

واحد تغذیه

- ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم
- می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.
- میزان بالای کلسترول بد در خون، فشارخون بالا، اضافه وزن و چاقی، از عوامل خطر بیماریهای قلبی می باشند، که البته قابل شناسایی، کنترل و درمان می باشند.
- اگر دارای عوامل خطر بیماری قلبی مانند اضافه وزن، فشار خون بالا یا کلسترول بالا هستید، لازم است در برنامه غذایی روزانه خود تغییراتی را ایجاد کنید .
- با داشتن رژیم غذایی مناسب شما می توانید کلسترول خود را کاهش دهید.
- چربی های ترانس (مانند روغن جامد) کلسترول خون را افزایش می دهند . این روغن ها در هنگام طبخ در اکثر رستورانها و غذاهای فوری(فست فودها) استفاده می شوند . این چربی ها همچنین در محصولات لبنی ، گوشت قرمز، چیپس، کیک ها هم یافت می شوند.
- چربیهای غیر اشباع در روغن های نباتی مایع و نیز روغن ماهی و روغن زیتون یافت می شوند . زمانیکه این روغن ها به میزان متوسط استفاده شوند و جایگزین چربیهای اشباع و ترانس در رژیم غذایی شوند ، سبب کاهش کلسترول خون می شوند.
- مواد غذایی غنی از فیبر (مانند جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی) می توانند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می کنند.
- روغن زیتون ، مغزها و دانه ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب هستند که اگر به میزان متوسط استفاده شوند به کاهش سطح کلسترل بد خون کمک می کنند.
- میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگ ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی می شوند.
- مصرف پروتئین سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می شود.
- سبزیجات و میوه ها دارای ویتامین زیاد و فیبر بالا هستند و چربی خون را کاهش می دهند.
- بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری های قلب و عروق،روغن مایع ذرت و آفتابگردان برای پخت غذا و خصوصا روغن کانولا و روغن زیتون روی سالاد است .
- مصرف ماهی نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت قلب و عروق قلب دارد.
- از روش های اصلی کاهش و کنترل فشار خون داشتن رژیم غذایی مناسب می باشد.
- مصرف نمک، بیش از نیاز بدن سبب افزایش فشار خون یا تشدید آن می شود . افراد دچار افزایش فشار خون دچار مشکلات قلبی می شوند.

- انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک هستند. مصرف زیاد نمک با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می باشد.
- پتاسیم به کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا کمک می کند. بسیاری از میوه ها و سبزیجات و برخی لبنیات و ماهی ها منابع خوبی از پتاسیم هستند.
- کلسیم و منیزیم از فشار خون بالا جلوگیری می کنند، لبنیات و کلم منابع غنی از کلسیم هستند منیزیم در بسیاری از غلات کامل و سبزیجات دارای برگهای سبز تیره یافت می شود.
- دریافت انرژی بیش از حد نیاز موجب چاقی می شود. افزایش وزن و چاقی یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی است.
- افزایش وزن سبب افزایش کار قلب می شود. همچنین فشارخون بر اثر وزن اضافی بالا می رود و ممکن است میزان کلسترول بد و تری گلیسیرید (نوعی چربی) نیز افزایش یابد
- خطرناکترین نوع چاقی تجمع چربی در ناحیه شکم است. اندازه دور کمر بیش از 102 سانتیمتر در آقایان و بیش از 88 سانتیمتر در خانمها پرخطر محسوب می شود. باید اندازه دور کمر آقایان به کمتر از 94 و در خانمها به کمتر از 80 سانتیمتر رسانده شود.
- افرادی که چربی اضافی در بدن به خصوص در ناحیه شکمی دارند، برای ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی مستعدترند حتی اگر هیچ کدام از عوامل خطر دیگر در آنها وجود نداشته باشد.
- کاهش وزن در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند موجب کاهش کلسترول بد و همچنین کاهش فشار خون می شود.
- بهترین راه برای دستیابی به وزن دلخواه داشتن رژیم غذایی کامل و سالم است.
- بهترین روش کاهش وزن کاهش دریافت مواد قندی و چربی می باشد.
- روغن ماهی، زیتون و مغزها از منابع خوب روغن هستند ولی نباید بیشتر از نیاز مصرف شوند چون باعث چاقی می شوند.
- مصرف بیش از حد هرگونه روغن میتواند باعث چاقی شود.
- برنامه های پیشگیری از چاقی باید در سنین کودکی و در زیر 12 سالگی شروع شود.
- افراد چاق یا دارای اضافه وزن برای کاهش وزن خود مشکلات زیادی داشته باشند اما این افراد باید به یاد داشته باشند که حتی کاهش مقدار کمی از وزن بدن به آنها در کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی کمک خواهد کرد.
- حتی یک کاهش وزن متوسط (5 تا 10 درصد از وزن بدن شما)، می تواند به کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی به شما کمک کند.

- شما از طریق دستیابی به وزن دلخواه خود و حفظ آن می توانید میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهید .
- یک برنامه غذایی سالم فراتر از انتخاب غذاهای سالم جهت تغذیه می باشد . مهم این است که غذا به شیوه صحیحی جهت کاهش کلسترول ، چربی اشباع ، چربی ترانس ، چربی کل و کالریها تهیه شود.. ضمن آنکه شما باید تا حد امکان غذای کاملی دریافت کنید .
- غذاهایی که در اغلب رستورانها و مراکز تهیه غذاهای سرپایی سرو می شوند دارای چربی و کلسترول بسیار بالایی هستند .
- غذا خوردن در بیرون از منزل به مفهوم از دست دادن کنترل بر روی برنامه غذاییتان نمی باشد . با تفکری منطقی و انتخابی درست، شما می توانید رژیمی کم کلسترول و کم چربی را در هر جایی که می روید، رعایت بکنید.
- برای پیشگیری از بیماری قلبی از همین امروز شروع کنیم فردا دیر است.
- به جای مصرف روغن های جامد از روغن های مایع استفاده کنید .
- لبنیات خیلی کم چربی (ماست و شیر 1/5 % چربی) مصرف کنید.
- از خوردن سوسیس و کالباس ، شیرینی های پر چربی و پر خامه ، سس ها و کباب های کوبیده که پر از چربی است ، آبگوشت پر چربی پرهیز کنید.
- مصرف غذاهای چرب و آغشته به روغن را کاهش دهید.
- در پخت غذاهای خانگی از حداقل روغن استفاده کنید و به هیچ عنوان از روغن های جامد استفاده ننمایید.
- به جای طبخ غذا با روغن های جامد و کره حیوانی و مارگارین از روغن های مایع خصوصاً روغن زیتون و کانولا (کلزا) در برنامه غذایی خود استفاده کنید .
- میزان چربی خون خود به طور مرتب کنترل کنید.
- قبل از پخت چربیهای قابل رویت گوشت و مرغ را جدا نمایید .
- از سرخ کردن مواد غذایی خود داری کنید و حتی الامکان از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی استفاده شود.
- افرادی که دارای چربی خون هستند گوشت قرمز را فقط 3 بار در هفته به میزان کم، مصرف نمایند.
- مصرف ماهی بدلیل داشتن چربی مفید امگا 3 به صورت دو بار در هفته توصیه میشود.
- مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترل بالا می باشند مانند مغز گوسفند ، جگر مرغ ، کلیه گوسفند، قلب ، امعاء و احشاء و را باید محدود کنید..
- قندهای ساده مثل شکر ، قند و شیرینی را کمتر مصرف کنید..
- با انجام آزمایش خون دوره ای میزان کلسترل خون خود را کنترل کنید و از میزان کلسترول بد و کلسترول خوب خود آگاه شوید.
- مصرف نمک را محدود کنید .

- از خوردن تنقلات شور مثل چیپس ، پفک ، خیار شور و خودداری کنید .
- هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید .غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.
- هنگام مصرف غذا از نمکدان استفاده نکنید .به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.
- از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.
- غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از نمک آن خارج شود.
- به برچسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر نمک وجود دارد .
- میان انرژی دریافتی و فعالیت بدنی برای رسیدن به وزن طبیعی یا حفظ آن تعادل ایجاد کنید.
- اگر اضافه وزن دارید حتما با رعایت رژیم غذایی اصولی به مرور وزنتان را کم کنید.
- تسلیم مزه مطلوب غذاهای چرب و یا سایر تمایلات خودتان نشوید و برای سلامتی خود ارزش قائل شوید.
- بیش از حد نیاز غذا نخورید.
- مصرف مواد حاوی قند و شکر مثل شیرینیها، نوشابه ها، آبمیوه تجاری به حداقل برسانید.
- به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.
- مصرف غذاهای فوری (fast food) و آماده که اغلب شور، چرب، شیرین و یا سرخ شده هستند به حداقل برسانید.
- سعی کنید بیشتر از مواد غذایی گیاهی تغذیه کنید. میوه ها ، سبزیجات، حبوبات و غلات،کلید سلامتی شما هستند.
- از حبوبات و نانهای سبوس دار استفاده کنید .این مواد غذایی در کاهش چربی و کلسترول خون شما به شما کمک میکنند.
- تا حد امکان پوست میوه ها را جدا ننمایید .
- از مصرف شربت های پاکتی و پودری جدا خودداری کنید . بهترین نوشیدنی ، شربت های خانگی کم شیرین و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آبمیوه های طبیعی می باشد .
- از مصرف ته دیگ خودداری کنید . زیرا ته دیگ بسیار پر چرب و پر نمک می باشد.
- منابع غذایی دارای فیبر مانند سبزیجات، میوه ها، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار) را مصرف کنید زیرا درکاهش چربی خون بسیار مفید می باشد،
- از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید . زیرا این گونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع می باشند
- از مصرف نوشابه های شیرین و گاز دار غیر طبیعی مانند کولا و نوشابه های رنگی جدا خودداری کنید .

- به جای سسهای چرب از سبزی ها، آب لیمو، آب آبلیمو، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالادها و غذاها استفاده کنند.
- پوست و چربیهای قابل مشاهده مرغ را قبل از پختن جدا کنید.
- به جای مصرف گوشت قرمز، گوشت سفید (انواع ماهی و مرغ) و حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید
- مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته به ویژه ماهی های روغنی مانند: ماهی آزاد، ماهی قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون، برای افرادی که سابقه بیماری قلبی دارند و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می شود.
- مصرف تنقلات شور که سرشار از نمک می باشند را محدود کنید.
- در برنامه غذایی روزانه از گروه های اصلی مواد غذایی بطور متنوع و متعادل استفاده کنید. این گروه های شامل گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزیها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات می باشند
- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در ذائقه کودک پرورش دهید.
- افراد چاق باید غذاهای کم کالری را با فاصله های یکسان در طول روز و در 5 الی 6 وعده مصرف کنند.
- با مصرف 5 بار میوه و سبزی در روز از بروز سرطانهای دستگاه گوارش پیشگیری کنیم.
- با رعایت بهداشت مواد غذایی و اجتناب از مصرف مواد کپک زده از بروز سرطان کبد پیشگیری نمائید.
- غذای ناسالم، فعالیت کم بدنی و مصرف دخانیات از علل اصلی و مهم بروز بیماریهای قلبی و در نهایت ایست قلبی هستند.
- آیا می دانید جهت پیشگیری از بیماری تب مالت باید از شیر، کره، خامه و بستنی پاستوریزه استفاده نمایید.
- از آب آشامیدنی سالم به منظور شستشو پخت پز و آشامیدن استفاده کنید .
- جهت پیشگیری از ابتلا به بیماریهای اسهالی مواد غذایی و آشامیدنی را از دسترس حشرات دور نگه داریم .
- هنگام مسافرت از مصرف یخ، سبزی و سالادی که به سلامت آن اطمینان ندارید خودداری کنید .
- یکی از کلیدهای طلایی تغذیه مناسب، رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی است.
- آب سالم، هوای سالم، غذای سالم = زندگی سالم
- رعایت بهداشت مواد غذایی، ضامن سلامتی
- تنوع و تعادل در غذاخوردن = شعار تغذیه سالم
- تغذیه سالم، شفای همه دردهاست.
- همان گونه که کمبود دریافت مواد غذایی بیماری زاست، دریافت بیش از حد آن نیز سبب چاقی و ابتلا به بیماری ها می شود.
- برخورداری از تندرستی بدون داشتن تغذیه صحیح ممکن نیست.

- با یک رژیم غذایی متعادل و ورزش در جوانی، بدن را در مقابل سوء تغذیه و بیماری ها توانمند سازیم.
- مصرف شیر و لبنیات حداقل 2 لیوان در روز برای پیشگیری از پوکی استخوان به ویژه در زنان توصیه میشود
- برای پیشگیری از سوء تغذیه کودکان ، مصرف تنقلات کم ارزش (پفک ، چیپس ، نوشابه های گازدار و ...) را کاهش دهید و به جای آن از میان وعده های مناسب (انواع میوه ها ، خشکبار ، ساندویچ های نان و پنیر و تخم مرغ و...) استفاده نمایید .
- برای مقوی و مغذی کردن غذای کودکان ، مقدار کمی روغن یا کره و همچنین تخم مرغ ، حبوبات ، گوشت و سبزیجات به غذای آنها اضافه کنید .
- کودکان به دلیل فعالیت زیاد در رشد سریع ، به وعده های غذایی بیشتری در روز نیاز دارند .
- یک رمز سلامت : عادت غذایی غلط را بشناسیم و آنها را تصحیح کنیم .
- گل در آرامش می روید و حادثه در اضطراب .
- بی احتیاطی و غفلت موجب حادثه می شود .
- زمان غذا خوردن فرصت خوبی برای ابراز رفتارهای صحیح تغذیه ای است
- در هنگام تمهشای تلویزیون از خوردن اجتناب کنید چون متوجه میزان غذای خورده شده نمی شوید
- بیشتر از نانهای سبوس دار استفاده کنید. مصرف مداوم نان سفید چربی و قند خون را بالا می برد.
- به تغذیه دختران نوجوان به عنوان مادران آینده بیشتر توجه کنیم .
- یک رمز سلامت : عادت غذایی غلط را بشناسیم و آنها را تصحیح کنیم .
- کودکان به دلیل فعالیت زیاد و رشد سریع به وعده های غذایی بیشتری در روز نیاز دارند اگر دارای عوامل خطر بیماری قلبی مانند اضافه وزن ، فشار خون بالا ، کلسترول بالا هستید لازم است در برنامه غذایی روزانه خود تغییراتی را ایجاد کنید .
- با داشتن رژیم غذایی مناسب می توان کلسترول خون خود را کاهش داد .
- روغن زیتون ، مغزها و دانه ها ، حاوی نوعی اسید چرب هستند که اگر به میزان متوسط استفاده شوند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می کند .
- سبزیها و میوه ها دارای ویتامین زیاد و فیبر بالا هستند و چربی خون را کاهش می دهند .
- مصرف ماهی نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت قلب و عروق دارد .
- بهترین راه برای دست یابی به وزن دلخواه داشتن ، رژیم غذایی سالم ، متعادل و تحرک است .
- برای پیشگیری از بیماری قلبی از همین امروز شروع کنیم فردا دیر است .
- با کاهش مصرف چربی و افزایش مصرف میوه ، سبزی ، حبوبات و لبنیات کم چرب در برنامه غذایی خود خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را کاهش دهید .

- افرادی که چربی اضافی در بدن به خصوص در ناحیه شکمی دارند برای ابتلا به دیابت و بیماری قلبی مستعدترند .
- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد ، علاقه کودک به غذایی سالم را از این دوران در ذائقه کودک پرورش دهید .
- در یک برنامه غذایی سالم ، رعایت تعادل و تنوع غذایی ضروری است .
- برای پخت وپز از روغن مایع معمولی و برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده نموده و بهتر است به جای سرخ کردن غذا از روش تفت دادن با روغن کم استفاده نمود .
- نمک مصرفی باید به میزان کم و از نوع یددار تصفیه باشد .
- تغذیه سالم ، متعادل و فعالیت جسمانی در طول دوران زندگی بهترین راهکار پیشگیری از بیماریهای مزمن می باشد .
- هر قدر میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس روغن ها کمتر باشد از نظر تغذیه ای سالم تر است .
- علیرغم اینکه روغن های مایع بهتر از روغن های جامد برای مصرف هستند ولی باید توجه داشت که مصرف روغن مایع نیز به حداقل برسد
- ظروف نگهداری روغن باید سالم ، غیر قابل نفوذ به حرارت ، نور و هوا باشد .
- هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است ، روغن مایع برای مصرف پخت وپز ، روغن زیتون برای سالاد و پخت با حرارت کم و روغن سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن مناسب است .
- تغذیه مناسب از جمله خوردن صبحانه و میان وعده در ارتقا سلامت و افزایش یادگیری دانش آموزان بسیار مؤثر است .
- مصرف پروتئین گیاهی مانند سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می شود.
- مصرف متوسط روغن زیتون ، مغزها مانند پسته و بادام ،دانه ها مانند کنجد به کاهش میزان کلسترول بد خون کمک می کند.
- جهت پیشگیری از چاقی،لبنیات کم چرب از لبنیات پرچرب بهتر و مفیدتر هستند.
- روزانه 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.
- جامعه سالم ، تغذیه سالم ، امنیت غذایی
- سالم ؛ فعال و پویا با تغذیه مناسب
- انتخاب میان وعده مناسب موثر در سلامتی
- آب سالم ترین نوشیدنی
- تغذیه سالم = زندگی سالم

- *الگوی تغذیه مناسب روش مقابله با کمبود مواد غذایی/سلامت و نشاط با تغذیه مناسب*
- داشتن رژیم غذایی مناسب، راه اصلی کاهش و کنترل فشار خون می باشد
- تعادل و تنوع را در برنامه غذایی روزانه خود رعایت کنیم
- پیشگیری از اضافه وزن و چاقی از راههای مؤثر در جلوگیری از بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت و فشار خون می باشد
- با مصرف نمک یددار تصفیه شده و جلوگیری از بیماری گواتر، ضریب هوشی فرزندان خود را بالا ببریم نمکها را نباید مقابل نور خورشید قرار داد. نمک مورد استفاده باید حتماً یددار بوده و دارای تاریخ تولید، تاریخ انقضاء، کد بهداشتی، پروانه ساخت و شفاف باشد و در جای خشک نگهداری گردد
- آموزش کودک از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه
- هرگز در مصرف شیر صرفه جویی نکنید.
- قلب سالم با وزن ایده آل و اندام متناسب
- مصرف نمک را کاهش دهید حتی اگر فشارخون بالا ندارید
- شیر = اکسیر جوانی ماست = مهمترین جایگزین شیر پنیر = با ارزش ترین فراورده شیری
- آیا می دانید مصرف زیاد انواع روغن حتی روغن مایع می تواند منجر به افزایش وزن و بالا رفتن چربی خون شود.
- طول عمر هر فرد با طول کمربند او رابطه معکوس دارد ، هرچه کمربند درازتر باشد عمر کوتاهتر خواهد بود.
- بدنی سالم با تغذیه ای سالم .
- بیاییم با تغییر الگوی غذایی خود خطر بیماریهای قلبی عروقی را کاهش دهیم.
- برای پیشگیری از بیماری ها تغذیه مناسب ورزش منظم و پرهیز از استرس ضروری است.
- ویتامین های موجود در میوه ها و سبزیها ما را در برابر بیماریهای قلبی مصون می دارد.
- پیامهای آموزشی در زمینه تغذیه سالم
- در روز 1 – 2 لیوان شیر کم چرب مصرف کنید.
- گروه های اصلی غذایی را که مصرف روزانه آنها برای سلامتی لازم است، عبارتند از:
- گروه نان و غلات، گروه میوه ها، گروه سبزیجات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت ها
- 20 دقیقه با سرعت متوسط دویدن می تواند انرژی یک قاشق سس مایونز را بسوزاند.
- 20 درصد از انرژی روزانه افراد را باید صبحانه تامین کند.
- با حذف روغن جامد از غذای ایرانیان و جایگزینی کردن آن با روغنهای مایع از 40 درصد مرگهای ناشی از بیماری قلبی عروقی جلوگیری می شود.
- سرخ کردن نامناسب ترین روش طبخ مواد غذایی می باشد.

- مصرف میوه و سبزی حداقل 5 وعده در روز توصیه شده است.
- ویتامین د به ویتامین آفتاب معروف بوده و از عوامل موثر در پیشگیری از پوکی استخوان می باشد.
- 10 دقیقه تا یک ربع در روز باید در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیریم تا ویتامین د مورد نیاز بدن تامین گردد.
- حدود نیمی از زنان مسن تر از 45 سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا هستند.
- برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان مصرف گروه شیر و لبنیات بسیار موثر است.
- بهبود شیوه زندگی از جمله رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب می توان مانع از بروز 80 درصد از بیماری های قلبی عروقی گردد.
- بهبود شیوه زندگی از جمله رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب می توان مانع از بروز 90 درصد از دیابت نوع دوم گردد.
- پیشگیری بهتر از درمان است ، تغذیه یک پیشگیری است
- ماهی ، گردو ، پسته ، رمز شادابی و IQ"
- 3 لیوان شیر روزانه ، پیشگیری از 30 نوع بیماری (پوکی استخوان ، سرطان دستگاه گوارش ، زخم معده ، بی خوابی)
- یک رمز سلامت : عادت غذایی غلط را بشناسیم و آنها را تصحیح کنیم . خوردن پفک ، چیپس و نوشابه با ارزش غذایی کم یکی از علل مهم سوء تغذیه و لاغری در ایران است.
- زمان غذا خوردن فرصت خوبی برای ابراز رفتارهای صحیح تغذیه ای است
- در هنگام تماشای تلویزیون از خوردن اجتناب کنید چون متوجه میزان غذای خورده شده نمی شوید
- بیشتر از نانهای سبوس دار استفاده کنید. مصرف مداوم نان سفید چربی و قند خون را بالا می برد.
- به تغذیه دختران نوجوان به عنوان مادران آینده بیشتر توجه کنیم .
- یک رمز سلامت : عادت غذایی غلط را بشناسیم و آنها را تصحیح کنیم .
- کودکان به دلیل فعالیت زیاد و رشد سریع به وعده های غذایی بیشتری در روز نیاز دارند
- زمان غذا خوردن فرصت خوبی برای ابراز رفتارهای صحیح تغذیه ای است.
- همیشه وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید. اضافه وزن و چاقی خطر ابتلا به بیماری های مزمن را افزایش می دهد.
- لاغری نیز می تواند مشکلات دیگری برایتان بوجود آورد.
- بیشتر از نانهای سبوس دار استفاده کنید. مصرف مداوم نان سفید چربی و قند خون را بالایی برد
- در هنگام تماشای تلویزیون از خوردن اجتناب کنید چون متوجه میزان غذای خورده شده نمی شوید.
- در صورت امکان در هفته یک تا دو بار ماهی مصرف کنید.