

راهنمای محاسبه ارزش غذایی رژیم‌های ایرانی

محاسبه تعداد واحد های جانیشینی، کالری، درشت مغذی ها
و ریز مغذی ها در هر وعده غذا

به انضمام:

- ✓ آشنایی با ویژگی های تغذیه ای انواع مواد غذایی
- ✓ آشنایی با انواع روش های پخت
- ✓ آشنایی با تأثیر فرآیندهای حرارتی بر روی غذا و مواد مغذی

تألیف:

دکتر سید رضا راست منش

(دکترای تخصصی علوم تغذیه، عضو هیئت علمی دانشگاه)

سمیرا ربیعی

دانشجوی دکترای تخصصی علوم تغذیه

انتشارات خسروی با همکاری نشر دیباج

۱۳۹۰



سرشناسه :	ریبعی، سمیرا، ۱۳۸۲-
عنوان و نام پدیدآور :	رهنمای محاسبه ارزش غذایی رژیم های ایرانی/ سمیرا ریبعی، رضا راست‌چینش.
مشخصات نشر :	تهران: خسروی؛ دیباج، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری :	۲۱۶ص: مصور(رنگی)، جدول.
شابک :	978-600-209-005-8
وضعیت فهرست نویسی :	فبا
یادداشت :	کتابنامه.
یادداشت :	واژه‌نامه.
یادداشت :	لغله.
موضوع :	مولد غذایی -- کاری
موضوع :	مولد غذایی -- ترکیب
موضوع :	رژیم غذایی
شناسه افزوده :	راست‌چینش، رضا، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره :	TX551/۲.T ۱۳۸۹
رده بندی دیویی :	612/۱۳
شماره کتابشناسی ملی :	۲۲۵۲۵۷۱

عنوان:	رهنمای محاسبه ارزش غذایی رژیم های ایرانی
تألیف:	دکتر سید رضا راست چینش - سمیرا ریبعی
ناشر:	انتشارات خسروی با همکاری نشر دیباج
قطع:	رقعی
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۰
تیراژ:	جلد ۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۰۹-۰۰۵-۸
قیمت:	۵۹۵۰ تومان

انتشارات خسروی:

خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس کوچه اسکو، پلاک ۲۳، واحد ۵
تلفن: ۶۶۴۹۰۷۱۹-۶۶۴۹۰۷۲۰-۶۶۴۹۱۰۲۹ فاکس: ۶۶۹۵۰۶۴۸

تنظیم یک رژیم غذایی مناسب برای افراد، مستلزم آگاهی از مقدار و نوع هریک از مواد مغذی موجود در غذا هاست. محاسبه ی مواد مغذی موجود در هریک از مواد غذایی، با مراجعه به جداول ترکیبات مواد غذایی و نیز نرم افزارهای مختلف، امکان پذیر است. البته، می توان گفت که تقریباً هیچ یک از این منابع، بر مبنای مواد غذایی موجود در ایران، طراحی نشده اند و نمی توان اطلاعات بدست آمده از این طریق را دقیقاً منطبق با ترکیبات موجود در مواد غذایی ایرانی دانست. تنها جدول ترکیبات تهیه شده بر اساس مواد غذایی ایرانی نیز، بسیار قدیمی است. ضمناً این جدول، در مقایسه با نمونه های خارجی، تعداد مواد مغذی بسیار محدودی را مورد بررسی قرار داده است.

یکی از نکاتی که به هنگام تنظیم رژیم های غذایی باید در نظر داشت، این است که افراد، اغلب، مواد غذایی را به طور جداگانه مصرف نمی کنند؛ بلکه مواد غذایی، در ترکیب با یکدیگر و در قالب غذا، مصرف می شوند. محاسبه ی ترکیبات تغذیه ای موجود در یک غذا، یا توجه به منابع موجود، به راحتی امکان پذیر نیست؛ چرا که مواد مغذی موجود در هر یک از مواد غذایی تشکیل دهنده ی غذا، هر یک به نوعی، تحت تأثیر عوامل مختلفی نظیر شیوه ی پخت، روش آماده سازی، شست و شو، نگهداری، انجماد، انجماد زدایی و دیگر فرایندها قرار می گیرند. به عبارت دیگر، این احتمال وجود دارد که ترکیبات محاسبه شده برای برخی از مواد غذایی، پیش از پخت، با مقادیر مربوط به غذای پخته شده، و آماده ی مصرف، یکسان نباشد. تاکنون هیچ منبعی به طور دقیق، ترکیبات تغذیه ای موجود در غذاهای ایرانی را محاسبه نکرده است. در واقع، تحقق این امر، نیازمند انجام عملیات آزمایشگاهی و محاسبه ی دقیق هریک از مواد مغذی موجود در غذای پخته شده، با استفاده از آزمایشات شیمیایی است.

از آن جایی که تاکنون کتابی با این ویژگی وجود نداشته است، کتاب حاضر، بر اساس مجموعه ای از منابع علمی موجود، با توجه به ضرورت شناخت ترکیبات تغذیه ای موجود در انواع غذاهای پخته شده، گردآوری شده است.

فصل اول این کتاب، به معرفی فهرست جانشینی مواد غذایی پرداخته است و اطلاعات لازم جهت استفاده از مطالب فصل دوم را در اختیار خوانندگان قرار می دهد.

فصل دوم این کتاب، به محاسبه ی تعداد واحدهای فهرست جانشینی و ترکیبات تغذیه ای موجود در یک پرس غذای آماده ی مصرف، می پردازد. به این ترتیب که در ابتدا، بر اساس اطلاعات بدست آمده از چندین کتاب آشپزی معتبر، میزان هر یک از مواد غذایی موجود در هر غذا، به ازای هر نفر تعیین شده و تعداد واحدهای جانشینی برای هر یک از این مواد

غذایی، محاسبه شده است. به منظور تعیین مقدار هر یک از مواد غذایی بر حسب گرم، از کتاب راهنمای مقیاس های خانگی، ضرایب تبدیل و درصد غیر خوراکی مواد غذایی، تألیف معصومه غفاریپور، آنالیتا هوشیارراد و هاید کینفر، استفاده شده است. سپس، ترکیبات تغذیه ای هر یک از مواد غذایی به کار رفته در تهیه ی غذا، محاسبه شده است. به این صورت که مقادیر مواد مغذی موجود در هر ماده ی غذایی، با توجه به نوع روش پخت، از طریق چندین منبع علمی رایج، گردآوری شده و سپس میانگین ارقام بدست آمده از این منابع، محاسبه شده است. ترکیبات تغذیه ای محاسبه شده در این کتاب شامل انرژی، کربوهیدرات، پروتئین، چربی کل، اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع، کلسترول، فیبر، کلسیم، فسفر، آهن، روی، سدیم و پتاسیم است.

در مورد مواد غذایی سرخ شده، میزان روغن مورد نیاز به منظور سرخ کردن و یا تفت دادن هر ماده ی غذایی، با توجه به مقادیر ذکر شده در کتب مختلف آشپزی، تعیین شده و به مقادیر محاسبه شده برای آن ماده ی غذایی به صورت خام، پس از اعمال ضریب مناسب بر اساس نوع روش پخت، اضافه شده است. البته، با توجه به وجود این احتمال که در طول فرآیند سرخ کردن، ممکن است میزان برخی از مواد معدنی موجود در مواد غذایی، تغییرات زیادی یابد، در جداول مربوطه، مقادیر مواد معدنی برای مواد غذایی سرخ شده، محاسبه نشده است. در این فصل، به منظور تعیین میانگین ترکیبات تغذیه ای هریک از مواد غذایی، از منابع زیر استفاده شده است:

- نرم افزار های تغذیه ای USDA 16, Food Processor II, Nutritionist IV

- جدول ترکیبات مواد غذایی ترجمه ی احمد رضا درستی مطلق و مینا طباطبایی

- جدول ترکیبات مواد غذایی ترجمه ی آریو موحدی و پرویا روستا

- مجموعه ی پیوست طرح جامع مطالعات مصرف مواد غذایی خانوار و وضعیت تغذیه ای کشور سال ۸۱-۱۳۷۹

همچنین در برخی موارد، از فهرست استانداردهای ملی نیز استفاده شده است.

فصل سوم این کتاب، ترکیبات مواد مغذی موجود در انواع مختلف نان، برنج و ماکارونی (به صورت خام) و نیز، ترکیبات تغذیه ای موجود در انواع گوشت های پخته شده با روش های مختلف، ذکر شده و به این ترتیب، امکان مقایسه ی هر یک از روش های پخت و تأثیر آن ها بر مواد مغذی، فراهم شده است. همچنین، در این فصل، ترکیبات تغذیه ای برخی از مواد غذایی که عمدتاً به عنوان پر مصرف ترین غذاهای آماده در کشور محسوب می شوند، ذکر شده است.

فصل چهارم، به معرفی ارزش غذایی و ترکیبات تغذیه ای انواع مواد غذایی مورد استفاده در تهیه ی انواع غذاها، پرداخته است.

فصل پنجم این کتاب، به بررسی تأثیر فرآیندهای حرارتی مختلف بر روی ترکیبات تغذیه ای مواد غذایی، اختصاص دارد. در این فصل، همچنین، شیوه های مختلف پخت، مورد بررسی قرار گرفته اند و مزایا و معایب هریک از این روش ها بیان شده است.

این کتاب به گونه ای تهیه و تدوین شده است که نه تنها از قابلیت استفاده در کارهای تحقیقاتی، برخوردار است، بلکه تمام افرادی که تحت درمان با رژیم های غذایی، به خصوص رژیم های کاهش وزن قرار دارند نیز، قادرند بهترین و بیشترین بهره را از آن ببرند.

با توجه به محدودیت هایی که در ابتدا ذکر شد، این احتمال وجود دارد که استفاده از مقادیر ذکر شده در جداول ترکیبات و یا نرم افزارهای تغذیه ای، شیوه ی دقیق و مناسبی برای محاسبه ی ترکیبات تغذیه ای موجود در غذاهای پخته شده، نباشد. در این کتاب، سعی شده است که با در نظر گرفتن میانگین بدست آمده از مجموعه ای از پر کاربردترین منابع موجود در این زمینه، ترکیبات تغذیه ای با بیشترین دقت، محاسبه و گزارش شوند.

بی شک، در گردآوری این کتاب، نواقصی وجود دارد؛ امیدواریم خوانندگان محترم، به دیده ی انعاماض به آن نگریسته و نظرات و پیشنهادات راهگشای خود را از ما دریغ نورزند.

دکتر سید رضا راست منش

(دکترای تخصصی علوم تغذیه، عضو هیئت علمی دانشگاه)

سمیرا بیستون

(کارشناس ارشد علوم تغذیه)

فهرست مطالب

۹.....	فصل اول، آشنایی با فهرست یانیشینی موار غذایی.....
۱۷.....	فصل دوم، محاسبه تعداد واحد های یانیشینی، انرژی و موار مغزی موجود در انواع غذاهای طبخ شده.....
۲۰.....	بخش اول، انواع بلو و پلو.....
۴۹.....	بخش دوم، شور، شیت ها و خوراک ها.....
۷۸.....	بخش سوم، انواع آبگوشت، آش و سوپ.....
۹۷.....	بخش چهارم، انواع هوجه کباب، کباب، کنت، کوفته و کولو.....
۱۲۰.....	بخش پنجم، سایر غذاها.....
۱۳۱.....	فصل سوم، براول ترکیبات تغذیه ای انواع موار غذایی بر مصرف.....
۱۵۵.....	فصل چهارم، آشنایی با ویژگی های تغذیه ای انواع موار غذایی.....
۱۵۶.....	بخش اول، آشنایی با ارزش غذایی هرنج.....
۱۶۱.....	بخش دوم، آشنایی با ارزش غذایی ماکارونی.....
۱۶۴.....	بخش سوم، آشنایی با ارزش غذایی حبوبات.....
۱۶۹.....	بخش چهارم، آشنایی با ارزش غذایی انواع گوشت، گوشت های فرآوری شده و تخم مرغ.....
۱۷۸.....	بخش پنجم، آشنایی با ارزش غذایی سبزیجات.....
۱۹۳.....	بخش ششم، آشنایی با ارزش غذایی پیری ها و روغن ها.....
۲۰۱.....	بخش هفتم، آشنایی با ارزش تغذیه ای ارویه جات و افزودنی ها.....
۲۰۳.....	فصل پنجم، آشنایی با انواع روش های پخت و تاثیر فرآیندهای متفاوت بر روی غذا و موار مغزی.....