

- قبل از پخت، پوست مرغ و چربی های اضافه و قابل رویت گوشت قرمز را جدا کنید.
- مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس را محدود کنید.



### چگونه مصرف قند و شکر را کم کنیم؟

- در میان وعده از میوه تازه و بیسکویت های سبوس دار به جای کیک ها و شیرینی های تر که پر چرب و شیرین هستند، استفاده کنید.
- در هنگام تهیه کیک ها و شیرینی های ساده خانگی سعی کنید از میزان شکر کمتری استفاده نمایید .
- مصرف نوشابه های گازدار و آمبیوه های صنعتی را کم کنید و به جای آن آب ، دوغ کم نمک و آمبیوه تازه بنوشید . ( اگر هر روز یک قوطی نوشابه ۳۰۰ میلی لیتری به مدت یک سال مصرف کنید منجر به افزایش وزن حدود ۷ کیلوگرم در سال می شود!!)
- همراه با چای از چند دانه توت خشک یا کشمش به جای قند و شکر استفاده کنید.
- از میوه هایی نظیر سیب، هلو، گلابی که قند کمتری دارند ، استفاده کنید و مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه ، خرما ، انجیر و ... را محدود کنید.

**توجه داشته باشید:**

**بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی ها، نخوردن یا کمتر**

**خریدن آنهاست.**

### چگونه مصرف چربی و روغن را اصلاح کنیم؟

- برای طعم دادن به سالاد به جای استفاده از انواع سس ها از چاشنی هایی مانند آبلیمو، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید .
- از روغن مایع برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن استفاده کنید.
- روغن جامد هیدروژنه دارای چربی اشباع و اسیدهای چرب ترانس (یک نوع چربی مضر) است که خطر بیماری های قلبی و عروقی و سرطان را افزایش می دهد.
- برای پختن غذا بیشتر از روش های بخار پز و آب پز استفاده کنید.
- مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها با اضافه دریافت انرژی موجب اضافه وزن و چاقی می شوند بنابراین مصرف آنها را محدود کنید.
- در هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل قوطی به درون ظرف نریزید، بلکه از قاشق استفاده کنید تا میزان روغن مصرفی کمتر شود.

### چگونه مصرف گوشت خود را اصلاح کنیم؟

- در هفته ۲ تا ۳ بار غذاهای حاوی گروه گوشت (بیشتر گوشت های سفید یا حبوبات و تخم مرغ) در برنامه خود بگنجانید.
- ماهی سرشار از چربی های مفید ( امگا ۳) است که در گوشت های دیگر وجود ندارد بنابراین حداقل هفته ای ۲ بار ماهی بخار پز ، تنوری یا کباب شده مصرف کنید.

### چگونه وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنیم؟

- ❖ وزن بدن به میزان فعالیت بدنی و غذای مصرفی بستگی دارد .
- ❖ برای رسیدن به وزن مناسب باید بین انرژی مصرفی (فعالیت بدنی، کارهای روزمره) و انرژی دریافتی (حاصل از مصرف مواد غذایی) تعادل برقرار گردد .



### چگونه مصرف شیر و لبنیات را بیشتر کنیم؟

- ✓ هر روز ۲ تا ۳ لیوان شیر یا ماست کم چرب مصرف کنید.
- ✓ تا حد امکان از انواع پنیرهای کم چرب و کم نمک پاستوریزه استفاده کنید.
- ✓ دوغ تازه کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب می باشد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشت

# شوه تغذیه سالم



- برای طعم دادن به غذاها ، به جای نمک از چاشنی هایی مانند سرکه ، آبلیمو، سیر، پیاز، سبزی های معطر و سایر ادویه ها استفاده کنید .
- تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسرو ها) که نمک زیادی دارند ، خودداری کنید.
- برای کم کردن مقدار نمک پنیر های شور ، آن را در آب قرار دهید .
- میزان نمک مجاز مصرفی روزانه حداکثر ۵ گرم می باشد. که این میزان علاوه بر میزان نمک مصرفی در پخت غذا شامل نمک موجود در انواع موادغذایی می باشد.
- برای اینکه ذائقه کودکان را به غذای کم نمک عادت دهیم به غذای کودک نمک اضافه نکنید و از غذاهای کم نمک یا بی نمک که برای کودک درست می کنید ، هرگز نجشید تا ذائقه خود را در طعم غذای کودک دخالت ندهید.
- در برچسب تغذیه ای محصول غذایی اگر میزان سدیم ذکر شده است ، آن میزان را ۲,۵ برابر کنید تا مقدار نمک محصول به دست آید.



منابع:

- ۱-راهنمای کشوری تغذیه برای برنامه پزشک خانواده دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
- ۲-کتاب رهنمود های غذایی دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

## چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم ؟

- ✚ تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید .
- ✚ در تهیه غذا در صورت امکان از غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی، رشته ، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
- ✚ انواع سبزی ها و میوه های تازه در برنامه غذایی خود بگنجانید .
- ✚ تا حد امکان از میوه های تازه به جای آبمیوه ، استفاده کنید .
- ✚ سیب زمینی را به صورت تنوری یا آب پز استفاده کنید و میزان سیب زمینی سرخ کرده را محدود نمایید.
- ✚ هر روز سبزی های تازه و ضد عفونی شده را به صورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخار پز استفاده کنید .



## چگونه نمک کمتری مصرف کنیم ؟

- غذای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با نمک کمتری تهیه کنید.
- سر سفره ی غذا نمکدان را حذف کنید.
- آجیل ها و مغز دانه ها را به صورت بی نمک یا خام مصرف کنید.
- مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی ها را کاهش دهید.