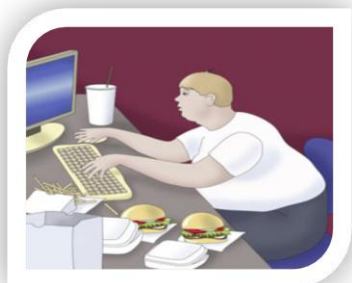


✓ پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده
گوشت و مرغ را قبل از طبخ از آنها جدا
کنید و سعی کنید از قسمت های کم
چرب گوشت ها استفاده نمائید.

✓ فیبرها با افزایش حجم غذا واحساس
سیری در کنترل اشتها و پیشگیری از
چاقی موثرند پس روزانه از فیبرها
استفاده نمائید.

✓ به جای مصرف نوشابه های گازدار از
آب استفاده کنید.

✓ از خوردن غذا جلوی تلویزیون
و کامپیوتر خودداری کنید.



چه نکات تغذیه ای رعایت کنیم تا به
فشارخون مبتلا نشویم....

✓ از منابع منیزیم (خرما، جوانه گندم
برشته، بادام زمینی، سیب زمینی،
اسفناج، شیر، نان سبوس دار و مرغ)
استفاده نمائید.

✓ مصرف حبوبات را به دلیل داشتن فیبر
محلول بیشتر مصرف نمائید .

✓ چای سبز سرشار از پتاسیم، فسفر،
منیزیم است روزانه یک فنجان میل
کنید .

✓ کاهش وزن در صورت داشتن اضافه
وزن و ورزش مستمر روزانه به
پیشگیری و کنترل فشارخون شما کمک
شایانی خواهد نمود



چه نکات تغذیه ای رعایت کنیم تا چاق
نشویم.....

✓ از میان وعده های سالم و با ارزش
غذایی مثل میوه، سبزی، شیر، لقمه
های خانگی: نان و پنیر و گردو، نان و تخم
مرغ و... استفاده کنید.



✓ از خوردن شیرینی و شکلات بیش از حد،
چپس خودداری کنید.

✓ مصرف غذاهای چرب، سرخ شده،
شیرین و شور را محدود کنید.

✓ سرعت غذا خوردن خود را کاهش
دهید.

✓ بعد از خوردن غذا سریعاً سفره را ترک
کنید.

✓ از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

✓ مراقب باشید بی جهت غذا نخورید. مثلاً
وقتی به بچه ها غذا می دهید باقی
مانده غذا را خودتان مصرف نکنید.

✓ سه روز در هفته ۳۰ دقیقه پیاده روی
تند انجام دهید.

✓ مصرف فست فودها که در بیرون از خانه
و با مواد چرب و نامرغوب تهیه می شود
را محدود کنید.

چه نکات تغذیه ای رعایت کنیم تا به
سرطان مبتلا نشویم....

✓ از آنتی اکسیدان ها به اندازه کافی مصرف
نمائید. غذاهای گیاهی نظیر میوه ها، سبزی
ها و غلات کامل حاوی آنتی اکسیدان
هستند که مهم ترین آنتی اکسیدان های
بدن ویتامین های A-E-C-کاروتنوئیدها-
سلنیوم- روی - منیزیم و لیکوپن هستند.



✓ روزانه حداقل ۲ عدد میوه و ۳۰۰ گرم
سبزی مصرف کنید.

✓ مواد غذایی حاوی اسید فولیک
مانند: حبوبات، اسفناج، مرکبات مصرف
نمائید.

✓ ویتامین D و کلسیم به اندازه کافی استفاده
نمائید. ویتامین D و کلسیم مورد نیاز خود را
از شیر و لبنیات و نور خورشید می توانید
بدست آورید.

✓ از روش های نامناسب پخت مانند پخت
گوشت در حرارت بالا، دودی کردن، نمک
سود کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی و
نگهدارنده به گوشت (مانند سوسیس
و کالباس) و کنسرو کردن گوشت استفاده
نکنید.

✓ در مصرف گوشت و فرآورده های آن زیاده
روی نکنید و گوشت های سفید مانند مرغ
و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.

✓ غذاهای کم چرب، کم شیرین و کم نمک
میل کنید.

✓ از غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده
کمتر استفاده کنید.

✓ وزن خود را متعادل نگهدارید و روزانه
حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

✓ در غذاهای خود از سوپا استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی تهران

معاونت بهداشت

واحد بهبود تغذیه جامعه



خود مراقبتی تغذیه ای در برابر

بیماری ها

بهار ۱۳۹۳

چه نکات تغذیه ای رعایت کنیم تا به

دیابت مبتلا نشویم....

✓ یکی از راه های مهم پیشگیری از دیابت کنترل وزن است.

✓ افرادی که سابقه بیماری قند در خانواده یا فامیل دارند، کمتر موادقندی مصرف کرده و حتماً ورزش نمایید.



✓ مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و نوشابه را کمتر مصرف کنید.

✓ در میان وعده ها از میوه تازه یا بیسکویت سبوس دار به جای کیک ها و شیرینی های تر پرچرب و شیرین استفاده کنید.

✓ مصرف نوشابه های گازدار و آب میوه صنعتی را کم کنید و به جای آن از آب، دوغ کم نمک و آمیوه تازه استفاده کنید.

✓ روزانه از میوه و سبزی تازه استفاده نمایید.

✓ مصرف مواد غذایی پرچرب و سرخ کردنی را محدود کنید.

✓ از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر مصرف نمایید

منابع:

اصول تغذیه صحیح برای بزرگسالان / ۱۳۸۷

• پکیج تغذیه صحیح رمز سلامتی / دفتر بهبود تغذیه جامعه

• کتاب بیماری ها و تغذیه / ۱۳۸۴

• تغذیه و سلامت مردان / دکتر پریسا ترابی / ۱۳۹۱

• راهنمای پیشگیری از سرطان / دفتر بهبود تغذیه /

• بروشور پیشگیری و کنترل فشارخون بالا با تغذیه

مناسب / دفتر بهبود تغذیه جامعه

مولفین: سگونا باقری نیا - عاطفه سادات صفوی

✓ مصرف چربی های اشباع (چربی های حیوانی و روغن نباتی جامد و...)، غذاها و روغن های حاوی اسید چرب ترانس بالاتر از ۱۰٪ را در برنامه غذایی خود محدود نمایید.



✓ با استفاده از غلات کامل (نان های سبوس دار، بیسکویت های سبوس دار و...)، حبوبات و میوه های خام و سبزی ها فیبر بیشتری در روز مصرف نمایید.

✓ در هفته چندین بار پروتئین سویا را جایگزین گوشت نمایید.

✓ کل نمک مصرفی روزانه (داخل غذا و اضافه شده به غذا) را کمتر از یک قاشق مربا خوری (۵ گرم) در روز کاهش دهید.

✓ خردل و آب لیمو و آغوره را جایگزین سس مایونز و سایر سس های چرب سالاد نمایید.

✓ به جای سرخ کردن از روش های آب پز و بخارپز کردن استفاده کنید.

✓ مصرف سیر را افزایش دهید.

✓ چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید.

✓ مصرف دل، قلوه، کله پاچه و مغز را محدود نمایید.

