

آیا می دانید فشار خون بالا، چاقی و اضافه وزن، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، و اعتیاد، پنج عامل خطری هستند که بالاترین نسبت بار بیماری ها را تشکیل می دهند؟

آیا می دانید رژیم پرچرب علاوه بر همه عوارضی که معمولاً به آن ها اشاره می شود عوارضی نیز روی حافظه دارد؟

آیا می دانید میزان مصرف روغن، قند و شکر در ایران بیشتر از میزان توصیه شده و میزان مصرف میوه، سبزی، شیر و لبنیات کمتر از میزان توصیه شده است؟

آیا می دانید فعالیت فیزیکی در ثابت نگه داشتن قند خون بسیار مفید است؟

آیا می دانید مصرف نمک در روز نباید بیش از یک قاشق چای خوری باشد؟

آیا می دانید در ایران، تقریباً یک نفر از هر پنج به فشارخون بالا مبتلا هستند؟

اقتباس از دفتر آموزش و
ارتقای سلامت / دفتر بهبود
تغذیه جامعه

وزارت بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی / معاونت
بهداشت

۲۹ آذر الی ۱۴ دی ماه

بسیج ملی کاهش مصرف
قند، نمک و چربی

اداره تغذیه دانشگاه