

## پیام های تغذیه ای به مناسبت هفته سلامت ( ۱۵ - ۹ اردیبهشت ۱۴۰۲ )



- برای حفظ سلامت خود در مصرف غذای روزانه حتما به تعادل و اجتناب از پرخوری توجه کنید.
- سبزی ها و میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامتی دارند و باید روزانه از کودکی با اضافه کردن سبزی ها به غذای کودک او را با سبزی ها آشنا کنید تا به مصرف سبزی ها عادت کنند.
- با مصرف روزانه حبوبات به سلامت خود و پیشگیری از چاقی، دیابت و بیماری های قلبی کمک کنید.
- تا حد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش دهید و البته نمک مصرفی شما باید از نوع تصفیه شده یددار باشد.
- از مصرف نمک در سر سفره اجتناب شده و به جای آن از چاشنی های دیگر مثل سبزی های معطر، آب لیمو ترش، آب نارنج و سیر استفاده کنید.
- مصرف زیاد قند و شکر سمومی را در بدن تولید می کند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می شود.
- مصرف نوشیدنی های قندی و خیلی شیرین را کاهش دهید و به جای آن ها نوشیدنی سالم مانند آب، شیر، آب میوه تازه، شربت های رقیق کم شیرین خانگی و دوغ کم نمک میل کنید.
- نان مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید.
- از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.
- حتما از گوشت بدون چربی استفاده شده و پوست مرغ را که حاوی چربی زیادی است قبل از مصرف جدا کنید.
- مصرف زیاد فست فودهای پر کالری و چرب، موجب چاقی و تهدید سلامتی شماست.
- از شیر و لبنیات کم چرب ( ۲/۵ در صد چربی و کمتر ) استفاده کنید.
- وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید.
- دیابت ، فشار خون بالا و کبد چرب هدیه زندگی با اضافه وزن است ، به فکر سلامتی خود باشید.
- اطلاعات درست تغذیه ای را از سایت [nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir) بدست آورید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان