

پیام های تغذیه ای :

توصیه های سبزیجات:

- ۱- آنتی اکسیدان ها مواد سلامت بخشی هستند که در سبزی ها و میوه ها وجود دارند و شادابی و سلامت پوست، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطان را از مهمترین خواص آنها می باشد.
- ۲- سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در پیشگیری از سرطانها دارند.
- ۳- سبزی ها به دلیل داشتن فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی- عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.
- ۴- قبل از مصرف غذا سالاد با سبزیجات متنوع و یا همراه غذا سبزی خوردن مصرف کنید.
- ۵- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزیجات تازه استفاده کنید.
- ۶- افراد دیابتی حتما در وعده های غذایی شان سبزیجات را فراموش نکنند..
- ۷- از کودکی با اضافه کردن سبزیجات به غذای کودکان او را با سبزیجات آشنا کنید تا به مصرف سبزیجات عادت کنند.
- ۸- کودکانی که در سن رشد هستند مصرف فراوان سبزیجات برای آنها اهمیت فراوانی دارد.
- ۹- از ساندویچ های خانگی که حاوی سبزیجات مختلف هستند به عنوان میان وعده برای فرزندتان استفاده کنید.
- ۱۰- سبزیجاتی مثل اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شوند. لوبیا سبز، نخود فرنگی ، هویج ، چغندر ، کدو حلوائی و کدوی خورشتی باید به صورتی پخته شوند که در انتهای طبخ آب افزوده شده کاملا به خورد آن رفته باشد.
- ۱۱- روزانه از سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردن، اسفناج ، برگ های سبز کاهو و ... مصرف کنید.
- ۱۲- از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید.
- ۱۳- سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- ۱۴- مصرف سبزی های کنسرو شده را محدود کنید زیرا حاوی نمک هستند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۱۵- یادتان باشد بهترین روش برای پخت سبزیجات بخار پز کردن است.

توصیه های مصرف میوه

- ۱- میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامتی دارند.
- ۲- میوه ها به دلیل دارا بودن مواد مغذی ضروری مانند انواع ویتامین ها و آنتی اکسیدانها نقش مهمی در کاهش ابتلا بیماری های غیرواگیر دارند.
- ۳- فیبر موجود در میوه ها اثر بسزایی در پیشگیری از سرطانهای دستگاه گوارش، کاهش چربی های خون دارند.
- ۴- میوه های زرد و نارنجی منبع غنی از بتاکاروتن هستند که این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A میشود که نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان دارد.
- ۵- آنتی اکسیدانها نقش مهمی در حفظ سلامت و شادابی پوست و مو دارند که ویتامین A هم به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی با افزایش رشد سلولهای پوست باعث حفظ سلامت پوست و مو می شود.
- ۶- بهترین زمان که برای خوردن میوه پیشنهاد می شود در ساعات میان وعده است که معده خالی است چرا که وجود مواد غذایی دیگر میتواند در کاهش جذب ویتامینهای موجود در میوه اثر گذار باشد.
- ۷- هر روز ۳ بار میوه بخورید؛ تا بخشی از ویتامین ها و فیبر مورد نیاز بدنتان را تامین کنید.
- ۸- از انواع میوه های زرد و نارنجی مانند: خرمالو، طالبی، زرد آلو و استفاده کنید زیرا منابع خوبی برای تامین ویتامین A هستند.
- ۹- بهترین میوه ها برای افراد دیابتی توت، توت فرنگی، گیلاس و هلو و خیار است .
- ۱۰- به دلیل باقی مانده سموم در میوه ها پوست میوه ها را جدا کنید.
- ۱۱- به جای تنقلات شور و پرچرب از میوه ها به عنوان میان وعده برای فرزندتان استفاده کنید.
- ۱۲- فرزندتان را با طعم میوه های مختلف آشنا کنید تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندتان تبدیل شود.
- ۱۳- به همراه صبحانه یا شام یک لیوان آبمیوه بنوشید زیرا ویتامین C موجود در آبمیوه ها بخصوص آب پرتقال به جذب بهتر آهن کمک می کند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۱۴- با ترکیبی از میوه های تازه و خشک شده سالاد میوه تهیه کنید.

۱۵- آبمیوه طبیعی را با انواع نوشیدنی های مضر مانند انواع کولاها و نوشابه ها جایگزین نمایید.

توصیه های مصرف روغن:

- ۱- برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.
- ۲- مصرف بیش از حد روغن ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطانها را نیز افزایش می دهد.
- ۳- روغن جامد و نیمه جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی و سرطان را افزایش می دهد.
- ۴- از روغن کانولا، کنجد یا زیتون برای پخت و پز استفاده کنید.
- ۵- برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.
- ۶- 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.
- ۷- از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) استفاده کنید.
- ۸- سعی کنید حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید. زیرا چربی مفید آن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد.
- ۹- در صورتی که طعم ماهی را دوست ندارید با افزودن سبزی های معطر و آبلیمو آن را با ذائقه خود تطبیق دهید.
- ۱۰- پوست مرغ و چربی های گوشت و مرغ را جدا کنید.
- ۱۱- سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید..
- ۱۲- برای سرخ کردن از روغن سرخ کردن استفاده کنید.
- ۱۳- افزایش کلسترول خون از مهمترین عوامل ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی است
- ۱۴- بی تحرکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون می شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۱۵- با انجام دادن ورزش هایی همچون پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری وزن خود را کنترل کنید و چربی خون را کاهش دهید.

۱۶- اگر کلسترول خون شما بالاست و دارو مصرف می کنید ورزش منظم و رعایت برنامه غذایی کم چربی را فراموش نکنید.

۱۷- اگر کلسترول خون بالا یا سابقه بیماری قلبی در خانواده دارید، برنامه غذایی کم چربی را رعایت کنید.

۱۸- در هنگام انتخاب روغن ها به برجسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود آن روغن را انتخاب نکنید.

۱۹- در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.

۲۰- از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.

۲۱- روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.

۲۲- برای پخت غذا و در سالاد بهتر است از روغن زیتون یا کلزا استفاده کنید.

۲۳- از خرید و مصرف روغنهایی که به صورت سنتی مثل روغنهای کنجد که با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود خودداری کنید.

۲۴- مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز را محدود کرده و به جای آن با استفاده از ماست، آبلیمو، کمی روغن زیتون سس سالاد تهیه کنیم.

۲۵- یادتان باشد، هر چه در مصرف روغن بیشتر خسیس باشید، سلامت شما بیشتر تضمین می شود.

توصیه های کاهش مصرف نمک:

۱- کاهش مصرف نمک به عنوان محافظی در برابر فشار خون بالا، بیماری قلبی عروقی، کلیه، پوکی استخوان و برخی از سرطانها مانند سرطان معده است

۲- برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.

۳- به هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.

۴- در هنگام غذا خوردن سعی کنید از نمکدان استفاده نکنید.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- ۴- مصرف نمک را کاهش دهید. ولی برای همین مقدار کم از نمک یددار تصفیه استفاده کنید.
- ۵- به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.
- ۶- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک ، کم چرب عادت دهید.
- ۷- مصرف زیاد نمک خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد
- ۸- افرادی که غذاهای پر نمک و شور می خورند شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان معده دارند
- ۹- مصرف زیاد نمک مهمترین علت فشار خون بالاست.
- ۱۰- با کاهش مصرف نمک ، خطر فشار خون بالا و سکته مغزی را کاهش دهید
- ۱۱- آیا می دانید یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف نمک زیاد است؟
- ۱۲- با کاهش مصرف نمک خطر پوکی استخوان را کاهش دهید
- ۱۳- کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از 5 گرم یعنی کمتر از یک قاشق مرباخوری باشد. این مقدار شامل نمکی که بطور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود
- ۱۴- حتی سبزی ها و میوه ها هم دارای سدیم (نمک) هستند یعنی نمک پنهان!!
- ۱۵- مواظب نمک پنهان در غذاهایی که می خورید باشید.
- ۱۶- در افرادی که در طول زندگی خود غذاهای شور و پر نمک مصرف کرده اند شانس افزایش خون بیشتر است.
- ۱۷- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.
- ۱۸- به برجسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) ، قند و چربی وجود دارد.
- ۱۹- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنیم.
- ۲۰- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنیم.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

توصیه های کاهش مصرف قند:

- ۱- کاهش مصرف قند و شکر، مواد غذایی حاوی قند و نوشیدنی ها به عنوان راهکاری محافظتی در برابر اضافه وزن، چاقی، بیماری های مزمن و پوسیدگی دندان است.
- ۲- مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را بشدت کم کنید.
- ۳- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها و نوشابه ها) را کاهش دهید.
- ۴- با مصرف زیاد نوشیدنی های شیرین در کودکی طعم تلخ دیابت را در بزرگسالی تجربه می کنید.
- ۵- متوسط مصرف مواد قندی در کشور ما ۴۰٪ بیشتر از مقادیر مورد نیاز است.
- ۶- مصرف زیاد و مداوم نوشابه های گازدار به دلیل ایجاد اختلال در جذب کلسیم از عوامل موثر ابتلا به پوکی استخوان است.
- ۷- مصرف زیاد مواد قندی، شیرینی و چربی ها منجر به چاقی می شود.
- ۸- انواع نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی، آب نبات، شکلات، نوشیدنی های شیرین مثل شربت ها، انواع مربا و انواع شیرینی های خشک و تر حاوی مقادیر زیادی مواد قندی هستند، در مصرف آنها افراط نکنید.
- ۹- بجای انواع نوشابه های شیرین گازدار و آب میوه های صنعتی از نوشیدنی های سالم تر مثل آب، دوغ، شیر و آب میوه های طبیعی استفاده کنید.