

۱

# غذاها را کم چرب و با حداقل روغن استفاده کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشت  
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





# به هیچ وجه از روغن نباتی جامد استفاده نکنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرد  
معاونت بهداشت  
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی





به علت فواید  
زیاد روغن زیتون  
روزانه از آن  
استفاده کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشت  
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





# روغن های مایع بهترین روغن برای پخت و پز میباشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
معاونت بهداشت  
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





# تا حد امکان از سرخ کردن غذاها هنگام پخت پرهیز کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشت  
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





# از مصرف گوشت های خیلی چرب پرهیز کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرد  
معاونت بهداشت  
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





# برای نگهداری روغن های خوراکی آن را دور از اکسیژن نگه دارید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
معاونت بهداشت  
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی

