

ØçØ´Ù‡Ø§ÛŒÛŒ Ø¨Ø§ Ø¨Ø±Ú‡Ø³Ø¨ Û‡Ø§ÛŒ
Ø§Ø±Ø²Ø´ Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ

آشنایی با پرچسب‌های ارزش غذایی

کدام غذاهای بیشتر مغذی و کم‌کالری هستند؟ کدام غذاهای بیشتر کم‌چرب و کم‌قند هستند؟ کدام غذاهای بیشتر کم‌کالری و کم‌چرب هستند؟ این سوالات را می‌توانید با استفاده از پرچسب‌های ارزش غذایی پاسخ دهید. این پرچسب‌ها به شما کمک می‌کنند تا غذاهای کم‌کالری و کم‌چرب را از غذاهای پرکالری و پرچرب تشخیص دهید. همچنین می‌توانید با استفاده از این پرچسب‌ها، غذاهای کم‌کالری و کم‌چرب را با غذاهای پرکالری و پرچرب مقایسه کنید و تصمیم بگیرید که کدام یک را برای رژیم غذایی خود انتخاب کنید.

چگونه

پرچسب ارزش غذایی را بخوانیم؟

دنبال این موارد جوی قهوه را بشوید:

- کالری کم
- چربی کم
- قند کم
- فیبر زیاد
- پروتئین زیاد
- کلسیم زیاد
- آهن زیاد

جدول ارزش غذایی

مقدار در هر 100 گرم	مقدار در هر 100 میلی‌لیتر
کالری	...
چربی	...
قند	...
فیبر	...
پروتئین	...
کلسیم	...
آهن	...

قیود رنگی:

- قهوه‌ای: کالری کم، چربی کم، قند کم، فیبر زیاد، پروتئین زیاد، کلسیم زیاد، آهن زیاد.
- سبز: کالری کم، چربی کم، قند کم، فیبر زیاد، پروتئین زیاد، کلسیم زیاد، آهن زیاد.
- زرد: کالری کم، چربی کم، قند کم، فیبر زیاد، پروتئین زیاد، کلسیم زیاد، آهن زیاد.
- قرمز: کالری کم، چربی کم، قند کم، فیبر زیاد، پروتئین زیاد، کلسیم زیاد، آهن زیاد.
- نارنجی: کالری کم، چربی کم، قند کم، فیبر زیاد، پروتئین زیاد، کلسیم زیاد، آهن زیاد.
- سفید: کالری کم، چربی کم، قند کم، فیبر زیاد، پروتئین زیاد، کلسیم زیاد، آهن زیاد.

نکات مهم!

مقدار فیبر موجود در غذاهای مختلف متفاوت است. برای مثال، جو و غلات سبوسه‌دار به دلیل داشتن فیبر بالا، برای سلامت دستگاه گوارش بسیار مفید هستند. همچنین، غذاهای کم‌کالری و کم‌چرب به کاهش وزن و بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند. بنابراین، هنگام خرید و مصرف غذا، به این نکات توجه کنید:

- به دنبال غذاهای کم‌کالری و کم‌چرب باشید.
- فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.
- مقدار پروتئین و کلسیم را در نظر بگیرید.
- از غذاهای کم‌کالری و کم‌چرب استفاده کنید.

با تغییرات کوچک، تفاوت‌های بزرگ ایجاد کنید



یک تکه نان سفید
۳۰ گرم، ۱۵۰ کالری



یک تکه نان کامل
۳۰ گرم، ۱۵۰ کالری

میوه را جایگزین نان سفید کنید.



آب پرتقال
۱۲۰ میلی‌لیتر، ۵۰ کالری



میوه پرتقال
۱۲۰ گرم، ۵۰ کالری

سیب‌زمینی خردشده را جایگزین پوره سیب‌زمینی کنید.



پوره سیب‌زمینی
۵۰ گرم، ۱۰۰ کالری



سیب‌زمینی خردشده
۵۰ گرم، ۱۰۰ کالری

سیب‌زمینی با پوست را جایگزین سیب‌زمینی پوست‌کنده کنید.



سیب‌زمینی پوست‌کنده
۱۰۰ گرم، ۱۰۰ کالری



سیب‌زمینی با پوست
۱۰۰ گرم، ۱۰۰ کالری

راهنمای انتخاب غذای جوی قهوه

فصلنامه‌ها روزاً بررسی کنید تا متوجه شوید که کدام گروه‌های غذایی جوی قهوه هستند.



جای قهوه سبوسه‌دار



قهوه دانه‌دار



گوشت و مواد پروتئینی



پروتئین گیاهی



سبزیجات



کندکام‌ها، حبوبات، غلات سبوسه‌دار



ماکارونی



غلات



میوه‌ها



حبوبات

نکته: هر روزی که می‌توانید، از هر یک از این گروه‌ها استفاده کنید. همچنین می‌توانید از این گروه‌ها برای تهیه غذاهای سالم‌تر استفاده کنید.