



بسمه تعالی



واحد تحقیقات تغذیه

مرکز تحقیقات غده درون‌ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چگونه زندگی سالمی داشته باشیم

از انواع مختلف مواد غذایی استفاده کنیم:

برای سلامت بدنمان به مواد مغذی احتیاج داریم. هیچ غذایی به تنهایی نمی‌تواند این مواد مغذی را فراهم نماید بنابراین باید از **انواع مختلف** غذاها خصوصاً مواد غذایی تازه به مقدار مناسب در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنیم.



واحد تغذیه ۵-۱-۹۳۰۹۳۰۲۴
آموزش خانوار شماره ۲



از همین حالا می‌توانیم شروع کنیم

برای ایجاد تغییر و بهبود شیوه زندگی و داشتن برنامه غذایی

مناسب هیچ گاه دیر نیست. بنابراین به تدریج و آهسته نکات فوق را در زندگی روزمره اجرا کنیم. برای اینکه که متوجه شویم آیا توصیه‌های فوق را در برنامه روزانه خود رعایت می‌کنیم یا نه. سه روز آن چه را می‌خوریم یادداشت کنیم: آیا میوه و سبزی به مقدار توصیه شده مصرف می‌کنیم؟ آیا غذاهای با چربی زیاد مصرف می‌کنیم؟ آیا اضافه وزن داریم یا چاق هستیم؟

..... ✓
..... ✓
..... ✓

به مقدار کافی مایعات مصرف کنیم

آب مهم‌ترین نوشیدنی می‌باشد. علاوه بر آن می‌توانیم به منظور تأمین آب مورد احتیاج بدنمان از شیرکم چرب، چای کم‌رنگ و آب میوه‌های طبیعی استفاده کنیم.



فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم

فعالیت بدنی و ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی و نرمش موجب سوزاندن انرژی و چربیهای اضافی می‌شود و برای تأمین سلامت قلب مفید می‌باشد. بنابراین سعی کنیم ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهیم.



از انواع غذاها به مقدار مناسب بخوریم
هیچ وعده غذایی را حذف نکنیم:

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی می‌باشد، لذا هیچگاه آن را حذف نکنیم بخصوص در مورد کودکان و نوجوانانمان. غذاهای پرچرب را حذف نکنیم در عوض همان غذا را با چربی کمتر کمتر استفاده کنیم مانند آبگوشت، انواع کوکو...

وعده های غذایی منظمی داشته باشیم

به غیر از وعده های اصلی (صبحانه، نهار، شام) از میان وعده های مناسب (نان و پنیر و گوچه فرنگی و سبزی خوردن، میوه ها و کمی آجیل) استفاده نماییم.



برای تأمین سلامتی وزن خود را در حد مناسب نگهداریم

اضافه وزن و چاقی باعث ایجاد بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون، چربی خون بالا و... می‌شود. ما هنگامی چاق می‌شویم که بیشتر از نیاز بدنمان از مواد غذایی مانند چربی‌ها استفاده نماییم و فعالیت بدنی کمی داشته باشیم. بنابراین برای حفظ وزن مناسب باید فعالیت بدنی مان را افزایش دهیم و توصیه های تغذیه‌ای را رعایت کنیم.



پایه برنامه غذایی روزانه را باید گروه نان و غلات تشکیل دهند:

گروه نان و غلات شامل انواع نان‌های سنتی، برنج، ماکارونی و... می‌باشد؛ سعی کنیم به منظور تأمین فیبر بیشتر از این گروه غذایی از نان‌هایی مانند سنگک، بربری و تافتون بیشتر استفاده کنیم.



به مقدار کافی سبزی و میوه‌های تازه استفاده کنیم:

میوه‌ها و سبزی‌ها دارای بیشترین مواد مغذی مورد نیاز بدنمان می‌باشد، بنابراین سعی کنیم از آن‌ها به مقدار زیاد استفاده کنیم.

