



۶ نکته برای داشتن تغذیه سالم

افزایش مصرف سبزیجات

و میوه جات تازه

با مصرف زیاد سبزیجات و میوه جات تازه مقدار زیادی فیبر، ویتامین و املاح به بدن خود می‌رسانیم که به حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر فشارخون بالا، دیابت، چربی خون، سرطان و ... کمک می‌کند.

مصرف مواد غذایی متنوع در طول روز

از ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها) و مواد غذایی متنوع که در این گروه‌ها وجود دارد در طول روز استفاده کنیم.

کاهش مصرف نمک

مصرف نمک را به حداقل برسانیم و از نمک‌های تصفیه شده یددار استفاده کنیم.

مایعات به اندازه کافی (۸ لیوان)

استفاده کنیم و حداقل روزی ۳۰

دقیقه فعالیت ورزشی داشته باشیم.

کاهش مصرف قند‌ها و

شیرینیجات

مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، نبات و ... را به حداقل برسانیم و انواع شیرینیجات، نوشیدنی‌های شیرین و گازدار و ... را محدود کنیم.

کاهش مصرف روغن

مصرف روغن‌ها و غذاهای سرخ‌کردنی را کاهش دهیم و از روغن‌های سالم استفاده کنیم (روغن کلزا (کانولا)، روغن زیتون، روغن آفتاب گردان مایع و روغن سویا).

چه غذایی بخوریم... تا سالم زندگی کنیم

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۳-۵ واحد



میوه‌ها
۲-۴ واحد



نان و غلات

۶-۱۱ واحد

یک واحد نان و غلات: یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان‌ها یا نان لواش چهار کف دست یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

یک واحد سبزی: یک لیوان سبزی برگری یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده یا یک عدد سیب زمینی یا گوجه فرنگی یا پیاز یا خیار متوسط

یک واحد میوه: یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال و... یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت یا یک چهارم لیوان میوه خشک

یک واحد شیر و فرآورده‌ها: یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کم چرب یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (۲ قوطی کبریت پنیر) یا دو لیوان دوغ

یک واحد گوشت: ۶۰ گرم گوشت لخم پخته شده (یا ۲ قطعه خورشتی) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ

یک واحد حبوبات: نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه)



ارائه خدمات مشاوره و رژیم درمانی در پایگاه سلامت محمدی به آدرس زیر ارائه می گردد.

خیابان پیشوا، روبروی کوچه ۹، پایگاه سلامت محمدی