

DIGESTIVE HEALTH WEEK 2025

Your Digestive Health:



حامیان هفته سلامت گوارش



اعضای کمیته کشوری هفته سلامت گوارش سال ۱۴۰۴

- دکتر فرهاد زمانی - رئیس
- دکتر محسن رجب نیا - دبیر علمی
- فرزانه اتحادمروستی - دبیر اجرایی
- دکتر علی پوراکبر - خراسان
- دکتر محمدحسین صومی - آذربایجان شرقی
- دکتر محمدرضا قدیر - قم
- دکتر فرشاد شیخ اسماعیلی - کردستان
- دکتر ایرج ملکی - مازندران
- دکتر امید اسلامی - کرمان
- دکتر کیوان امینیان - گیلان
- دکتر اباذر پارسی - خوزستان

انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران



نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بالاتر از تقاطع جلال
آل احمد، خیابان هفتم، بن بست اول، پلاک ۳۷



تلفکس: ۳-۸۸۳۳۵۰۶۱
واتساب و تلگرام: ۰۹۱۰۱۵۸۲۲۶۸-۰۹۳۹۶۸۰۷۴۷۳



www.iagh.org
www.iaghccongress.org

هفته سلامت گوارش

سلامت دستگاه گوارش
در تغذیه سالم

۳ لغایت ۹ خرداد ماه ۱۴۰۴



Share Your Story
WDHW 2025

نکات کلیدی رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی سالم از انواع سوء تغذیه پیشگیری می کند و خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، سکتة مغزی و سرطان را کاهش می دهد.

رژیم غذایی ناسالم و کمبود فعالیت بدنی از مهم ترین عوامل خطرزا برای سلامت در سراسر جهان هستند.

عادات های غذایی سالم از همان ابتدای زندگی شکل می گیرند. تغذیه با شیر مادر نه تنها رشد سالم و تکامل شناختی را بهبود می بخشد، بلکه در درازمدت نیز می تواند خطر اضافه وزن، چاقی و بیماری های غیرواگیر را کاهش دهد.

برای حفظ وزن سالم، میزان کالری دریافتی باید متناسب با انرژی مصرفی باشد. برای جلوگیری از اضافه وزن ناسالم، چربی نباید بیش از ۳۰ درصد از کل انرژی دریافتی را تشکیل دهد. همچنین، مصرف چربی های اشباع باید کمتر از ۱۰ درصد و چربی های ترانس کمتر از ۱ درصد از کل انرژی دریافتی باشد. بهتر است چربی های اشباع و ترانس با چربی های غیراشباع جایگزین شوند و به سمت حذف چربی های ترانس صنعتی حرکت کنیم.

کاهش مصرف قندهای آزاد به کمتر از ۱۰ درصد از کل انرژی دریافتی، یکی از اصول تغذیه سالم است. کاهش بیشتر این مقدار، یعنی به کمتر از ۵ درصد از کل انرژی دریافتی، می تواند فواید بیشتری برای سلامتی داشته باشد.

مصرف نمک باید کمتر از ۵ گرم در روز باشد (معادل کمتر از ۲ گرم سدیم در روز). این موضوع به پیشگیری از فشار خون بالا کمک کرده و خطر بیماری های قلبی و سکتة مغزی را کاهش می دهد.

کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت (WHO) متعهد شده اند که تا سال ۲۰۲۵، مصرف جهانی نمک را ۳۰ درصد کاهش دهند. همچنین، آن ها توافق کرده اند که روند افزایش دیابت، چاقی در بزرگسالان و نوجوانان، و اضافه وزن در کودکان را متوقف کنند.



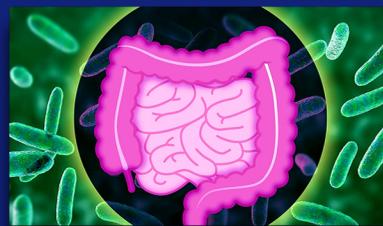
نکات کاربردی (تغذیه و میکروبیوتای روده)



فیبرها برای وجود میکروبیوتای همزیست و مفید برای بدن ضروری هستند. فیبرها موارد اولیه مورد نیاز برای میکروبیوتای روده هستند تا نقش مثبت خود بر تولید مواد مغذی مفید و عملکردهای متابولیک میزبان را ایفا کنند.

رژیم غذایی غنی از پروتئین های حیوانی می تواند منجر به افزایش تولید مواد اولیه سمی از میکروبیوتای روده شوند که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد، در حالی که پروتئین های گیاهی می توانند بر هموستاز میکروبی روده تأثیر مثبت بگذارند.

مصرف زیاد چربی های اشباع شده و کاهش مصرف امگا ۳، که به طور معمول در رژیم غذایی نوع غربی مشاهده می شود، می تواند منجر به تغییر در ترکیب و نوع میکروبیوتا، اختلال در سیستم دفاعی دستگاه گوارش و اختلالات متابولیک شود.



مروری بر رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی سالم برای بزرگسالان

یک رژیم غذایی سالم شامل موارد زیر است:

مصرف میوه ها، سبزیجات، حبوبات (مانند عدس و لوبیا)، مغزها و غلات کامل (مانند ذرت کامل، ارزن، جو دوسر، گندم و برنج قهوه ای).

حداقل ۴۰۰ گرم (یعنی پنج وعده) میوه و سبزیجات در روز (به جز سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، کاساوا و سایر ریشه های نشاسته ای).

کمتر از ۱۰ درصد از کل انرژی دریافتی از قندهای آزاد، که معادل حدود ۵۰ گرم (یا تقریباً ۱۲ قاشق چای خوری) قند در روز برای فردی با وزن طبیعی و مصرف روزانه ۲۰۰۰ کالری است.

کمتر از ۳۰ درصد از کل انرژی دریافتی از چربی ها، چربی های غیراشباع (موجود در ماهی، آووکادو، مغزها، و روغن هایی مانند آفتابگردان، سویا، کانولا و زیتون) بهتر از چربی های اشباع (موجود در گوشت چرب، کره، روغن نخل و نارگیل، خامه، پنیر، روغن حیوانی و دنبه) و چربی های ترانس هستند.

مصرف کمتر از ۵ گرم نمک در روز (معادل تقریباً یک قاشق چای خوری). بهتر است نمک مصرفی یددار باشد.

رژیم غذایی سالم برای نوزادان و کودکان خردسال

نوزادان در شش ماه اول زندگی فقط با شیر مادر تغذیه شوند.

تغذیه با شیر مادر تا دو سالگی و حتی بیشتر ادامه داشته باشد.

از شش ماهگی به بعد، علاوه بر شیر مادر، باید از غذاهای کمکی متنوع، ایمن و سرشار از مواد مغذی استفاده شود. نباید به غذای کودک نمک یا شکر اضافه شود.

