

هوالمزاق

آموزش تصویری برنامه غذایی دکتر براهیمی

شما می توانید از لینک های زیر برنامه غذایی دکتر براهیمی را بیابید:

[جستجوی پیک سلامت در گوگل](#)

[Http://barahimi.com](http://barahimi.com)

[Https://barahimi.ir](https://barahimi.ir)

[Https://paiksalamat.com](https://paiksalamat.com)

هم چنین نرم افزار برنامه غذایی تلفن همراه اندروید دکتر ترنج را می توانید از لینک های فوق دریافت. پس از ورود به [برنامه غذایی](#) یا [تعیین کالری مورد نیاز](#) در لینک های فوق شما تصویر زیر را می بینید.

محاسبه ی میزان انرژی مورد نیاز روزانه

لطفا اعداد به صورت انگلیسی وارد شود

<input type="text"/>	سن - به سال
<input type="text"/>	قد - به سانتیمتر
<input type="text"/>	وزن - به کیلوگرم

جنسیت

زن مرد

وضعیت بدن راهنما

درشت جثه معمولی ریز جثه

محاسبه

در کادر فوق به ترتیب سن به سال، قد به سانتی متر، وزن به کیلوگرم را وارد نموده و جنسیت و جثه را انتخاب نمایید. قد در حالت ایستاده، بدون کفش، در کنار دیوار که سر به دیوار مماس باشد و به سانتی متر اندازه گیری شود. هر هفته یک بار در حالت ناشتا پس از اجابت مزاج، وزن را به کیلوگرم اندازه گیری نمایید. در صورتی که

وزن ایده آل دارید جثه معمولی را انتخاب نمایید. در صورتی که تمایل به کاهش وزن دارید جثه کوچک را انتخاب نمایید. در صورتی که تمایل به افزایش وزن دارید جثه درشت را انتخاب نمایید.
سپس دکمه محاسبه را کلیک کنید.

50	سن - به سال
188	قد - به سانتیمتر
80	وزن - به کیلوگرم

جنسیت

زن مرد

وضعیت بدن راهنما

درشت جثه معمولی ریز جثه

محاسبه

شدت فعالیت	انرژی مورد نیاز کیلوکالری
بدون تحرک	2473
نسبتا فعال	2724
فعال	3045
بسیار فعال	3571

برای تهیه برنامه غذایی
لطفا شدت فعالیت روزانه خود را مشخص نمایید

راهنما

نشستن(اداری) نسبتا فعال فعال بسیارفعال

رویت برنامه غذایی ایده آل

در این تصویر شما کالری مورد نیاز روزانه خود را در چهار حالت بدون تحرک، نسبتا فعال، فعال و بسیار فعال می بینید.

شما لازم است در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه با فعالیت فیزیکی با شدت شدید انجام دهید.

بی تحرک

کارمندی

تماشای تلویزیون

شدت متوسط ورزش

راه رفتن سریع

کار در باغچه

بازی با فرزندان

شدت شدید ورزش

دویدن

شنا

فوتبال

بسکتبال

پس از انتخاب شدت فعالیت دکمه رویت برنامه غذایی را کلیک نمایید.

میزان مصرف گروه های مواد غذایی در برنامه ی غذایی ایده آل برای شما - برحسب واحد					
غلات	سبزیجات	شیر و لبنیات	میوه	پروتئین	روغن
13	6	3	5	7	10

تهیه برنامه غذایی

جدول بالا، تعداد واحد غذایی مورد نیاز روزانه را بر اساس شدت فعالیتی که انتخاب نموده اید، نشان میدهد. شما باید در بین فهرست جانیشینی واحد های غذایی انواع مختلف مواد غذایی را بر اساس تعداد واحدی که در جدول نشان داده شده، انتخاب نمایید. فهرست جانیشینی را می توانید با کلیک روی تهیه برنامه غذایی بیابید.

لطفا اعداد به صورت انگلیسی وارد شود

گروه غذایی ماده ی غذایی

هر واحد معادل یک برش 10*10 سانتیمتر- 30 گرم نان سنگگ 80 کیلوکالری انرژی دارد

اضافه کردن به لیست مواد غذایی

تعداد واحد

2473

کالری مورد نیاز

در تصویر فوق راهنمای انتخاب فهرست جانشین واحد های غذایی است. با انتخاب گروه غذایی شما می توانید غلات، شیر و لبنیات، سبزیجات، میوه، گوشت و روغن را انتخاب نمود. با انتخاب هر گروه غذایی انواع مواد غذایی را که در آن گروه قرار دارد، را می توانید انتخاب نمایید. بعد از انتخاب هر ماده غذایی، در زیل آن شما مقدار هر واحد و میزان کالری آن را مشاهده می نمایید.

توصیه می کنم شما ابتدا یاد آمد یک روز را تهیه نمایید. یاد آمد به معنی فهرست مواد غذایی مصرفی در طول یک روز است. فهرست مواد غذایی را براساس فهرست جانیشینی که در فوق آموزش داده شد بنویسید. سپس آن فهرست را بر اساس واحد در برنامه وارد نمایید و هر انتخاب را به فهرست مواد غذایی برنامه اضافه نمایید.

پس از انتخاب هر ماده غذایی، آن ماده به تعداد واحد انتخاب شده به فهرست اضافه می شود. در جدول شما نام گروه غذایی، نوع ماده، کالری هر ماده غذایی، تعداد واحد، مجموع کالری، میزان پروتئین، کربوهیدرات، چربی، پتاسیم، سدیم و فسفر هر ماده غذایی را می بینید. شما می توانید در صورت ورود اشتباه آن را حذف و مقدار صحیح را وارد نمایید. در تصویر شما میزان کالری کل مورد نیاز و مجموع مقدار کالری، کربوهیدرات، پروتئین، چربی، پتاسیم، سدیم و فسفر مواد غذایی اضافه شده به فهرست غذایی را می بینید.

بهتر است ، شما سه روز متوالی این فهرست را تهیه نمایید و با هم مقایسه نمایید. هدف از این برنامه کاربرد آموزش واحد های غذایی است. با این اقدام شما میزان کالری و میزان مواد مغذی و ریز مغذی هر ماده غذایی را در می یابید و می توانید با انتخاب برنامه غذایی صحیح به اهداف درمانی خود برسید.

محاسبه ی میزان کالری مواد غذایی

لطفا اعداد به صورت انگلیسی وارد شود

گروه غذایی شیر و لبنیات ماده ی غذایی شیر یا ماست کم چرب

هر واحد معادل یک لیوان-240 میلی لیتر شیر یا ماست کم چرب 90 کیلوکالری انرژی دارد

اضافه کردن به لیست مواد غذایی

تعداد واحد

کالری مورد نیاز		2473	
مجموع 445 کیلوکالری			
چربی	18	پروتئین	28
سدیم	345	بناسیم	465
کربوهیدرات	42	فسفر	315
گرم		میلی گرم	

واحد غذایی	نام ماده غذایی	کیلو کالری در هر واحد	تعداد واحد	مجموع	پروتئین	کربوهیدرات	چربی	سدیم	بناسیم	فسفر
نان و غلات	نان سنگک	80	2 * یک برش 10*10 سانتیمتر- 30 گرم	160	6	30	0	160	70	70
گوشت ها	تخم مرغ کامل	75	1 * یک عدد - 30 گرم	75	7	0	5	100	65	25
گوشت ها	پنیر	75	1 * به اندازه یک قوطی کبریت- 30 گرم	75	7	0	5	100	65	25
چربی ها	گردو	45	1 * دو عدد-	45	0	0	5	10	5	55
شیر و لبنیات	شیر یا ماست کم چرب	90	1 * یک لیوان-240 میلی لیتر	90	8	12	3	80	185	110

محاسبه و رویت نتیجه

شما فهرست مواد غذایی را که در صبحانه ، ناهار، شام و میان وعده ها میل می نمایید را در جدول فوق اضافه نمایید و روی دکمه محاسبه و رویت نتیجه کلیک نمایید.

واحد غذایی	نام ماده غذایی	کیلو کالری در هر واحد	تعداد واحد	مجموع	پروتئین	کربوهیدرات	چربی	سدیم	پتاسیم	فسفر
نان و غلات	نان سنگک	80	2 * یک برش 10*10 سانتیمتر - 30 گرم	160	6	30	0	160	70	70
گوشت ها	تخم مرغ کامل	75	1 * یک عدد - 30 گرم	75	7	0	5	100	25	65
گوشت ها	پنیر	75	1 * به اندازه یک قوطی کبریت- 30 گرم	75	7	0	5	100	25	65
چربی ها	گردو	45	1 * دو عدد-	45	0	0	5	10	55	5
شیر و لبنیات	شیر یا ماست کم چرب	90	1 * یک لیوان- 240 میلی لیتر	90	8	12	3	80	185	110

محاسبه و رویت نتیجه

وزن شما مناسب و ایده آل است. وزن ایده آل برای شما 78 کیلوگرم

در صورت استفاده از برنامه ی مذکور و رعایت مقدار کالری مورد نیاز به وزن اعلام شده نزدیک خواهید شد در برنامه ی غذایی که ارائه داده اید موارد زیر وجود دارد

چربی چربی برنامه ی غذایی شما از حد معمول کمتر است

پروتئین میزان پروتئین در برنامه ی غذایی تان از حد معمول کمتر است. لطفا نسبت به افزایش آن اقدام نمایید

کربوهیدرات میزان کربوهیدرات در برنامه ی غذایی تان از حد معمول کمتر است. لطفا نسبت به افزایش آن اقدام نمایید

میزان مصرف واحد های غذایی در برنامه ی غذایی شما - برحسب واحد

نان و غلات	سبزیجات	شیر و لبنیات	میوه	گوشت ها	چربی
2	0	1	0	2	1

میزان مصرف گروه های مواد غذایی در برنامه ی غذایی ایده آل برای شما - برحسب واحد

غلات	سبزیجات	شیر و لبنیات	میوه	پروتئین	روغن
13	6	3	5	7	10

در تصویر فوق در نتیجه در ابتدا وزن ایده آل شما محاسبه می شود. این وزن در صورتی که شما جثه معمولی را انتخاب نموده باشید میزان صحیح وزن ایده آل را در میانسالان نشان می دهد. برای تعیین وزن ایده آل در افراد زیر ۱۸ سال و سالمندان با پزشک مشورت نمایید.

در جدول بالا در تصویر فوق، تعداد واحد های اضافه شده به فهرست نشان داده شده است. در جدول پایین تصویر بالا، تعداد واحد مورد نیاز شما نشان داده شده است. با مقایسه واحد های غذایی در هر ستون شما به کمبود یا اضافه دریافت مواد غذایی مورد نیاز توجه نمایید. در مثال فوق چون فقط مواد غذایی میل شده در صبحانه وارد شده بنابراین همه مواد غذایی کمتر از مقدار مورد نیاز برآورد شده است.

این برنامه یک محتوای آموزشی برا آموزش برنامه غذایی است و جانشین برنامه غذایی که توسط کارشناسان و متخصصین تغذیه نوشته می شود نمی باشد. بخصوص مادران باردار باید برای دریافت برنامه غذایی به پزشک خانواده و کارشناس تغذیه مرکز جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه نمایند.

با کلیک روز [دکمه نرم افزار تلفن همراه دکتر ترنج](#) شما می توانید آن را روی تلفن همراه خود نصب نمایید.