

۱

مصرف نوشیدنی های
شیرین و قندهای تصفیه
شده خطر تشکیل سنگهای
کلیوی را به میزان

۲۵ درصد

افزایش می دهد.



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



۲

عسل طبیعی دارای درصد
بسیار ناچیزی از قند های
مضر می باشد.

آنتی اکسیدانی عسل باعث
جلوگیری از بیماری هایی
مانند دیابت و سرطان و..
می شود.



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



۳

**کشمش جایگزین مناسبی
برای قند است.**

**کشمش باعث تقویت بنیه
بدن شده و قند خون را
تنظیم و سیستم ایمنی
بدن را بالا می برد.**



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



۴

مقدار قند در هر ۱۰۰ گرم
انجیر ۴۵ گرم می باشد و
جایگزین مناسبی برای شکر
و قند است. انجیر خشک
ضد سرطان بوده و باعث
تقویت حافظه، تقویت ریشه
مو، درمان گلودرد، درمان
لاغری و ... می باشد.



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





شیرینی جات، کلوچه‌ها،
شکلات، کیک و مواد قندی
را فقط برای مناسبت‌های
خاص تهیه کنید و از انبار
کردن مواد قندی ذکر
شده در کابینت آشپزخانه
بپرهیزید.



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





**بجای آب میوه از خود
میوه استفاده کنید.
در آب میوه به اندازه قند
موجود در نوشیدنی قندی
مانند نوشابه، شکر وجود
دارد.**



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



V

توت خشک، انجیر خشک،
خرمای خشک و مویز بهترین
منابع قند طبیعی هستند.

خرما باعث افزایش سیستم
ایمنی بدن شده و فعالیت مغز
را بهبود می بخشد، کلسترول
خون را تنظیم کرده و باعث
تقویت کلی بدن می شود.



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

