

## فصل دوم: خوراکی‌ها

هدف این درسنامه این است که ما مواد غذایی را که روزانه مصرف می‌کنیم، بتوانیم در گروه‌های چهارگانه مواد غذایی دسته‌بندی کنیم و با توجه به شرایط و محل زندگی‌مان، غذایی را انتخاب کنیم تا بدن سالمی داشته باشیم و نیاز روزانه‌مان تأمین شود.

بعضی از مواد غذایی شرایط خاصی برای نگهداری دارند که باید به آن توجه شود.

ما در طول روز برای این‌که بتوانیم کارهای مختلفی را از جمله فکر کردن، صحبت کردن، کار کردن و ... انجام دهیم، خوراکی‌های زیادی مصرف می‌کنیم. مثلاً در صبحانه نان، پنیر، کره، شیر و چای شیرین، موقع ظهر ناهار و در طول روز میان وعده‌های مختلفی از جمله میوه، تنقلات و ... و در شب شام می‌خوریم. این مواد غذایی مختلف مصرفی را می‌توان به ۴ گروه دسته‌بندی کرد:

**گروه (۱):** گروه مواد غذایی پروتئینی، که به رشد بدن ما کمک می‌کنند و مواد لازم را به بدن می‌رسانند که شامل گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات و لبنیات می‌باشند.

**گروه (۲):** گروه مواد غذایی نشاسته‌ای و غلات، که به بدن انرژی می‌دهند و بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن می‌رسانند که شامل نان، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی، گندم و ذرت می‌باشند.

**گروه (۳):** گروه مواد غذایی چرب و روغنی، که به بدن انرژی می‌دهند که شامل روغن، کره، روغن زیتون، روغن ذرت و روغن حیوانی می‌باشد. باید توجه داشته باشید که مصرف مواد خیلی چرب برای بدن ضرر دارد.

**گروه (۴):** گروه میوه و سبزیجات، که دارای ویتامین هستند. ویتامین‌ها برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم هستند که شامل انواع میوه‌ها و سبزیجات هستند که با خوردن آن‌ها نیاز بدنمان تأمین می‌شود.

پس ما با دانستن این ۴ گروه مواد غذایی، می‌توانیم خوراکی‌هایی را که در طول روز می‌خوریم، دسته‌بندی کنیم.

## نکته‌های خیلی مهم:

- ۱- مصرف زیاد شکر و نمک به بدن آسیب می‌رساند. پس باید به مقدار کافی و به اندازه، آن‌ها را مصرف کنیم.
- ۲- خوراکی‌هایی مثل چیپس، پفک، نوشابه و ... دارای موادی مثل رنگ‌های مصنوعی، اسانس‌ها، ادویه‌ها، روغن زیاد و ... هستند که برای سلامتی بدن مضر می‌باشند؛ پس باید کم‌تر از آن‌ها مصرف کنیم.

**توجه:** برای سالم ماندن مواد غذایی، باید آن‌ها را در شرایط مناسب نگهداری کرد. مثلاً مواد لبنیاتی مثل شیر را باید داخل یخچال نگهداری کرد؛ چون آن‌ها بیرون از یخچال و در محیط گرم، فاسد می‌شوند و غیرقابل خوردن می‌شوند. بیشتر مواد غذایی، تاریخ مصرف یا تاریخ انقضاء دارند. یعنی بعد از گذشتن از آن تاریخ، ماده‌ی غذایی فاسد می‌شود و خاصیت خود را از دست می‌دهد. پس در هنگام خرید مواد غذایی از بازار، باید به تاریخ مصرف آن‌ها توجه کنیم؛ چون ممکن است تاریخ مصرف آن گذشته باشد و پس از مصرف، باعث مسمومیت بشود.

**نکته:** برای این که ماندگاری برخی از مواد غذایی بیشتر شود و مدت بیش تری قابل مصرف باشند، به آن‌ها مواد نگهدارنده اضافه می‌کنند. در واقع مواد نگهدارنده موادی هستند که برای افزایش کیفیت و به خصوص ماندگاری محصولات اضافه می‌شوند. اگر چه استفاده از افزودنی‌ها و مواد نگهدارنده، این ویژگی‌های مثبت را دارند ولی استفاده از بسیاری از آن‌ها، ضررهایی نیز به دنبال دارد. مثلاً بعضی از آن می‌توانند سرطان‌زا باشند یا موجب حساسیت و آلرژی شوند. پس بهترین راه این است که از مواد غذایی تازه و مطمئن استفاده کنیم.

**خلاصه‌ی مطالب:****در پایان این درس می‌توانیم:**

- ۱- غذاهایی را که در وعده‌های غذایی روزانه مصرف می‌کنیم، در قالب گروه‌های چهارگانه دسته‌بندی کنیم.
- ۲- با توجه به محل زندگی خود، در مورد مواد غذایی که بیش تر از آن‌ها تغذیه می‌کنند، اطلاعات جمع‌آوری کنیم.
- ۳- فهرستی از مواد غذایی را که برای بدن مضر هستند را تهیه کنیم.