غنی شده مانند سویا، جو دوسر و بادام هستند.

آیا همه غذاهای گیاهی مغذی هستند؟

خیر. برخی غذاهای گیاهی به گونه‌ای فرآوری یا آماده می‌شوند که

رژیم غذایی گیاهی چیست؟

رژیم غذایی گیاهی عمدتاً شامل غذاهای گیاهی مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه‌ها است. ممکن است همچنان غذاهای با منشاء حیوانی مانند گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، تخم مرغ و محصولات لبنی مصرف کنید، اما به مقدار کمتر.

فواید مصرف غذاهای گیاهی چیست؟

رژیمی سرشار از غذاهای گیاهی معمولاً به معنای مصرف فیبر بیشتر و چربی اشباع کمتر است. غذاهای گیاهی همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، ترکیبات طبیعی که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب کمک می‌کنند. این امر فواید سلامتی بسیاری دارد، مانند کاهش خطر بیماری‌های قلبی، بسیاری از سرطان‌ها و دیابت نوع 2. نحوه غذا خوردن شما همچنین می‌تواند بر سیاره زمین تأثیر بگذارد. به طور کلی، منابع کمتری برای تهیه غذاهای گیاهی استفاده می‌شود که کمک می‌کند انتشار کربن را کاهش دهد و در مصرف انرژی، آب و زمین صرفه‌جویی کند.

چه چیزی می‌توانم بخورم؟

از بشقاب خود به عنوان راهنما برای تهیه وعده‌ها و میان وعده‌های متعادل و گیاهی استفاده کنید.

سبزیجات و میوه‌ها

نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات و میوه‌ها پر کنید. میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد و کنسروی همگی گزینه‌های سالمی هستند. انواع رنگ‌های مختلف را انتخاب کنید تا ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های متنوعی دریافت کنید.

نکاتی برای مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌ها:

- میوه تازه یا سبزیجات خردشده مانند هویج و بروکلی را برای میان وعده سریع آماده کنید.
- ماست، غلات صبحانه کامل یا بلغور جو دوسر را با میوه تازه یا منجمد تزئین کنید.
- میوه تازه یا منجمد به مافین یا نان اضافه کنید.
- از آووکادو استفاده کرده به عنوان سس برای کراکرها یا غلات کامل و سبزیجات استفاده کنید.
- سبزیجات خردشده با آووکادو را به ساندویچها اضافه کنید.
- سبزیجات خردشده را به غذاهای سرخ شده، چیلی، نیمرو یا تخم مرغ همزده یا پاستا اضافه کنید.
- سبزیجات منجمد یا کنسروی کم سدیم را به خورشها، کاسرولها و حمص را با سبزیجات خردشده میل کنید یا به عنوان سس روی ساندویچ استفاده کنید.
- لوبیا و عدس کنسروی کم سدیم را برای افزودن سریع به سوپها و خورشها آماده نگه دارید.

چه چیزی می‌توانم بنوشم؟

سدیم، قندهای افزوده یا چربی اشباع بالایی دارند. برای مثال:

- سیب‌زمینی پخت سریع، لوبیا پخته یا سرخ‌شده و جایگزین‌های گوشت اغلب سدیم و چربی اشباع بالایی دارند.

- غلات صبحانه گرم طعم‌دار، میوه‌های خشک شیرین‌شده و میوه‌های کنسروی در شربت می‌توانند قند افزوده بالایی داشته باشند.

از جدول اطلاعات تغذیه‌ای برای مقایسه محصولات و انتخاب گزینه‌های سالم‌تر استفاده کنید. درصد ارزش روزانه (DV %) نشان می‌دهد که غذا مقدار کمی یا زیادی از یک ماده مغذی دارد: 5% DV یا کمتر یعنی مقدار کم، 15% DV یا بیشتر یعنی مقدار زیاد. غذاهایی با سدیم، قند و چربی اشباع کمتر انتخاب کنید.

آیا در رژیم گیاهخواری مواد مغذی کلیدی کافی دریافت می‌کنم؟

رژیم‌های گیاهخواری نوعی رژیم گیاهی هستند که برخی یا همه غذاهای حیوانی را حذف می‌کنند. برای مثال:

- گیاهخواری لاکتو-اوو: گوشت، مرغ و غذاهای دریایی را حذف می‌کند اما تخم‌مرغ و محصولات لبنی را شامل می‌شود

- وگان: تمام غذاهای حیوانی را حذف می‌کند

رژیم‌های گیاهخواری با برنامه‌ریزی مناسب می‌توانند مواد مغذی کافی برای افراد در هر سنی فراهم کنند. دریافت برخی مواد مغذی ممکن است نیاز به برنامه‌ریزی بیشتری داشته باشد:

آهن و روی

هر روز در وعده‌ها و میان‌وعده‌ها منابعی از آهن و روی بگنجانید. غلات کامل، حبوبات، آجیل، دانه‌ها، تخم‌مرغ و محصولات سویا مانند توفو منابع خوبی هستند.

- آهن موجود در غذاهای گیاهی به‌راحتی آهن موجود در غذاهای حیوانی توسط بدن جذب نمی‌شود. غذاهای گیاهی غنی از آهن را با غذاهای سرشار از ویتامین C، مانند پرتقال و فلفل دلمه‌ای، ترکیب کنید تا جذب افزایش یابد. برای مثال، یک برش نان تست غلات کامل با کره آجیل و یک پرتقال میل کنید.

کلسیم

هر روز چندین منبع کلسیم را برای تأمین نیازهای کلسیم خود بگنجانید. غذاهایی که کلسیم بالایی دارند عبارتند از:

- نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده و محصولات لبنی

- توفو تهیه‌شده با کلسیم. کلسیم سولفات را در فهرست مواد تشکیل‌دهنده جستجو کنید

سبزیجات برگ‌دار سبز تیره و برخی حبوبات، آجیل و دانه‌ها مقدار کمتری کلسیم فراهم می‌کنند.

ویتامین D

فقط تعداد کمی از غذاها به‌طور طبیعی ویتامین D دارند، مانند زرده تخم‌مرغ. نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده، شیر گاو و مارگارین دارای ویتامین D افزوده هستند. اکثر افراد ویتامین D کافی از غذاهایی که می‌خورند دریافت نمی‌کنند. مصرف مکمل روزانه ویتامین D ممکن است به اطمینان از دریافت کافی آن کمک کند.

ویتامین B12

ویتامین B12 به‌طور طبیعی فقط در غذاهای حیوانی یافت می‌شود.

برخی غذاهای گیاهی دارای ویتامین B12 افزوده هستند، مانند نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده و مخمر تغذیه‌ای. جدول اطلاعات تغذیه‌ای را بخوانید تا مطمئن شوید.

اگر فقط غذاهای گیاهی مصرف می‌کنید، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه درباره نحوه دریافت کافی ویتامین B12 صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر:

- راهنمای غذایی کانادا برای آشپزی با غذاهای پروتئینی گیاهی:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen-cooking-skills/cooking-plant-based-protein-foods.html>