

# توصیه های تغذیه ای در راستای حرکت به سوی زندگی سالم تر



- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است
- حبوبات جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.
- سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید خصوصا سبزیجات نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و ...
- برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.
- مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و برخی از انواع سرطانها را افزایش می دهد.
- برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.
- از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند اجتناب کنید.
- بی تحرکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون می شود.
- برای پیشگیری از افزایش کلسترول بد خون، به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد از روغن های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان استفاده کنید.
- فیبر موجود در حبوبات و غلات سبوس دار به کاهش کلسترول خون کمک می کند.
- برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.
- مصرف نمک را کاهش دهید حتی برای مقادیر کم هم از نمک های یددار تصفیه شده استفاده کنید.
- نمک یددار را در مراحل پایانی طبخ، به غذا اضافه کنید تا ید موجود در نمک از بین نرود.
- نمک یددار را در ظروف تیره و درب دار نگهداری کنید. (ید موجود در نمک در اثر حرارت و نور از بین می رود).
- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک، کم چرب و کم شکر عادت دهید.