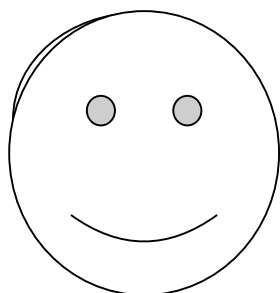


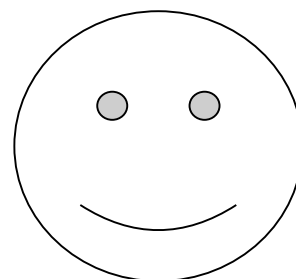


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین (ع)



پیام آموزشی شماره 10-98



توصیه های تغذیه سالم 2

۱. بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف نکنید.
۲. ادویه جات را جایگزین نمکدان کنید.
۳. با مصرف زیاد نوشیدنی های شیرین در کودکی طعم تلخ دیابت را در بزرگسالی تجربه می کنید.
۴. همه مواد غذایی دارای سدیم (نمک پنهان) هستند، مراقب نمک پنهان باشید.
۵. از سرخ کردن غذا با روغن زیاد تا می توانید پرهیز کنید.
۶. سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.
۷. یادتان باشد، هر چه در مصرف روغن بیشتر خسیس باشید، سلامت شما بیشتر تضمین می شود.
۸. سکته قلبی در کمین من و شماست، مصرف قند، نمک و چربی را کاهش دهید.
۹. سلامت قلبتان را قربانی چاقی نکنید.
۱۰. به جای نان های سفید از انواع نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.
۱۱. از کودکی با اضافه کردن سبزیجات به غذای کودکان او را با سبزیجات آشنا کنید تا به مصرف آن ها عادت کند.
۱۲. فرزندان را با طعم میوه های مختلف آشنا کنید؛ تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندان تبدیل شود.
۱۳. میوه های ریز و درشت ارزش غذایی یکسانی دارند.
۱۴. ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک، کم چرب و کم شیرین عادت دهید.
۱۵. فست فودها حاوی چربی و نمک زیادی هستند. در مصرف آنها افراط نکنید.

تهیه کننده: مسئول ارتقا سلامت پرسنل مرکز (خانم نیک اندیش)