

# تغذیه سالم

## با اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای

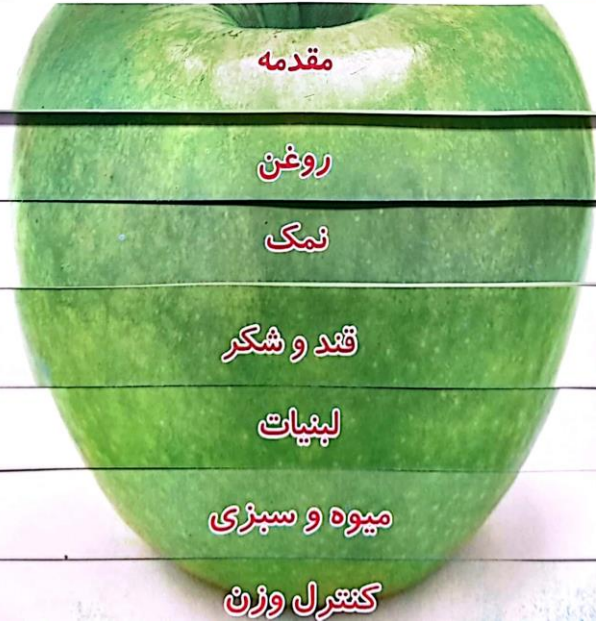


### مقدمه

با نگاهی گذرا به ۱۰ عامل خطر اول در ایران در می‌یابیم که اولین عامل خطر سلامت در ایران رژیم غذایی نامطلوب است و برخی از عوامل خطر دیگر هم ارتباطی تنگاتنگ با تغذیه دارند. تغذیه بخش اساسی پیشگیری از بیماری‌ها و مراقبت از بیمار است. تغییرات الگوی مصرف غذا و رفتارهای نامطلوب غذایی و عواملی مانند پرخوری و زیاده‌روی در مصرف غذا، زندگی بی‌تحرک و زندگی ماشینی، مصرف بیش از مقادیر توصیه شده چربی‌ها به ویژه روغن‌های نباتی هیدروژنه که دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع و ایزومر ترانس هستند و همچنین مصرف بیش از مقادیر توصیه شده مواد قندی در برنامه غذایی روزانه از علل عمده بروز چاقی و بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و انواع سرطان‌ها در کشور است. بنابراین در این بسته آموزشی مطالب لازم و ضروری برای اصلاح عادات نادرست تغذیه‌ای بطور ساده و واضح ارائه می‌گردد تا با کسب آگاهی‌های لازم و بهره‌مندی از خودمراقبتی مجموعه اطلاعات کسب شده را در زندگی بکار بسته و از سلامت و تندرستی خود مراقبت کنیم.

### در سهواً غذای ایرانی

- در آداب و مصرف مواد غذایی بی‌توجهی، اشتغال و تنهایی توجه کنید.
- مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ کنید.
- سعی کنید به‌ترتیب ورزشی (مانند پیاده‌روی) به صورت حداقل سه روز در هفته حداقل ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید.
- با مصرف بیشتر میوه، سبزی، حبوبات و غله‌های سبوس‌دار، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چربی (کمتر از ۲٪ چربی) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- در مصرف چربی‌های جامد مانند مکن، اجتناب کنید و سعی کنید از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید و در صورت نیاز به استفاده از روغن، سعی کنید از روغن بذر آفتاب استفاده کنید.



## یک قاشق از روغن مصرفی روزانه خود کم کنیم.

مصرف محدود و متعادل روغن ها و چربی ها برای تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه توصیه می شود. اما بروز بیماریهای غیرواگیر ارتباط مستقیمی با دریافت زیاد روغن ها و چربی ها دارد.

### • (اهتکارهایی برای اصلاح الگوی مصرف روغن و چربی)

- برای پیشگیری از چاقی، افزایش کلسترول خون، انواع بیماریهای قلبی عروقی و سرطان ها، به جای روغن های گیاهی جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی (مانند روغن زرد حیوانی)، از روغن های مایع مانند زیتون، کنجد، کانولا (کلزا)، هسته انگور، ذرت، آفتابگردان و سویا استفاده کنیم.
- در بازار دو نوع روغن مایع وجود دارد: روغن مایع مخصوص پخت و پز و روغن مایع مخصوص سرخ کردن. برای پخت و پز معمولی توصیه می شود از انواع روغن های مایع گیاهی مخصوص پخت و پز (به دلیل وجود اسیدهای چرب غیراشباع که کمتر سلامتی را تهدید می کنند) به مقدار کم استفاده کنیم و در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مخصوص سرخ کردنی با شعله و حرارت کم استفاده کنیم.

• از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار با فاصله زمانی کوتاه برای سرخ کردن می توان استفاده کرد و بایستی با شعله و حرارت کم باشد. از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف دیگری نظیر پخت و پز، سالاد و روی برنج نباید استفاده کنیم.

- توصیه می شود به جای سرخ کردن مواد غذایی، از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی استفاده کنیم.
- توصیه می شود مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست قودها، گوشت و فرآورده های گوشتی پرچرب (انواع سوسیس و کالباس) امعا و احشا (دل، جگر و قلوه) را محدود کنیم.
- روغن زیتون و هسته انگور سریعتر از سایر روغن ها اکسیده می شود و برای مصارف سرخ کردنی مناسب نیست و می توانیم برای مصارف سرد مثل سالاد استفاده کنیم.
- تله دیگ محتوی روغن بالایی است که مصرف آن را باید محدود کنیم.
- در هنگام خرید روغن حتماً به برچسب محصول از نظر میزان اسیدچرب اشباع و ترانس توجه کنیم. روغنهایی که حاوی کمترین مقدار اسیدهای چرب مذکور باشند، سالم تر هستند.



روغن

نمک

قند و شکر

لبنیات

میوه و سبزی

کنترل وزن

## نمکدان را از سفره های خود حذف کنیم.

### • مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را در پی خواهد داشت؟

مصرف زیاد نمک و مواد غذایی شور نقش مهمی را در ایجاد مشکلاتی از جمله فشارخون بالا، نارسایی های کلیوی، بیماری های قلبی عروقی، سکنه قلبی، پوکی استخوان و سرطان معده دارد.

### • مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی کدامند؟

۱. نمک موجود در مواد غذایی

۲. نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ

۳. نمک سر سفره

• افراد سالم روزانه مجاز به استفاده از نصف قاشق چای خوری ( کمتر از ۳ گرم) نمک در غذا هستند به عبارت دیگر هر خانواده ۴ نفری ماهانه مجاز به استفاده از حداکثر ۳۵۰ گرم نمک می باشد. در صورتی که بیش از این مقدار مصرف می کنید در مصرف نمک تجدیدنظر کنید.

ما می توانیم با کاهش میزان مصرف نمک به مدت ۴۰ روز، ذائقه خود را به غذای کم نمک عادت دهیم.

### • از چه نوع نمکی استفاده کنیم؟

نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یدار باشد. مصرف سنگ نمک و نمک دریا به علت داشتن ناخالصی های مختلف و حتی فلزات سنگین مثل سرب، جیوه، آرسنیک و یا کادمیوم توصیه نمی شود.

### • چگونه میزان نمک مصرفی خود را کاهش دهیم؟

• هنگام طبخ غذا، مقدار نمک کمتری اضافه کنیم.

• نمکدان را از سفره و میز غذای خود حذف کنیم.

• برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک می توانیم از طعم دهنده هایی مانند سبزی های معطر، سیر، آلبیمو، لیموترش و آبغوره استفاده کنیم.

• مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده را محدود کنیم.

• مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، پنک، چیپس، انواع شور نظیر خیارشور و کلم شور و ترشی، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را کاهش دهیم.

• نان نمک زیادی دارد، از نانوبی ها بخواهیم میزان نمک نان را کم کنند مصرف غذاهای آماده و بیرون از منزل را کاهش دهیم.



نمک

قند و شکر

لبنیات

میوه و سبزی

کنترل وزن

## جای را بدون قند یا با نصف یک حبه قند مصرف کنیم.

### • کاهش مصرف قند و شکر

قند و ترکیبات قندی، کالری زیادی برای بدن تامین می کنند؛ اما متأسفانه فاقد مواد مغذی لازم برای ما هستند؛ بنابراین باید سهم ناچیزی از انرژی دریافتی روزانه ما را تشکیل دهند.

در ایران از قند و شکر معمولاً به عنوان شیرین کننده چای استفاده می شود. برخی افراد چای صبحانه را با شکر شیرین می کنند و در طول روز چندین بار همراه چای قند مصرف می کنند. سایر منابع قند و شکر عبارتند از: نوشابه ها، شکلات، مربا، شربت، چای شیرین، دسرها، انواع حلوا و شیرینی ها، کمپوت میوه و آبمیوه ها، بستنی و غذاهایی مانند نان های شیرین، کیک ها، کلوچه ها و بیسکویت

بطور کلی بدن ما روزانه به مقدار کمی قند نیاز دارد، در حالی که امروزه متأسفانه شاهد افزایش روز افزون مصرف قند و شکر و مواد غذایی شیرین هستیم، به طوری که در پنجاه سال اخیر مصرف قند در جهان سه برابر شده است. با توجه به مضرات مصرف مازاد مواد قندی در سلامت، توصیه می شود کمتر از ۱۰٪ از انرژی روزانه از قندهای ساده تامین شود.

### • عوارض و مضرات مصرف زیاد قند و شکر:

برخی از عوارض مصرف زیاد قند و شکر عبارتند از: اضافه وزن و چاقی، فشارخون بالا، دیابت، ابتلا به بیماری های قلبی، آرتریت و آسیب های جدی به کبد، بالا رفتن کلسترول و تری گلیسیرید خون و افزایش شیوع بعضی از سرطان ها

### • چگونه میزان مصرف قند و شکر مصرفی خود را کاهش دهیم؟

به تدریج که ذائقه ما به غذاها و طعم شیرین عادت می کند، تولید کنندگان مواد غذایی نیز روز به روز، محصولات شیرین تری

به بازار روانه می کنند و این سیکل معیوب، مدام ادامه پیدا می کند. بنابراین باید سعی شود تا حد امکان مصرف این گروه در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. بنابراین توصیه می شود:

۱. مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی، شکلات و آبنبات، مربا، عسل و ... را محدود کنیم.
۲. مصرف نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی و شربت ها را کاهش داده و به جای آنها آب، دوغ کم نمک استفاده کنیم.
۳. با توجه به تشکیل ذائقه از کودکی، سعی کنیم از کودکی فرزندان خود را به مصرف کم شیرینی عادت دهیم.
۴. مهم ترین بخش مصرف قند و شکر در کشور ما مربوط به مصرف چای است. حذف کردن قند و شکر از کنار چای یا کوچک کردن اندازه حبه قند، قدم و حرکت بزرگی است که می تواند بسیار موثر واقع شود.
۵. توجه داشته باشید "بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی ها، نخردن یا کمتر خریدن آنهاست". هنگام خرید نوشیدنی های بدون قند و یا کم کالری را انتخاب کنیم.
۶. به جای خرید و مصرف میوه های کنسرو و کمپوت شده و آبمیوه های صنعتی سعی کنیم میوه و آبمیوه تازه مصرف کنیم.
۷. خود را به خواندن برچسب های غذایی عادت دهیم. هر ماده غذایی که در هر ۱۰۰ گرم بیشتر از ۲۲/۵ گرم قند داشته باشد یک ماده غذایی محتوی قند بالا محسوب می شود و هر ماده غذایی که در هر ۱۰۰ گرم زیر ۵ گرم قند داشته باشد ماده غذایی با قند پایین محسوب می گردد. دقت داشته باشیم که در برچسب های غذایی گاهی به جای کلمه قند از اصطلاحاتی مانند کربوهیدرات، ساکاروز، گلوکز، فروکتوز، مالتوز، نشاسته هیدرولیز شده قند اینورت، شربت ذرت و عسل نیز استفاده می شود.

با کاهش تدریجی قند از رژیم غذایی، پزهای پشایی اندک اندک به غذاهایی با شیرینی کمتر عادت می کنند. لذا توصیه می گردد که مصرف غذاهایی با قند افزوده را به تدریج در رژیم غذایی خود محدود نماییم

قند و شکر

لبنیات

میوه و سبزی

کنترل وزن

## شیر و فرآورده های لبنی پاستوریزه را به سفره های خود اضافه کنیم

### • گروه شیر و فرآورده های لبنی

مواد غذایی این گروه شامل شیر، پنیر، ماست، دوغ و کشک می باشد.

### • اهمیت شیر و فرآورده های آن

شیر و فرآورده های آن حاوی کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12، ویتامین B2 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است. مصرف انواع کم چرب لبنیات می تواند از بروز پوکی استخوان، بیماری های قلبی-عروقی، سکت، فشار خون بالا و برخی از انواع سرطان ها پیشگیری کند.

### • مصرف روزانه چه مقدار از مواد غذایی این گروه توصیه می گردد؟

مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد از مواد غذایی این گروه توصیه می شود.



### • در انتخاب انواع فرآورده های این گروه باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

۱. توصیه می شود از انواع پاستوریزه، کم چرب (زیر ۲/۵٪) و کم نمک مواد غذایی این گروه استفاده شود.
۲. اگر با مصرف شیر علائمی مانند نفخ، درد شکم و یا اسهال در ما بروز می کند، می توانیم آن را در مقادیر کم و در دفعات زیاد مصرف کنیم و یا بجای شیر از ماست، پنیر و دوغ استفاده نماییم.
۳. از انواع لبنیات محتوی پروبیوتیک ها که اثرات مفیدی در سلامت انسان بویژه سلامت دستگاه گوارش به جای می گذارند، استفاده کنیم.
۴. دوغ تازه و کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب می باشد.
۵. برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو و شکر) مصرف کنیم.
۶. بهتر است از لبنیات غنی شده با ویتامین D برای جذب بهتر کلسیم استفاده کنیم.
۷. لازم است شیر پاستوریزه را در یخچال نگهداری و ظرف مدت ۲ تا ۴ روز از تاریخ تولید مصرف کرد. شیر استریل تا مدت ۶ ماه از تاریخ تولید، بیرون از یخچال قابل نگهداری است ولی به محض باز کردن بسته بندی، باید آن را در یخچال قرار داده و ظرف ۲ تا ۳ روز مصرف کرد.
۸. برای پیشگیری از بیماری هایی مانند تب مالت، استفاده از شیر پاستوریزه یا استریل توصیه می گردد، در غیر این صورت باید شیر را قبل از مصرف حتماً به مدت ۱ الی ۵ دقیقه در حال بهم زدن جوشانند.
۹. در برنامه غذایی خود غذاهای حاوی شیر و فرآورده های آن مانند شیر برنج، فرنی، آش ماست، آش کشک و ... بگنجانیم.
۱۰. برای میان وعده کودکان در مدرسه از انواع شیر پاکتی کوچک استفاده و به مصرف شیر مدرسه تشویق کنیم.
۱۱. در وعده صبحانه یا میان وعده ها در منزل از مخلوط شیر با غلات آماده مصرف یا مخلوط شیر با انواع میوه یا سبزی مثل موز، خرما، هویج و ... استفاده کنید.
۱۲. لبنیات پرچرب حاوی مقدار قابل توجهی چربی اشباع و کلسترول است لذا توصیه می گردد به غیر از کودکان و افراد کم وزن یا لاغر، سایر افراد از انواع شیر با چربی متوسط و کم چرب استفاده کنند.

لبنیات

میوه و سبزی

کنترل وزن

## اصلاح الگوی مصرف میوه و سبزی

مصرف میوه و سبزی از اجزای مهم برنامه غذایی سالم است. میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه مغزی، پوکی استخوان، دیابت و چاقی دارند.

### گروه میوه‌ها

این گروه شامل انواع میوه‌های تازه، آبمیوه‌های طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک می‌باشد. انواع میوه‌ها از قبیل مرکبات، سیب، هلو و ... در این گروه جای می‌گیرند.

میوه‌ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین‌ها و پتاسیم هستند. این ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در میوه‌ها برای مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، ترمیم یا بهبود زخم‌ها و سلامت پوست بدن ضروری می‌باشند. مقدار توصیه شده از میوه‌های مختلف، روزانه ۲ تا ۴ واحد است

یک واحد میوه برابر است:

- یک عدد میوه (در مورد میوه‌هایی که اندازه آنها حدوداً به اندازه یک سیب متوسط است مثل گلابی، پرتقال، موز متوسط، و...)
- نصف لیوان میوه در مورد میوه‌هایی که اندازه آنها کوچک‌تر است مثل گیلاس، آلبالو
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه
- یک چهارم لیوان یا ۲ قاشق میوه خشک یا خشکبار (انواع برگه، کشمش و غیره)
- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

### نکات:

۱. مصرف انواع میوه‌ها، به علت دارا بودن خواص تغذیه‌ای مناسب و ارزش تغذیه‌ای بالا در روز توصیه می‌شود.
۲. میوه‌های تازه یا آبمیوه طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید.
۳. از خوردن آب میوه‌های مصنوعی پرهیز کنید و به جای آن از میوه یا آب میوه استفاده کنید.
۴. برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که
۵. ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می‌گیرد.
۶. تنوع را در مصرف میوه‌ها رعایت کنید.

## گروه سبزی‌ها

طیف وسیعی از انواع سبزی‌ها در این گروه جای می‌گیرند. این گروه شامل انواع سبزی‌های ریشه دار (پیاز، هویج، سیب زمینی، شلغم)، سبزی‌های برگ دار (سبزی خوردن، کاهو، کلم، اسفناج)، سبزی‌های ساقه‌دار (کرفس، ربوایس)، سبزی‌های گل دار (گل کلم) و سبزی‌های میوه‌دار (خیار، گوجه‌فرنگی، کدو، پادمجان) است. کلم پیچ، کلم قمری، نخودسبز، لوبیا سبز، فلفل، بامیه، قارچ، بروکلی و ... هم جزء سبزی‌ها می‌باشد.

گروه سبزی‌ها از مواد غذایی بسیار مفید و مؤثر در حفظ سلامت انسان می‌باشند و مصرف مواد غذایی آن نقش زیادی در سلامتی و شادابی افراد دارد.

این گروه دارای انواع ویتامین‌های A، B، C، مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم و منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است. سبزی‌ها در مقایسه با گروه‌های دیگر مواد غذایی، انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند.

میزان توصیه شده برای مصرف سبزی‌ها ۲ تا ۳ واحد در روز می‌باشد. بهتر است حداقل ۱ واحد از سبزی‌های حاوی ویتامین A و ۱ واحد از سبزی‌های حاوی ویتامین C در روز مصرف شود.

هر واحد از گروه سبزی‌ها برابر است با:

- یک عدد از سبزی‌هایی با اندازه متوسط، مثلاً یک عدد گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، هویج، خیار، پیاز
- یک لیوان سبزی‌های خام برگ دار خرد شده (اسفناج، کاهو، سبزی خوردن)
- یک لیوان سالاد سبزیجات (شامل گوجه‌فرنگی، کاهو، کلم، فلفل سبز دلمه‌ای و...)
- نصف لیوان سبزی‌های پخته
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز، هویج خرد شده، ذرت، جوانه گندم و قارچ پخته شده

### نکات:

۱. در هر فصل از سبزی‌های همان فصل استفاده کنید.
۲. با صرف سبزیجات همراه وعده‌های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.
۳. کودکان سنین مدرسه و دانش‌آموزان را تشویق کنید که از جوانه گندم و جوانه ماش همراه با سالاد و انواع ساندویچ‌ها را با سبزی‌های مختلف بعنوان میان وعده استفاده کنند.
۴. تا جای ممکن سعی کنید از سبزیجات در صورت خام استفاده کنید چون ویتامین‌های آن بیشتر حفظ می‌شود. البته استفاده از انواع سبزیجات پخته همراه با غذا هم توصیه می‌شود.

## میوه و سبزی

### کنترل وزن

## پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

بسیاری از بزرگسالان ایرانی و همچنین جمعیت رو به رشدی از کودکان دارای اضافه وزن بوده و با چاق هستند. چاقی خطر بروز بسیاری از بیماری‌ها مانند فشار خون بالا، تنگی نفس، دردهای مفصلی، بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه و برخی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. چاقی دوران کودکی احتمال بروز چاقی در بزرگسالی را نیز افزایش می‌دهد. با انتخاب درست و آگاهانه مواد غذایی، کنترل مقادیر انرژی وارد شده به بدن و انجام فعالیت فیزیکی نه تنها می‌توان از این بیماری‌ها پیشگیری نمود بلکه در صورت بروز بیماری می‌توان آن را کنترل کرد و اثرات زیان‌آور آن را کاهش داد.

با توجه به اینکه کاهش وزن در افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند دشوار می‌باشد لذا بهتر است در قدم اول از بروز چاقی و افزایش وزن جلوگیری کنیم. اما در صورتی که دچار اضافه وزن و چاقی شده ایم می‌توانیم با تغییر عادات غذایی و افزایش فعالیت بدنی از افزایش بیشتر وزن جلوگیری کرده و وزن خود را کاهش دهیم.

### • رعایت سه نکته می‌توانیم از افزایش وزن جلوگیری کرده و یا وزن خود را کاهش دهیم

- هیچ کدام از وعده‌های غذایی را حذف نکنیم.
- تعداد وعده‌های غذایی مصرفی روزانه را افزایش دهیم و حجم هر وعده را کاهش دهیم.
- در هنگام مصرف غذا از انجام سایر فعالیت‌ها مانند تماشای تلویزیون پرهیز نماییم.
- از ریزه‌خواری به پهنانه چشیدن غذا خودداری کنیم.
- فقط در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخوریم.
- غذا را آرام بخوریم و بطور کامل بجویم و قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن بکشیم.
- غذا را به اندازه‌ی نیاز در ظرف غذای خود بکشیم و بعد از صرف غذا میز غذا را ترک نماییم.
- غذا را در ظرف کوچکتری بکشیم. در رستوران غذای نیم پرس سفارش دهیم.
- همه غذای تهیه شده را سر میز نگذاریم بهتر است به همان اندازه که می‌خواهیم مصرف کنیم.
- مواد غذایی را داخل کنجیه‌ها نگهداری کنیم تا جلوی دید نباشد.
- مواد غذایی ناسالم و نامناسب مانند نوشابه، چپس، یفک، سس مایونز، شیرینی و ... را نخوریم.
- استفاده از فست‌فودها، غذاهای آماده، غذاهای رستورانی و کنسروی را به حداقل برسانیم و بجای آنها از غذاهای سنتی کم‌چرب و کم‌نمک استفاده کنیم.
- فعالیت بیشتری انجام دهیم و حداقل روزانه به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت‌هایی با شدت متوسط مانند پیاده روی را در برنامه هفتگی خود قرار دهیم.

• سعی کنیم مواد غذایی سالمی در یخچال خانه خود داشته باشیم. بجای شیرینی جات و مواد غذایی آماده، میوه‌ها و سبزی‌ها را خریداری نموده و در یخچال بگذاریم.

• از مصرف روغن جامد خودداری و مصرف دیگر روغن‌ها را کاهش دهیم.

• از شیر و لبنیات کم‌چرب و یا بدون چربی استفاده کنیم. در مورد کودکان مصرف شیر و لبنیات بدون چربی توصیه نمی‌شود.

• مصرف فست‌فودها مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب زمینی سرخ شده و انواع ساندویچ‌ها که در بیرون از خانه و با مواد چرب و نامرغوب تهیه می‌شود را محدود کنیم.

• از مصرف غذاهای فرآوری شده نظیر انواع کمپوت‌ها، کنسروها، سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، انواع بیسکویت‌ها، کیک‌ها و شکلات‌ها که همگی حاوی نمک، شکر یا روغن فراوانی هستند، تا جایی که می‌توانیم اجتناب کنیم.

• روزانه به مقدار کافی از میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنیم.

• غذاها را عمدتاً به شکل آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف کنیم.

• همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که گرسنه نیستیم، انجام دهیم.

• روزانه بیش از ۲ ساعت از کامپیوتر و یا تلویزیون استفاده نکنیم. بچه‌هایی که ساعت‌های زیادی را به تماشای تلویزیون می‌پردازند چاق‌تر هستند. چون هم تحرکشان کم می‌شود و هم در هنگام تماشای تلویزیون اغلب تنقلات کم‌ارزش و چاق‌کننده می‌خورند.

• برای کاهش وزن از رژیم‌های غذایی سختگیرانه و روش‌های غیر علمی استفاده ننماییم و اهداف واقع‌بینانه و قابل اجرا تعیین کنیم و حتماً با یک متخصص تغذیه مشورت نماییم.

• فیبر ساده مهمی برای کنترل وزن است. رژیم‌های غذایی حاوی فیبر

معمولاً با چربی و قند کمتری همراهند، بنابراین رژیم‌های غذایی

غنی از فیبر انرژی کمتری دارند، همچنین غذاهای حاوی فیبر با

سرعت بیشتری از دستگاه گوارش عبور می‌کنند و فرصت جذب مواد

غذایی پرانرژی کمتر شده و دفع این غذاهای چاق‌کننده بیشتر می‌شود

علاوه بر آن غذاهای حاوی فیبر حجیم‌ترند و سبب پرشدن معده و

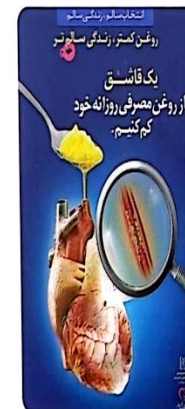
احساس سیری زودرس می‌شوند پس در مقایسه با سایر غذاها، غذاهای

پر فیبر سبب می‌شوند که کالری کمتری به بدن برسد و کمتر باعث

چاقی می‌شوند.



### کنترل وزن



۰۲۱-۸۸۸۱۱۱۱۱  
۰۲۱-۸۸۸۱۱۱۱۱  
۰۲۱-۸۸۸۱۱۱۱۱

گروه کارشناسان بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

پمفلت آموزشی واحد تغذیه