

## راهنمای خرید مواد غذایی و پیشگیری از چاقی

اضافه وزن و چاقی یکی از معضلات انسان امروزی است. تغییر شیوه زندگی از یک سو و تغییر عادات غذایی و تمایل به مصرف غذاهای آماده و فوری (فست فودها)، غذاهای خیابانی و پرکالری روند اضافه وزن و چاقی و به موازات آن بیماری های ناشی از آن مانند دیابت، فشارخون، بیماری های قلبی-عروقی و ... متأسفانه روند رو به افزایشی را در کشور دارد و به این دلیل هزینه های درمان و مراقبت از این بیماری ها بار مالی زیادی را به دوش دولت و خانواده ها خواهد گذاشت. یکی از راهکارهای مبارزه با اضافه وزن و چاقی انتخاب درست مواد غذایی است. داشتن عادات غذایی صحیح و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی نقش موثری در حفظ وزن مطلوب فرد دارد.

### توصیه های مهم قبل از خرید مواد غذایی:

- هنگامی که گرسنه هستید خرید نکنید. چرا که ممکن است مواد غذایی غیرضروری و یا پرکالری خرید کنید.
- هنگامی که خسته هستید خرید نکنید. چرا که ممکن است توان طی مسافت برای خرید اقلام غذایی مناسب را نداشته باشید.
- با برنامه و هدف برای خرید از منزل خارج شوید.



- پول به اندازه لیست خرید و نه بیشتر همراه داشته باشید.
- گول ظاهر و بسته بندی برخی اقلام غذایی پرکالری را نخورید.
- همیشه به اندازه نیاز خرید کنید و از انبار کردن مواد غذایی در منزل خودداری کنید.
- هنگام خرید اقدام به خوردن مواد غذایی خصوصاً "انواع اسنک ها و سایر تنقلات بی ارزش مانند چیپس و پفک نکنید.
- سهم بیشتری از خرید خود را به میوه و سبزی اختصاص دهید.
- سعی کنید مواد غذایی تازه خریداری کنید و از خرید مواد غذایی کنسرو شده و غذاهای آماده که معمولاً کالری بالا اجتناب کنید.
- هنگام خرید مواد غذایی جهت آگاهی از میزان قند، نمک و چربی، به نشانگر رنگی تغذیه ای محصول توجه نمایید.
- حجم های کوچک مواد غذایی را خرید کنید برای مثال غذاهای نیم پرس و یا ساندویچ های کوچک را انتخاب کنید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

منبع: دستورالعمل ها و منابع آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

آدرس: رشت، خیابان ازادگان، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان، تلفن: ۳۳۳۲۵۰۷۳