

پیام های تغذیه ای برای هفته سلامت

- 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.

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

نمک به مقدار کم مصرف کنید اما همان مقدار کم نیز نمک تصفیه شده یددار باشد.

در طول روز نوشیدن آب را فراموش نکنید بهتر است روزانه هشت تا ده لیوان آب بنوشید
آب بهترین نوشیدنی دنیاست، روزانه حد اقل ۶ لیوان آب بنوشید تا سالم بمانید

برای داشتن خوابی راحت سعی کنید شام خود را در ساعات اول شب بخورید. فاصله خوردن غذا و خواب باید حد اقل ۲ ساعت و بهتر اینکه سه ساعت باشد.

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

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

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 میگردداند

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

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

ظروف شیشه ای جزو بهترین ظروف برای تهیه و سرو غذا می باشند. چون به ماده غذایی واکنش نشان نمی دهند، نسبت به حرارت مقاوم و به راحتی شستشو و ضد عفونی هستند.

مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید. تا قلب سالمی داشته باشید.

جوش شیرین که برای ورآمدن 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

پیامبر (ص): خدایا به نان ما برکت ده و میان ما و آن جدایی مینداز که اگر نان نبود نه می توانستیم روزه بگیریم، نه نماز بخوانیم و نه دیگر واجبات پرورگار خویش را بجا آوریم. (کافی ۲۸۷/۶)

امام صادق (ع): بر مؤمن لازم است که پیش از خوردن طعام (یعنی با شکم گرسنه) از خانه خویش بیرون نرود، که این بر عزت و کرامت او می افزاید. (بحار- ۶۶/۳۴۱)

پیامبر (ص): خوراک شام را فرو نگذارید، هر چند دانه ای خرما یا خشک باشد که من از ترک شام برای اتمم از پیری زودرس هراس دارم، زیرا خوراک شام مایه نیرومندی پیر و جوان است.

امام علی (ع): شام پیامبران در آغاز شب است. شام را ترک نکنید که ترک آن سبب ویرانی بدن می شود.

امام رضا (ع) : بدن همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آب دهی به آن مراقبت شود، به گونه ای که آب، نه بیشتر از نیاز به آن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به خشکی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد و خرمی اش بیشتر می گردد و کشت آن برکت می یابد؛ . (بحار الأنوار، ج ۲، ص ۳۱۰)

پیامبر اسلام(ص): اگر کسی می خواهد خود را از دام شیطان رها کند، باید چربی اضافی بدن خود را با کم خوردن غذا از بین ببرد، زیرا در این صورت می تواند به حضور فرشتگان نائل شود و به آنچه نزد خداست، صحیح و فراوان ببیند.

صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بازشدن فکر و ذهن میگردد، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد

خوردن صبحانه مناسب احتمال بکارگیری عاداتی نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش میدهد. صبحانه را کامل صرف نمایید. از مواد لبنی کم چرب، تخم مرغ و نانهای سبوس دار استفاده کنید.

آهسته غذا بخورید، آرام باشید، غذا را خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. در اینصورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می تواند به بدنتان بگوید که سیر شده اید و از پر خوری پرهیزید.

. تنها راه تامین مواد معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می باشد. بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید.

غفلت از زنان در آموزش ، تغذیه ، و بهداشت موجب می شود کشور منابع آتی خود را از دست بدهد. این شرایط هر کشوری را به ورطه سقوط و عقب افتادگی می کشاند.

زن محور تغذیه خانواده است. چگونگی آگاهی های اوست که منابع مالی خانواده را تقسیم می کند.

توجه به آموزش زنان و دختران برای مدیریت تغذیه خانواده ضروری است. حتی در شرایط اقتصادی مطلوب، زن بدون دانش تغذیه‌ای ممکن است انتخاب نادرستی داشته باشد.

مصرف ماهی چرب بصورت منظم خطر بیماری کرونری قلب را کاهش و نیز شانس بقای پس از حمله قلبی را افزایش می‌دهد (

اگر شما اضافه وزن دارید، کاهش وزن فشار کاری قلب را کاهش خواهد داد و کمک می‌کند تا فشار خون شما در حد پائین حفظ شود .

مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز را هدف خود قرار دهید.

از مصرف شیرینی‌های چرب که با روغنی با کیفیت پایین تراز روغن نباتی تهیه می‌شود، باید جدا خودداری کرد و در مهمانی‌ها به جای آن از میوه استفاده شود.

مصرف غذاهای آماده، سرخ کردنی و پرچربی را کاهش دهید و به جای آن از غذاهای آب پز، تنوری و کبابی و انواع میوه و سبزی استفاده کنید

برای پخت و پز و سالاد از روغن مایع گیاهی و برای سرخ کردن در منزل تنها از روغن‌های مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

توصیه های زیر برای حفظ سلامتی قلب مفید است:

-هر روز انواع مختلفی از دانه ها به خصوص غلات کامل را استفاده کنید.

-روزانه از انواع میوه و سبزی فراوانی استفاده کنید.

-برنامه غذایی شما دارای کلسترول و چربی اشباع کم و به طور کلی چربی متوسطی باشد.

-نوشیدنی ها و غذاهایی را انتخاب کنید که قند متوسطی داشته باشند.

-غذاها را کم نمک تهیه کنید.

-وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.

-هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.

تغذیه مناسب همراه با تحرک بدنی و ورزش=یک سال پر از شادابی و سلامتی

مصرف صبحانه کامل در ابتدای روز، علاوه بر حفظ سلامتی موجب افزایش توانایی های ذهنی شما شده و روزی پر از انرژی برایتان به ارمغان می‌آورد.

مرکز بهداشت استان – واحد

بهبود تغذیه