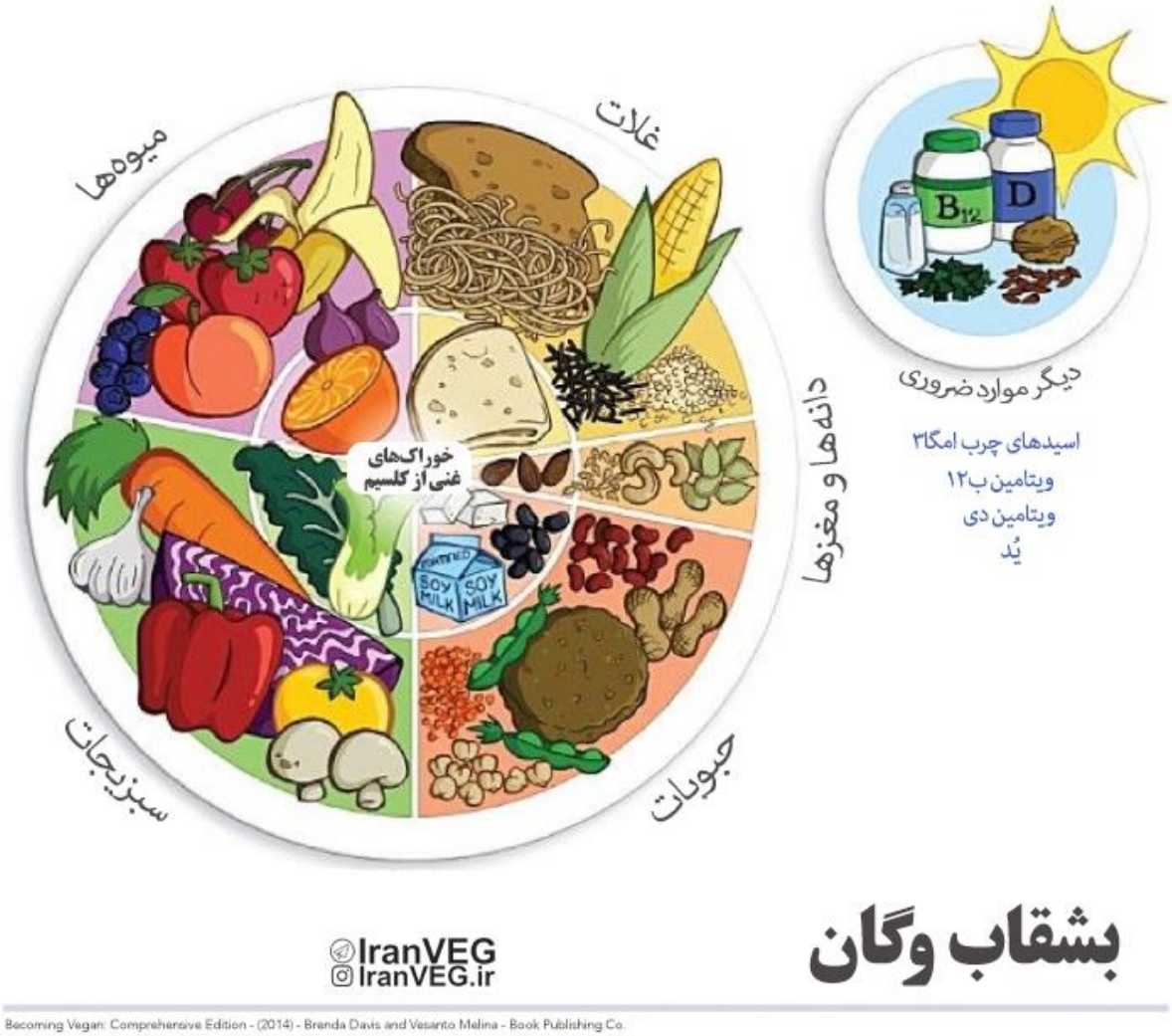


برنامه‌ای برای تغذیهٔ سالم پیش روی شماست که برای حفظ سلامتِ بهینه‌تان طراحی شده است. سبزیجات که فقط کمی بیش از یک-چهارمِ بشقاب‌تان را در تصویر تشکیل می‌دهند، باید از بخش سبزرنگِ لیست تأمین شوند. حبوبات که یک-چهارمِ دیگر از بشقاب‌تان را پر می‌کنند، باید از بخش گلبهی لیست تأمین شوند و به همین ترتیب.

گروه غذایی و تعداد پرس در روز	غذاهای این گروه با اندازهٔ هر پرس	غذاهای سرشار از کلسیم با اندازهٔ هر پرس	توضیحات
سبزیجات: **۵ پرس یا بیشتر**	• نصف فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) سبزیجاتِ خام یا پخته • یک فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر) سبزیجاتِ برگ دارِ خام • نصف فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) عصارهٔ سبزیجات	• یک فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر) کلم‌برگِ چینی، بروکلی، کولارد سبز، کِیل، خردل چینی، کاهو چینی یا بامیهٔ پخته • دو فنجان (۵۰۰ میلی‌لیتر) کلم‌برگ چینی، بروکلی، کولارد سبز، کِیل یا کاهو چینیِ خام • نصف فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) عصارهٔ گوجه یا سبزیجاتِ غنی شده با کلسیم	روزانه حداقل ۲ پرس سبزیجاتِ سرشار از کلسیم مصرف شود. از تمامِ انواعِ سبزیجاتِ رنگارنگ استفاده کنید: بنفش، آبی، سبز، زرد، نارنجی، قرمز و سفید.
میوه‌ها: **۴ پرس یا بیشتر**	• نصف فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) میوه یا آبمیوه • یک-چهارمِ فنجان (۶۰ میلی‌لیتر) میوه خشک شده • یک میوه متوسط	• نصف فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) آبمیوه غنی شده با کلسیم • یک-چهارمِ فنجان (۶۰ میلی‌لیتر) انجیر خشک • دو پرتقال	میوه‌ها منبعی عالی برای پتاسیم اند. از طیفِ کاملِ میوه‌های رنگارنگ لذت برده و آن‌ها را خوراکی‌های لذیذ خود قرار دهید.
حبوبات: **۳ پرس یا بیشتر**	• نصف فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) لوبیاها، نخودها، عدس‌ها، توفو یا تمپهٔ پخته شده • یک فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر) نخودفرنگیِ خام یا جوانهٔ عدس یا نخود • یک-چهارمِ فنجان (۶۰ میلی‌لیتر) بادام زمینی • دو قاشقِ غذاخوری (۳۰ میلی‌لیتر) کرهٔ بادام زمینی • یک اونس (۲۸ گرم) گوشتِ وگن	• یک فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر) لوبیای سیاه یا سفید • نصف فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) شیرِ سویا یا ماستِ سویای غنی شده • نصفِ فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) توفوی کلسیم‌دار (در موادِ تشکیل دهنده، دنبال کلسیم بگردید). • لوبیای سویای پخته شده یا سویای آجیلی	حبوبات با میانگین ۷ تا ۹ گرم پروتئین در هر پرس منابع عالیِ پروتئین، آهن و روی هستند. در بیشترِ وعده‌های غذایی، یک انتخاب از این گروه داشته باشید.
غلات: **۳ پرس یا بیشتر**	• نصفِ فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) غلاتِ صبحانه، پاستا، کینوآ، برنج یا دیگر غلاتِ پخته شده • یک اونس (۲۸ گرم) نان • نصفِ فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) ذرتِ خام یا جوانهٔ کینوآ، گندمِ سیاه یا سایرِ غلات • یک اونس (۲۸ گرم) غلاتِ سرد صبحانه	• یک اونس (۲۸ گرم) غلاتِ صبحانه یا نانِ غنی شده با کلسیم • یک نانِ ذرت مکزیکیِ غنی شده با کلسیم	حتی‌الامکان از غلاتِ کامل [مانند برنج قهوه‌ای] استفاده کنید. تعداد پرس‌های غلاتِ مصرفی را با میزان انرژیِ موردِ نیازتان تنظیم کنید؛ بعضی افراد به پرس‌های خیلی بیشتری نیاز دارند. بعضی غلاتِ صبحانهٔ غنی شده و نان های ذرتِ مکزیکی، کلسیمِ زیادی دارند.
مغزها و دانه‌ها: **یک پرس یا بیشتر**	• یک-چهارمِ فنجان (۶۰ میلی‌لیتر) مغزها یا دانه‌ها • دو قاشقِ غذاخوری (۳۰ میلی‌لیتر) کرهٔ مغز یا دانه	• یک-چهارمِ فنجان (۶۰ میلی‌لیتر) بادام • دو قاشقِ غذاخوری (۳۰ میلی‌لیتر) کرهٔ بادام یا ارده	مغزها و دانه‌ها به تأمین مس، سلنیم، سایر موادِ معدنی، ویتامین E و چربی کمک می‌کنند: آن‌هایی را انتخاب کنید که غنی از امگا ۳ هستند [مانند دانهٔ کتان].

موارد ضروری دیگر

در اینجا توصیه‌هایی مربوط به مواد مغذیِ ضروریِ مورد توجهِ وگن‌ها را ملاحظه می‌کنید: اسیدهای چربِ امگا ۳، ویتامین‌های ب۱۲، دی، ید و فراتر از آن‌ها.

اسیدهای چربِ امگا ۳

حداقل یکی از مواردِ زیر را دربرنامه‌تان بگنجانید:

• دو قاشقِ غذاخوری (۳۰ میلی‌لیتر) دانهٔ کتان یا دانهٔ چیای آسیاب شده
• یک-چهارمِ فنجان (۶۰ میلی‌لیتر) شاهدانه
• یک-سومِ فنجان (۸۵ میلی‌لیتر) گردو
• یک و نیم قاشقِ چای‌خوری (۷ میلی‌لیتر) روغنِ دانهٔ کتان
• یک و نیم قاشقِ غذاخوری (۲۲ میلی‌لیتر) روغنِ شاهدانه
• دو و نیم قاشقِ غذاخوری (۳۷ میلی‌لیتر) روغنِ کانولا

مصرفِ ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم از مکمل‌های وگنِ DHA، دو یا سه بار در هفته برای برخی افراد (مثلا در افراد باردار یا مبتلا به دیابت) می‌تواند مفید باشد. مکمل ترکیبی از DHA و EPA نیز قابل استفاده است.

ویتامین ب۱۲

یکی از مواردِ زیر را دربرنامه‌تان بگنجانید:

• مکمل روزانه‌ای که حداقل ۲۵ میکروگرم ویتامین ب۱۲ را تأمین می‌کند.
• مصرفِ دو بار در هفته مکملی که حداقل ۱۰۰۰ میکروگرم ویتامین ب۱۲ را تأمین می‌کند.
• سه پرس در روز غذاهای غنی شده با ویتامین ب۱۲ مانند شیرهای غیرِلبنی، گوشت‌های گیاهی و غلاتِ صبحانه که در مجموع ۴ میکروگرم ویتامین ب۱۲ روزانه را تأمین می‌کنند (که معادل است با صد درصدِ مقدار روزانهٔ توصیه شده). برای یکی از آن پرس‌ها می‌توانید ۲ قاشقِ چای‌خوری (۱۰ میلی‌لیتر) مخمر تغذیه‌ایِ Red Star Vegetarian Support Formula استفاده کنید.

ویتامین دی

ویتامین دی را از راه‌های زیر تأمین کنید:

• روزانه به‌مدت ۱۵ دقیقه (در صورت داشتن پوستِ روشن) و ۲۰ دقیقه (در صورت داشتن پوستِ تیره) و ۳۰ دقیقه (چنانچه سالمندید) صورت و ساعد خود را در معرضِ نورِ گرمِ آفتاب قرار دهید (بین ساعات ۱۰ صبح و ۲ بعدازظهر، بدون کرمِ ضد آفتاب).
• اگر مثلا در زمستان، به‌ویژه در عرض‌های جغرافیاییِ شمالی نمی‌توانید به مقدار کافی پرتوگیری داشته باشید از مکمل ویتامین دی استفاده کرده یا غذاهای غنی شده میل کنید. دوز دریافتی ویتامین دی برای بزرگسالان تا ۷۰ سالگی ۶۰۰ IU (۱۵ میکروگرم) و بعد از ۷۰ سالگی ۸۰۰ IU (۲۰ میکروگرم) است. دوزهای مصرفی با اندازهٔ ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ IU (۲۵ تا ۵۰ میکروگرم) بی‌خطر به‌شمار می‌آیند. [برای جذب بهترِ مکمل ویتامین دی، آن را به همراه وعدهٔ غذاییِ اصلی‌تان بخورید.]

یُد

یکی از مواردِ زیر را دربرنامه بگنجانید:

• یک مکملِ معدنیِ مولتی‌ویتامین که ۱۵۰ میکروگرم ید تأمین می‌کند.
• تقریبا سه-هشتمِ قاشقِ چای‌خوری (۲ میلی‌لیتر)، نمکِ ید دار.
توجه کنید که نمکِ دریا معمولا با یُد غنی نمی‌شود، در غیر این صورت روی برچسبِ محصول اعلام خواهد شد.

توصیه‌های کاربردی

علاوه بر نکات ذکر شده، چند رویکرد سادهٔ تغذیه‌ای، تندرستی و تغذیهٔ بهینهٔ شما را تضمین می‌کنند:

• تنوع گسترده‌ای از خوراکی‌های هر گروه غذایی بخورید. تنوع در تغذیه کمک می‌کند تا از مصرفِ مقادیر کافی از طیف وسیعی از مواد مغذی، گیامغذی‌ها و فیبر اطمینان حاصل کنید. همچنین وعده‌های غذایی را هم بسیار جذاب‌تر می‌کند.
• حداقل نصف بشقاب‌تان را با سبزیجات و میوه‌ها پر کنید.
• دریافت چربی‌های عصاره‌گیری شده*، روغن‌ها و شکرهای افزوده را محدود کنید. این غذاها عموماً سرشار از کالری هستند، اما ارزشِ تغذیه‌ایِ کمی دارند. دریافت بیش از اندازهٔ چربی و شکر، جای غذاهای حاوی مواد مغذی ارزشمند را اشغال می‌کند. بهتر است به‌جای استفاده از شکرها و روغن‌های عصاره‌گیری شده، از غذاهای کامل مانندِ دانه‌ها، مغزها، آووکادو و زیتون به عنوان منبع چربی، و از میوه‌ها به عنوان منبع قند استفاده کنید.
• مراقب دریافت سدیم‌تان باشید. مصرف غذاهای حاضریِ فرآوری شده، می‌تواند زندگی را آسان‌تر کند اما اتکای بیش‌ازحد به غذاهای کُنسروی، منجمد و سایرِ غذاهای فرآوری شده می‌تواند منجر به دریافت مقادیرِ بیش از اندازه‌ای سدیم شود.
• روزانه یک ساعت فعالیتِ فیزیکی را در نظر داشته باشید. فعالیت در تعادلِ انرژی و سلامتِ عمومی نقشِ مرکزی ایفا می‌کند، همچنین به حفظ قدرتِ ماهیچه‌ها، تراکمِ استخوان‌ها، تعادل و سلامتِ روانی کمک می‌کند.
• آبِ کافی بنوشید تا هیدراته بمانید. مایعاتی مثلِ آب، چای‌های گیاهی و آبِ سبزیجات می‌توانند به حفظ سلامتِ مطلوب و پیشگیری از سنگ‌کلیه و عفونت دستگاه ادراری کمک کند. بگذارید تشنگی راهنمایتان باشد.

منبع:

"Becoming Vegan: Comprehensive Edition" (2014) and from "Becoming Vegan: Express Edition" (2013), both by Registered Dietitians Brenda Davis and Vesanto Melina, Book Publishing Co.

https://becomingvegan.ca/food-guide/

کاری از مجموعهٔ گیاهخواری وگ

وبسایت: www.iranveg.ir

کانال تلگرام: t.me/IranVEG

اینستاگرام: instagram.com/iranveg.ir

لینک گروه‌های گیاهخواری: linkveg.ir

ترجمه: فاطمه دلدار

بازبینی: تحریریه مجموعهٔ گیاهخواری وگ

* Concentrated fats