

برای پیشگیری از فشارخون بالا و بیماری های قلبی به نکات تغذیه ای مرتبط با نمک زیر توجه کنید:

- هنگام طبخ غذا از مقدار نمک کمتری استفاده کنید.

- سرسره از نمکدان استفاده نکنید.

- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنید.

- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.

- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.

- جوش شیرین که برای ورامدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.

- همواره باید به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت نمود.

- برخی از پژوهش ها نشان داده است بین مصرف زیاد نمک با طاسی سر، بدخوابی و بی خوابی ارتباط وجود دارد.

- توصیه می شود نمک مصرفی از نوع ید دار و تصفیه شده باشد. نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.

نمک به مقدار کم مصرف شود و همان مقدار کم نیز نمک تصفیه شده یددار باشد.

با تغذیه خوب از یبوست پیشگیری کنیم

در طول روز نوشیدن آب را فراموش نکنید بهتر است روزانه هشت تا ده لیوان آب بنوشید میزان مصرف برنج و نان خود را کم کنید و به جای آن یک یا دو میوه در طول روز مصرف کنید

از قرص های ملین بدون نظر پزشک استفاده نکنید گاهی اوقات این قرص ها با تحریک دستگاه گوارش و تخلیه کامل روده ها زمینه را برای یک دوره یبوست پی در پی آماده میکنند.

برای داشتن خوابی راحت به این نکات توجه کنید

یادمان باشد هیچ چیز بیشتر از وجدان آسوده به خواب راحت کمک نمیکند.

هوای اتاق باید تازه باشد اگر اتاق خواب پنجره ای دارد کمی لای آنرا باز بگذارید .

- سعی کنید شام خود را در ساعات اول شب بخورید. فاصله خوردن غذا و خواب باید حد اقل 2 ساعت و بهتر اینکه سه ساعت باشد.
- غذاهای چرب و سرخ شده را نخورید و یا خوردن آنرا به وعده ظهر اختصاص دهید.
- میزان غذا در وعده شب باید کمتر از وعده ظهر باشد. اگر شما اضافه وزن دارید یا چاق هستید غذای شب خود را خیلی مختصر کنید و یک عدد میوه و کمی ماست را جانشین غذا کنید
- نوشابه های گاز دار معده را تحریک میکند و موجب احساس ناخوشایندی میشود از خوردن آن با وعده شام خودداری کنید.
- شب قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بخورید کلسیم و اسید آمینه های موجود در شیر آرامش بخش هستند.
- از نوشیدن قهوه و چای پررنگ قبل از خواب پرهیز کنید خصوصا اگر بد خواب هستید
- اگر شب ها رویا پردازی میکنید به وقایع شاد و مثبت فکر کنید و خلاقیت ها و موفقیت ها را مرور کنید.
- چای بابونه همراه با کمی عسل و آب لیموی تازه هم میتواند به داشتن خواب راحت کمک کند.
- مصرف زیاد نمک، ادویه ها و سیر نیز میتواند موجب نا آرامی و اختلال در خواب شود.

از چه ظروفی برای پخت غذا استفاده کنیم؟

- امروزه انواع مختلف قابلمه ها و تابه ها برای تهیه و پخت غذا یا سرو آن مورد استفاده قرار می گیرد. در هنگام استفاده از ظروف باید دقت داشته باشیم سلامت افراد خانواده را با مشکل مواجه نکنیم.
- ظروف شیشه ای امروز کاربرد زیادی دارند، این ظروف به ماده غذایی واکنش نشان نمی دهند، نسبت به حرارت مقاوم و به راحتی قابل شستشو و ضد عفونی هستند، پس جزو بهترین ظروف برای تهیه و سرو غذا می باشند.
 - ظروف استیل در مقابل انواع مواد غذایی حتی غذاهای ترش و اسیدی مقاومند، و امکان شستشو و ضد عفونی آن ها هست، از این ظروف نیز می توان با خیال راحت استفاده کرد.
 - ظروف لعابی تا زمانی که لعاب سطح آن آسیب ندیده باشند خصوصیات مشابه ظروف استیل دارند
 - ظروف چینی در حقیقت لعاب دار محسوب می شوند تا زمانی که لعاب آن آسیب ندیده ظروف خوبی برای سرو غذا محسوب می شوند. بهتر است از ظروف چینی شکسته و یا لب پر استفاده نکنید

تغذیه در ماه مبارك رمضان

- در وعده سحری از غذای کم چرب مواد غذایی پرفیبر مثل میوه ها و سبزی ها استفاده کنید
- مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم چربی، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می کند که تعادل آب و الکترولیت های بدن شما در هنگام روزه داری حفظ شود.

در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها و سبزیها و نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می شود مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است.

استفاده از سبزیها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود

در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود
مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود.

توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود
بهتر است افطار خود را با کمی آب گرم و یا چای آغاز کنیم. پس از آن می توان از خرما یا کشمش استفاده کرد زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شوند و از بیش خواری به هنگام افطار ممانعت می کنند

مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور 3-5 عدد خرما مصرف شود
از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی هاباید پرهیز شود.

به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و املاح) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود.
افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.
بعد از صرف سحری نیز بسیاری از افراد از بیم تشنگی در طول روز به مقدار فراوان آب می نوشند که کار درستی نیست.

روزه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند
مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست. به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ شده از غذاهای

ان تازه داغ است و انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن ، باعث تغییر حالت ظاهری، بیات شدگی زودرس، تسریع در کپک زدگی و تشدید ضایعات و مصرف آن ممکن است بیماری گوارشی ایجاد کند

از خوردن نان سبوس دار در وعده های غذایی خود غافل نشوید

مصرف نان سبوس دار در هر وعده غذایی 30 تا 40 درصد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و گوارشی را کاهش می دهد.

خوردن نان سبوس دار مانع از جذب سریع قند و چربی در خون می گردد.

- نان های تیره (حاوی سبوس بیشتر) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان های سفید و روشن دارند.

قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می نماید

انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن ، باعث تغییر حالت ظاهری، بیات شدگی زودرس، تسریع در کپک زدگی و تشدید ضایعات و ایجاد بیماری گوارشی می گردد

از نانهایی که با آرد سبوس دار تهیه شده اند و معمولا کمی تیره هستند بخرید

اگر نانوایی نزدیک است و همیشه دسترسی به آن دارید به اندازه نیاز بخرید.

اگر از نانهای بسته بندی شده در مغازه نان میخرید به تاریخ و سایر اطلاعات روی بسته بندی توجه کنید.

به مارک و نام کارخانه توجه کنید و از خرید نانهای بدون هویت جدا خودداری کنید

از حمل نان در لابه لای ورقه های روزنامه استفاده نکنید

هیچ نوع نانی را داغ در کیسه پلاستیک نگذارید زیرا رطوبت آنرا بصورت خمیر در آورده و آنرا بیات میکند و شما مجبور میشوید نانهای مصرف نشده را دور بریزید

مواد موجود در پلاستیکدر مجاورت نان داغ مواد سمی را از پلاستیک به نان منتقل میکند

میدانید که مصرف نان کپک زده برای سلامت شما خطر ناک است و حتی اگر آنرا دور بریزید ممکن است توسط عدهای جمع آوری و به مصرف دام برسد که آنهم خطر آلودگی را توسط محصولات دامی به شما بر میگرداند

در هنگام حمل نان به منزل از گذاشتن نان کنار گوشت ،سبزی پاک نشده و سایر موادی که ممکن است نان را آلوده کند بپرهیزید.

چیدن نانهای داغ بر روی هم کپک زدگی را تسهیل و تسریع می کند و ضایعات نان را تشدید می کند . پس از دسته کردن نان داغ پرهیز کنید .