

توصیه‌هایی برای داشتن

رژیم غذایی سالم



تنوع غذایی داشته باشید.

بین غذای دریافتی و میزان فعالیت بدنی خود تعادل برقرار کنید.

وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.

هر روز حدود ۵۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در برنامه غذایی خود بگنجانید.

مصرف قند و شکر و نمک را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

نان و غلات سبوس دار را جایگزین انواع سفید و تصفیه شده آن کنید.

شیر و فرآورده‌های کم چرب آن را مصرف کنید.

تا حد امکان از گوشت‌های کم چرب در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

از مغزها مانند بادام، پسته و فندق در حد تعادل به عنوان میان وعده استفاده کنید.

روزانه به میزان کافی آب سالم و بهداشتی بنوشید.

از مصرف نوشیدنیهای صنعتی به ویژه نوشابه‌های شیرین و گازدار بپرهیزید.

برای همه افراد جامعه با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی مانند سن، جنس، مراحل رشد و بلوغ که با تغییرات فیزیولوژیک همراه می‌باشد باید یک رژیم غذایی متناسب در نظر گرفته شود. زیرا امروزه با پیشرفت علم دانشمندان و محققان علوم بالینی به این نتیجه رسیده‌اند که بین برنامه غذایی و بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، انواع سرطان‌ها و دیابت نوع ۲ که موجب ناتوانی و مرگ زودرس می‌شود، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و بدین

جهت طراحی یک رژیم غذایی مناسب که به کاهش خطر بروز این بیماری‌ها کمک کند، ضروری است.

اصولی برای تعیین کفایت تغذیه‌ای یک رژیم غذایی:

تنوع: یعنی مصرف چند ماده غذایی از گروه‌های غذایی مختلف.

تناسب: یعنی نسبت بین مصرف گروه‌های غذایی بر طبق راهنمای غذایی روزانه رعایت شود.

تعادل: در مصرف مواد غذایی کمبود و زیاده روی نباشد.

کنترل انرژی (کالری): تراکم انرژی در بعضی از غذاها خیلی بالا است که با وجود مصرف کالری زیاد، مواد مغذی کمتری به بدن می‌رسانند. مانند انواع غذاهای چرب و آماده که باید در مصرف آنها تعادل را رعایت کرد.

تهیه و تایید توسط: سمیه سعیدی - مسئول فناوری