

✓ انتخاب سبزیجات:

- در تمام وعده های غذایی از سبزیجات استفاده کنید. (قطعات هویج و کاهو داخل ساندویچ، انواع سبزیجات آماده شده جهت تهیه یک سوپ سالم، میان وعده های کوچک از پیش برنامه ریزی شده از سبزی های خام)
- یک لیست از سبزیجاتی که اعضای خانواده آنها را به هر دلیلی مصرف نمی کنند تهیه کنید و به دنبال دستورهای غذایی جذاب و جدید از این سبزیجات باشید تا آنها را به سفره غذایی اضافه کنید.



✓ انتخاب غلات:

- برای صبحانه خود دنبال دستورهای غذایی جدید جهت استفاده بیشتر از غلات کامل و سبوس دار باشید.
- از گروه غلات فقط از برنج و نان انتخاب نکنید و از سایر اعضای این گروه به صورت متنوع مثل جو، ذرت، بلغور، گندم، ذرت، جودوسر، چاودار، ارزن، کینوا و... به صورتیکه کمتر دستکاری شده و کامل باشد هم انتخاب نمایید.
- میان وعده های خوشمزه با میکس غلات کامل و میوه ها جهت ایجاد تنوع در برنامه غذایی روزانه تان تهیه و از قبل سهمیه بندی نمایید.

اثرات این تغییرات کوچک را به مرور و قدم به قدم بر وضعیت سلامت خد خواهید دید.

✚ برای شروع تغییر می توانید از قدم های ساده زیر کمک بگیرید:

✓ انتخاب میوه ها:

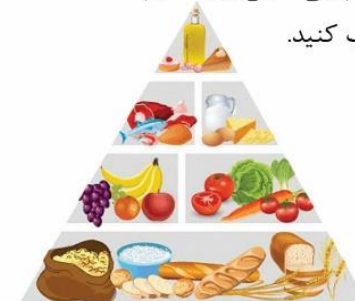
- صبحانه را با میوه شروع کنید. بر روی کورن فلکس، نان، پنکیک یا جو از برش های میوه هایی مثل موز، سیب، کشمش و... استفاده کنید.
- در صورت کمبود وقت جهت تهیه و یا خرید میوه سعی کنید همیشه میان وعده های کوچک آماده از میوه های یخ زده داخل فریزر داشته باشید.
- برای شام همیشه تکه های میوه آماده شده از قبل برای تهیه یک سالاد خوشمزه برای سرو در کنار یک منبع پروتئینی مثل مرغ، ماهی،... داشته باشید.



تغییرات کوچک، شروع ساده در جهت تغذیه سالم

✚ غذای سالم در هر مرحله از زندگی امری مهم و ضروری ست.

- ✓ نیمی از بشقاب یا سهم غذایی تون به میوه و سبزیجات اختصاص بدین
- ✓ از تمام انواع میوه ها و سبزی ها انتخاب کنید و فقط به مصرف میوه ها و سبزیجات تکراری بسنده نکنید.
- ✓ نیمی از غلات روزانه خود را به غلات کامل اختصاص دهید.
- ✓ از منابع پروتئینی مختلف استفاده کنید.
- ✓ از لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.
- ✓ غذاها و نوشیدنی هایی را که مقادیر کمتری شکرافزوده، چربی اشباع و یا سدیم داشته باشد، انتخاب کنید.





تغییرات کوچک شروع سالم در جهت تغذیه سالم



بیمارستان سلامت فردا
SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

www.salamatfardahospital.com

Slamatfarda_hospital

تغذیه سالم



✓ انتخاب پروتئین دریافتی:

- قطعات مناسب پروتئینی مثل فیله مرغ... جهت آبپز کردن، گریل کردن، بخارپز کردن از قبل بسته بندی و آماده کنید.
- هفته ای دوبار از ماهی ها استفاده کنید.
- پروتئین خود را به صورت ساندویچ و یا در کنار سالاد و سبزیجات فراوان میل کنید.
- وعده های غذایی بدون گوشت ها می تواند هم خوشمزه و هم مقرون به صرفه باشد. از حبوبات برای تهیه انواع سوپ، خوراک و یا سالاد استفاده کنید.



نکاتی برای کاهش دریافت چربی اشباع:

- به جای انتخاب غذاهای با روغن های جامد و اشباع از موارد زیر بیشتر استفاده کنید: انواع مغزها، دانه ها، ماهی های چرب
- استفاده از لبنیات کم چرب یا بدون چربی و عدم استفاده از لبنیات محلی، کره، خامه، سرشیر
- استفاده از روغن های گیاهی بخصوص روغن زیتون، روغن کنجد، روغن کانولا

✓ نکاتی جهت کاهش دریافت سدیم:

- حین خرید محصولات کارخانه ای حتما جدول ترکیبات آنها را بخوانید و محصولی را انتخاب کنید که DV٪ پایینتری برای سدیم دارد مخصوصا اگر فردی در خانواده شما دیابت، فشارخون بالا و یا بیماری کلیوی دارد.
- غذای خانگی میل کنید. تهیه غذا در منزل باعث می شود بتوانید سهمیه نمک روزانه تان را کنترل کنید و به جای آن از لیمو، ادویه جات، سرکه، نارنج و طعم دهنده های سالم استفاده کنید.



منبع: رهنمودهای غذایی ایران-وزارت بهداشت،
درمان و آموزش پزشکی-دفتر بهبود تغذیه جامعه -
انتشارات اندیشه ماندگار