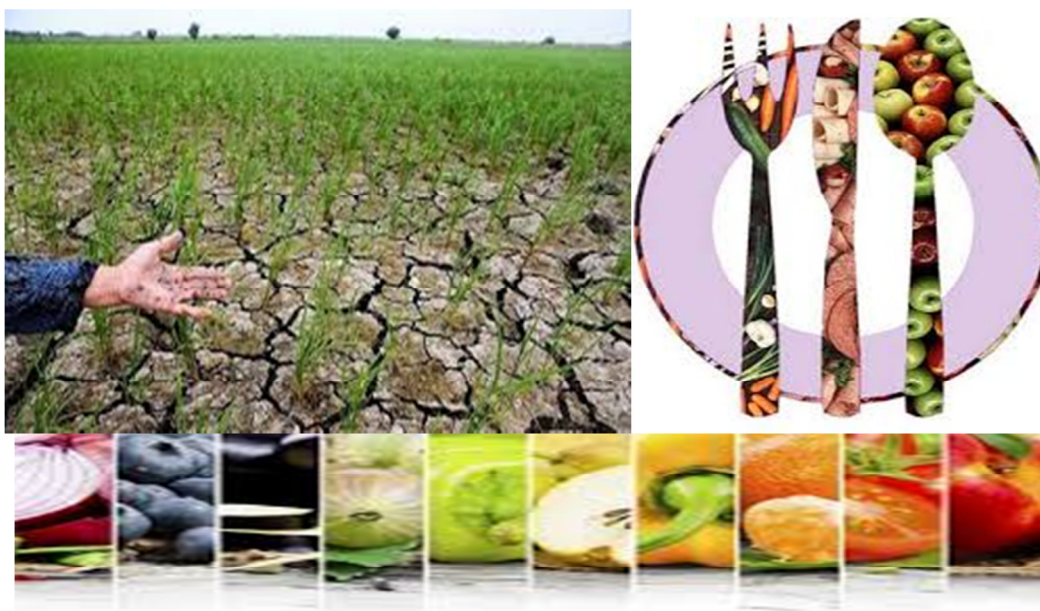


بسته آموزشی

تغذیه در خشکسالی



گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تیر ۱۴۰۰

مقدمه

خشکسالی با ایجاد اثرات منفی بر تمام ابعاد دسترسی فیزیکی، اقتصادی و فرهنگ تغذیه‌ای مانند کاهش تولیدات کشاورزی و دام، افزایش قیمت مواد غذایی، کاهش دسترسی به مواد غذایی و منابع ریزمغذی‌ها، کاهش دسترسی به آب و کاهش کیفیت بهداشت محیط و افزایش بیماری‌ها باعث به خطر افتادن امنیت غذایی جامعه می‌شود. پیامدهای خشکسالی نیز شامل افزایش بیماری‌ها مانند عفونت‌های ریه، کم‌آب شدن بدن، بروز قحطی و آشفته‌گی در جامعه، جنگ و نزاع بر سر منابع طبیعی، سوء تغذیه به ویژه سوء تغذیه کودکان، ترک تحصیل و در نهایت مهاجرت می‌باشد.

برای پیشگیری و مقابله با بحران خشکسالی لازم است در زمینه همه موارد ذکر شده سیاست‌های لازم اندیشیده شود.

یکی از اقدامات ضروری در این زمینه تغییر در الگوی کشت و تولیدات کشاورزی به سمت محصولات که ضمن نیاز به آب کمتر، ارزش غذایی بالایی دارند و از کیفیت تغذیه‌ای مناسبی برخوردار هستند. این موضوع برای حفظ امنیت غذایی در کشور اهمیت زیادی دارد که باید با همکاری سایر ذینفعان از جمله اداره جهاد کشاورزی انجام پذیرد.

مسئله دیگر آموزش و فرهنگ‌سازی در زمینه الگوی درست تغذیه‌ای است یعنی با توجه به منابع محدود و در دسترس، خانواده‌ها به ویژه زنان باید بیاموزند چگونه از همان منابع اندک غذایی استفاده بهینه‌ای داشته باشند تا سلامت تغذیه‌ای خانواده حفظ شود. آشنایی

با گروه‌های غذایی و مواد غذایی جانشین در هر گروه به منظور تهیه سبد غذایی کاملاً مغذی و افزایش آگاهی در زمینه خرید و

مصرف و ایمنی مواد غذایی می‌تواند نقش مهمی در تامین ریزمغذی‌ها و همچنین پیشگیری از بیماری‌ها داشته باشد.

از طرفی شناسایی خانوارهای ناامن غذایی و اجرای پروژه‌های توانمندسازی برای درآمدزایی خانواده‌ها در راستای تامین امکان مالی برای بهبود وضعیت تغذیه و همچنین توانایی تولید مواد غذایی نیز بخش دیگری از این اقدامات است که با همکاری ذینفعان برنامه باید انجام بگیرد.

آموزش و فرهنگ سازی الگوی درست تغذیه ای

از جمله اقدامات مهم در پیشگیری از ناامنی غذایی ناشی از خشکسالی، آموزش و فرهنگ سازی الگوی درست تغذیه ای است. برای تغذیه صحیح مردم باید هرم غذایی ایران، گروه های غذایی و جایگزین های آن را بشناسند تا در مواقع کاهش دسترسی به یک ماده غذایی از جانشین های آن استفاده کنند. هرم یک راهنمای غذایی روزانه برای افراد است که تعادل، تنوع و میزان سهم مورد نیاز از گروه های غذایی را نشان می دهد. مواد غذایی در هر گروه دارای ارزش غذایی یکسانی هستند و میتوانند جایگزین هم مصرف شوند. برای حفظ سلامت باید روزانه از ۶ گروه غذایی اصلی استفاده کرد.

۶ گروه غذایی اصلی عبارتند از: گروه نان و غلات - گروه سبزی ها - گروه میوه ها - گروه گوشت و تخم مرغ - گروه حبوبات و مغزها - گروه شیر و لبنیات



گروه نان و غلات: در این گروه انواع نان برنج، ماکارونی قرار می گیرند مواد غذایی دیگری مثل بلغور جو و گندم، آرد غلات، رشته آشی و رشته پلویی هم در این گروه اند. این گروه برای تامین انرژی روزانه لازم هستند و علاوه بر انرژی، بخشی از پروتئین و املاح مورد نیاز بدن را هم تامین می کنند.

گروه سبزی‌ها: این گروه شامل: انواع سبزی‌های برگی مثل جعفری، شوید، گشنیز، اسفاج و سایر سبزیها، سبزی خوردن، هویج، گوجه فرنگی، کاهو، کلم، کدوخورشتی، لویا استانبولی، فلفل، کدو حلوایی، بادمجان و هویج، سیر و پیاز و... است که همه افراد خانواده باید روزانه مصرف کنند.

این گروه برای تامین ویتامین و املاح و فیبر یا الیاف گیاهی لازم است. این گروه باعث افزایش مقاومت در برابر عفونت و ترمیم زخم‌ها، سلامت اعصاب، سلامت چشم و پوست بدن می‌شوند و فیبر موجود در آنها نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، بیماریهای قلبی-عروقی، سرطان و چاقی دارد.

گروه میوه‌ها: این گروه شامل انواع میوه سیب، گلابی، مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین)، طالبی، زردآلو، هلو، توت و... است. این گروه برای تامین انواع ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C، املاح و فیبر لازم است و باید روزانه مصرف شود تا بدن در مقابل عفونت‌ها و زخم‌ها و بیماری‌ها مقاوم باشد. ریز یا درشت بودن میوه تاثیری در خواص و ارزش غذایی آن ندارد. بهتر است از خود میوه به جای آب میوه استفاده گردد.

گروه شیر و لبنیات: این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی است. مهمترین ماده معدنی مفید در این گروه برای بدن کلسیم هست و علاوه بر کلسیم پروتئین، فسفر و برخی از ویتامین‌ها مثل ویتامین B12 و B2 با خوردن لبنیات به بدن می‌رسد و با دریافت روزانه آن‌ها، استخوان‌ها و دندان‌ها سالم می‌مانند. کودکان و نوجوانان برای رشد به کلسیم نیاز دارند.

زنان باردار و شیرده نیز برای رشد جنین و پیشگیری از پوکی استخوان باید روزانه شیر و لبنیات مصرف کنند. با خوردن یک لیوان شیر، یک پیاله ماست و یک و نیم قوطی کبریت پنیر در روز کلسیم مورد نیاز بدن تامین می‌شود.

گروه گوشت و تخم مرغ: انواع گوشت‌ها مثل گوسفندی، گوساله، مرغ و ماهی، دل و جگر و تخم مرغ در این گروه قرار دارند. پروتئین، ویتامین‌ها و برخی از املاح معدنی مثل آهن و روی در انواع گوشت موجود دارد که برای خون‌سازی و رشد بدن به خصوص در کودکان، نوجوانان و مادران باردار لازم است.

تخم مرغ مانند گوشت منبع خوب پروتئین هست و مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ برای همه افراد سالم در سنین مختلف توصیه می‌شود در صورتی که گوشت در دسترس نباشد به جای آن می‌توان از تخم مرغ در تهیه غذاها استفاده کرد. چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنید.

گروه حبوبات و مغزها: این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش می‌باشد و مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ...) می‌باشند. حبوبات منبع ارزانی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین‌ها می‌باشند. اگر ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود مانند این است که یک پروتئین با کیفیت بالا مثل پروتئین گوشت به بدن برسد مثل عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو.

گروه متفرقه : برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌هایی مثل دیابت (بیماری قند)، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها توصیه می‌شود که به مقدار کم مصرف شوند. مواد غذایی که در این گروه قرار دارند عبارتند از :

چربی‌ها مثل دنبه، بیه، چربی‌های گوشت، کره، خامه، سرشیر و سس‌های چرب مانند مایونز و روغن‌ها
شیرینی‌ها (انواع مربا، عسل، شربت، قند، شکر، نبات، انواع شیرینی‌های خشک و تر، کیک، کلوچه، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)
نوشیدنی‌ها (نوشابه‌های گازدار، انواع آب میوه‌های صنعتی که دارای قند افزوده هستند و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال)
ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره).

از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.

از حرارت دادن روغن‌ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری شود.

حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.

نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.

روزانه مقدار کافی آب پاکیزه و سالم بنوشید :

آب یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین مواد غذایی مورد نیاز بدن است.

آب از طرق مختلف مانند: آب آشامیدنی، انواع نوشیدنی‌ها، آب موجود در غذاها، میوه‌ها و سبزیها به بدن می‌رسد.

نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای جایگزین مناسبی برای آب نمی‌باشند زیرا مدر (ادرار آور) بوده و باعث دفع آب بدن نیز می‌شوند.

تا حد امکان به جای هر نوشیدنی دیگر آب سالم و پاکیزه بنوشید.

روزانه به مقدار کافی یعنی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

اهمیت استفاده از حبوبات در بحران خشکسالی



تولید حبوبات در مقایسه با سایر پروتئین های حیوانی به آب کمتری نیاز دارد از طرفی حبوبات گروهی از مواد غذایی هستند که در صورتی که همراه با غلات مصرف شوند از جهت ارزش غذایی دارای پروتئین همسان با پروتئین گوشت می باشد لذا در بحران خشکسالی توصیه می شود جهت تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بدن از این گروه غذای بیشتر استفاده شود. حبوبات همچنین دارای مزایای دیگری است که در زیر به آن اشاره می شود:

پروتئین حبوبات در صورت مخلوط با غلات تامین کننده تمام اسیدامینه های ضروری مانند گوشت است.

کلسمی که در حبوبات وجود دارد باعث استحکام استخوان ها و کاهش خطر پوکی استخوان می شود.

در مقایسه با گوشت، کلسترول موجود در حبوبات صفر می باشد. بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی دارد.

حبوبات دارای مقادیر بالای فیبر غذایی است که احتمال بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت و انواع سرطان ها را کاهش می دهد.

حبوبات منبع غنی آهن می باشد و برای پیشگیری از کم خونی خصوصا در زنان و کودکان مفید است.

وجود مقادیر خوب فیبر و عدم وجود کلسترول در حبوبات باعث ایجاد سیری و کمک به تثبیت قند خون در سطح مطلوب می

شود. این امر در افراد دیابتی بسیار حائز اهمیت است.

حبوبات سرشار از آنتی اکسیدان و ترکیبات ضد سرطانی می باشد.

توصیه هایی برای غنی سازی غذاهای روزانه با حبوبات

به جای استفاده از برنج ساده و سفید مخلوطی از حبوبات در دسترس به آن اضافه کنید مانند لوبیا پلو، عدس پلو

در انواع خورشت ها می توان تنوع بیشتری از حبوبات استفاده کرد برای مثال قورمه سبزی با مخلوط لوبیا قرمز و لوبیا چشم بلبلی و یا لوبیا چیتی تهیه کرد.

خوراک لوبیاچیتی و عدسی یکی از بهترین منابع غنی پروتئین به شمار می روند.

در کوکو و کتلت می توانید مقداری عدس ، لپه ، لویاسفید و یا نخود پخته و یا خیسانده شده و آسیاب شده اضافه کنید.

در تهیه انواع سالادها می توانید بر حسب تمایل تان از انواع لوبیا قرمز و لوبیاچیتی استفاده کنید.

در وعده صبحانه خصوصا برای دانش آموزان می توان از انواع حبوبات در کنار سایر مواد غذایی استفاده کرد مثل : عدسی با نان.

کاهش اسراف مواد غذایی



کاهش ضایعات و اتلاف مواد غذایی نیز اغلب به عنوان راهکاری برای حفظ ارزش اقتصادی و تغذیه ای غذاها و حفظ منابع طبیعی مورد استفاده برای تولید و توزیع است. ارتقاء فن آوری های نگهداری و بسته بندی، بهبود مدیریت حمل و نقل و پشتیبانی و افزایش آگاهی از عادت های خرید و مصرف جامعه در کاهش ضایعات غذا دخالت دارند.

ما در حدود ۳۰ درصد از غذایی را که خریداری می کنیم، دور می ریزیم. هر سال ۱/۳ میلیارد تن غذا در جهان هدر می رود که ۳۵ میلیون تن از این رقم در ایران دور ریخته می شود که این مقدار می تواند ۱۵ میلیون گرسنه را در کشور ما سیر کند.

به منظور ارتقای آگاهی مردم در زمینه خرید و مصرف جامعه لازم است مردم در زمینه راه های پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی آموزش ببینند.

راهکارهای مناسب برای پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی در هنگام خرید:

- در مواقعی که گرسنه و خسته هستید هرگز خرید نکنید زیرا غالباً بیشتر از نیازتان خرید خواهید کرد.
- همیشه بودجه مواد غذایی در نظر گرفته شده برای اقلام غذایی را مجزا کنید. این کار کمک می کند که به اندازه نیازتان خرید کنید.
- به منظور پیشگیری از فساد مواد غذایی خریداری شده همواره مواد غذایی فاسد شدنی را در مرحله آخر خرید انجام دهید.
- در صورت داشتن مهمان حتماً از تعداد نفرات آنها مطمئن شوید تا بیشتر از ظرفیت یخچال و فریزرتان خرید نکنید.
- به منظور حفظ سلامت و تازگی نان و همچنین پیشگیری از بیات شدن نان هنگام خرید نان همیشه از کیسه پارچه ای تمیز استفاده کنید.

راهکارهای مناسب برای پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی هنگام پخت و پز:

- همیشه با توجه به وضعیت افراد خانواده غذا تدارک ببینید.
- از همه قسمت های سبزیجات مانند ساقه و برگ تازه آن می توان برای غذای اصلی، سوپ و یا سالاد استفاده کرد.
- در صورت اضافه ماندن غذا در یک وعده مطمئن شوید برای وعده های دیگر حجم کمتری غذا تهیه کنید.
- خمیر جدا شده از بعضی نان های مصرفی را دور نریزید. می توانید آن را خشک کرده و به عنوان پودر در پخت بعضی غذاها مانند انواع کوکو و یا کتلت استفاده کنید.

راهکارهای مناسب برای پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی باقیمانده:

- در صورت وجود باقیمانده غذا بعد از خنک شدن بر حسب زمان مصرف آن را در ظروف مناسب درب دار در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
- در صورت عدم تمایل به نگهداری می توانید با تماس با موسسات خیریه معتبر نسبت به انتقال و مصرف آن در آن موسسات اقدام نمود.

- در صورت اضافه ماندن غذا می توانید باقیمانده غذا را در وعده بعدی با مختصر تغییری مجددا مصرف نمایید. برای مثال حبوبات باقیمانده از آبگوشت را با چند تخم مرغ تبدیل به کوکو کنید و یا اضافه ماکارونی را با اضافه کردن مقداری آب و سبزیجات و عدس به سوپ تبدیل کنید و در وعده بعدی استفاده کنید.. این کار علاوه بر پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی باعث تنوع غذایی هم می شود.
- اضافه میوه ها را به صورت برکه های خشک ،لواشک و یا کمپوت کم شیرین تبدیل و استفاده کنید.
- اضافه سبزیجات را پس از شستشو خشک یا فریز نمایید.

نحوه صحیح نگهداری مواد غذایی در منزل :

- یخچال برای نگهداری کوتاه مدت مواد غذایی مناسب است ولی برای نگهداری طولانی مدت باید از فریزر استفاده کرد.
- مواد غذایی فاسد شدنی را سریعاً پس از شستشو به یخچال یا فریزر منتقل کنید.
- از انتقال غذای داغ به یخچال خودداری کنید.
- برای حفظ ارزش غذایی و کیفیت غذا، مواد غذایی پس از خارج شدن از حالت انجماد (یخ زدگی) باید هرچه زودتر مصرف شوند و از انجماد مجدد مواد غذایی خودداری گردد.
- محل نگهداری نان باید خشک و بدون رطوبت باشد چون ممکن است روی آن کپک بزند.
- نگهداری نان در یخچال باعث بیات شدن و افزایش دورریز نان می شود. برای نگهداری نان آن را بسته بندی و در فریزر بگذارید.
- درب ظروف نگهداری روغن را پس از هر بار مصرف ببندید و در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- سبزی های برگ سبزی مانند اسفناج را در کیسه ای پلاستیکی قرار دهید و در یخچال نگهداری کنید.
- سبزیجاتی مانند کاهو را نیز در پارچه خشک و تمیز بپیچید و در یخچال بگذارید.
- در مورد سبزی خوردن نیز بعد از شستشو و خشک کردن کامل آن ، در ظرف رویی درب دار در یخچال نگهداری کنید با این کار شما تا ۵ الی ۶ روز سبزی خوردن تازه دارید.

- سبزیجاتی مانند انواع کلم ها و گل کلم را نشسته در یخچال بگذارید و قبل از هر بار مصرف آن ها را بشویید (شستن میوه و سبزی رطوبت کافی را برای رشد باکتری ها فراهم می کند بنابراین بهتر است که درست قبل از مصرف شستشو انجام شود مگر در مواردی که به طور کامل خشک و سریع مصرف شوند).
- مواد غذایی مانند غلات و حبوبات را می توان در هوای معمولی نگهداری کرد اما قبل از انبار کردن باید دقت کرد حشره یا کپک نداشته باشد و هر چند وقت یکبار از نظر آلودگی و فساد بررسی شوند.
- در هنگام خرید به تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی دقت نمائید. که با توجه به مدت مصرف تان اعتبار داشته باشد و مجبور به دور ریز آن نشوید.

ایمنی و بهداشت مواد غذایی



- برای تهیه غذا از آب سالم استفاده کنید زیرا آب آلوده مواد غذایی سالم را آلوده کرده و باعث بیماری می شود.
- غذاها را خوب بپزید و از مصرف تخم مرغ، انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ ماهی) کاملاً پخته نشده اجتناب کنید. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانید.
- غذای پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای آشپزخانه نگهداری نکنید و غذاهای پخته را جهت استفاده وعده های بعد سریعاً سرد و به یخچال منتقل کنید.
- غذاهای پخته را می توان تا حداکثر ۳ روز در یخچال نگه داری کرد و برای مصرف مجدد فقط یکبار می توان آن ها را گرم کرد. غذاهای پخته را برای استفاده مجدد به اندازه ای که کاملاً داغ شوند حرارت دهید.
- مواد غذایی پخته شده را حتماً در ظرف درب دار نگهداری کنید.

- غذای پخته شده را در کنار غذای خام قرار ندهید زیرا موجب انتقال آلودگی از غذای خام به غذای پخته می شود.
- برای خرد کردن انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، ماهی) خام و مواد غذایی پخته از تخته گوشت جداگانه استفاده کنید.
- از خرید شیر و فرآورده های لبنی غیر پاستوریزه خود داری کنید.
- شیر پاستوریزه را می توان ۳-۲ روز در یخچال نگهداری کرد و بیرون از یخچال زود فاسد می شود. اما شیراستریلیزه تا زمانی که درب آن باز نشده است برای مدتی (تا ۴ ماه) خارج از یخچال قابل نگهداری است. پس از باز کردن درب قوطی شیر استریلیزه باید در یخچال نگهداری شود.
- در صورتی که به شیر پاستوریزه دسترسی نداشتید، باید مقداری آب به شیر تازه اضافه و به مدت ۱۰ دقیقه شیر را بجوشانید.
- پنیر تازه را حداقل به مدت ۲ ماه در آب نمک نگهداری و سپس مصرف نمایید که دچار بیماری تب مالت نشوید.
- در خرید گوشت دقت کنید رنگ طبیعی داشته، بوی بد ندهد، سطح آن لیز و مرطوب نباشد و مهر کشتارگاه داشته باشد.
- در خرید ماهی دقت کنید ماهی هایی که چشم برجسته و شفاف، فلس درخشانده، آب شش های قرمز و بوی مطبوع دارند تازه و قابل خریداری هستند.
- از خرید مواد غذایی فله مانند: باقلی پخته، شیر، بستنی و... خودداری کنید.
- از خرید مواد غذایی در فروشگاه هایی که در آنها بهداشت به طور کامل رعایت نمی شود خود داری کنید.
- از خرید هر نوع کنسرو باد کرده ضربه دیده و زنگ زده جدا خود داری کنید. قبل از باز کردن درب کنسرو آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آبی که در حال جوشیدن است قرار داده حرارت دهید و پس از سرد شدن مصرف کنید.
- خصوصیات تخم مرغ سالم: وقتی در ظرف آب قرار داده می شود در ته ظرف قرار گیرد. در موقع تکان دادن لقی نزنند. بعد از شکستن زرده آن با سفیده مخلوط نباشد. در مقابل نور زرد و شفاف باشد. تخم مرغ خریداری شده را در یخچال نگه داری کنید.
- با توجه به اینکه سبزی آلوده یکی از شایع ترین عوامل انتقال بیماری های میکروبی مثل وبا و اسهال است، در مواقعی که احتمال آلودگی و بیماری وجود دارد حتما سبزی را پس از انگل زدایی و ضدعفونی به طور کامل بپزید و سپس مصرف کنید و از مصرف سبزی های خام خود داری کنید.

طرز سالم سازی سبزیجات :

ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشوید.

مرحله اول- پاک سازی اولیه : در این مرحله تمام برگ ها و گل و لای احتمالی را از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود.

مرحله دوم-انگل زدایی : در این مرحله در یک ظرف آب به ازای هر لیتر آب(۴لیوان) ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید سبزی را ۳ تا ۵ دقیقه در آن قرار دهید و سپس سبزی را به آرامی از این آب خارج کنید.

مرحله سوم- میکروب زدایی / ویروس زدایی : مقداری از محلول های ضد عفونی کننده سبزیجات خریداری شده از داروخانه را برحسب دستور آن تهیه کنید یا نصف قاشق چایخوری پودر کلر را در ۵ لیتر(۲۰ لیوان) آب حل کنید. سبزی را به مدت ۵ دقیقه در این محلول ضد عفونی کننده قرار داده تا میکروب / ویروس های آن از بین برود.

مرحله چهارم-آبکشی ساده : در این مرحله سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید.

برگرفته از : کتاب رهنمودهای غذایی ایران و سایر مجموعه های آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی