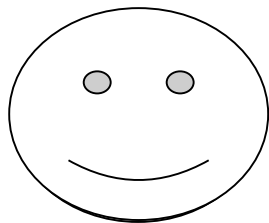


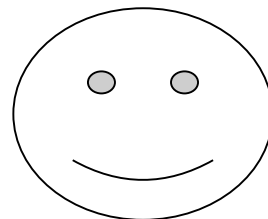


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین (ع)



پیام آموزشی شماره 9-98



توصیه های تغذیه سالم 1

1. برای پیش گیری از بیماری های قلبی و عروقی ، بجای گوشت قرمز از گوشت سفید استفاده کنید.
 2. برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن هر روز از حبوبات استفاده کنید .حبوبات منبع پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است.
 3. ترکیب غلات (نان و برنج) همراه با حبوبات پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می کند.
 4. تخم مرغ منبع غنی از پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است.
 5. سلامت قلبتان را با کاهش مصرف نمک تضمین کنید.
 6. چاقی دوران کودکی = ابتلا به فشار خون بالا و دیابت در بزرگسالی
 7. مصرف غذاهای چرب و پر نمک هر روز شما را به سکتة نزدیک تر می کند.
 8. مصرف روغن جامد طعم سلامتی را از شما می گیرد.
 9. مصرف میوه و سبزی از کودکی تبدیل به عادت می شود.
 10. با افزایش مصرف حبوبات ، سبزی و میوه از سرطان و دیابت پیش گیری کنیم.
 11. با کاهش مصرف گوشت قرمز، احتمال ابتلا به سرطان را از خود دور کنید.
 12. خوردن یک نیاز است؛ اما خوردن مواد غذایی سالم یک هنر است.
 13. چاقی بیماریست ، مراقب وزنتان هستید؟
 14. مصرف نوشابه های گازدار و نوشیدنی های شیرین را محدود کنید.
 15. با حبوبات آشتی کنی؛ تا چاقی و سرطان سراغتان نیاید.
 16. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین عامل اصلی ابتلا به دیابت است.
 17. با کاهش مصرف قند و شکر، شیرینی سلامتی را بچشید.
 18. مصرف سبزیجات متنوع را در وعده های غذایی روزانه فراموش نکنید.
 19. نصف بشقاب غذایتان رابه سبزی و سالاد اختصاص دهید.
- تهیه کننده: مسئول ارتقا سلامت پرسنل مرکز (خانم نیک اندیش)