



توصیه های تغذیه ای برای حفظ و ارتقاء سلامت "خودمراقبتی" گام اول حفظ سلامت است"



- از منابع غذایی **دارای فیبر** (مانند: سبزیجات، میوه ها، حبوبات و غلات کامل) **بیشتر مصرف کنید**. این مواد در کاهش چربی خون بسیار مفید می باشد.
- مقادیر فراوان **ماهی** (مانند: ماهی آزاد، ماهی قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون) **مصرف کنید**. این مواد دارای اسیدهای چرب مفید هستند از شیوع بیماری های قلبی پیشگیری می نمایند.
- **غذاهای کنسرو شده، پرچرب، سوسیس و کالباس، مصرف نکنید** و یا حداقل مصرف اینگونه مواد را محدود کنید.
- **مواد نشاسته ای و قندی** که منجر به چاقی و افزایش چربی خون می شوند **باید مصرف اینگونه مواد را محدود کنید**.
- **از مصرف گوشت های پرچرب (قرمز) جگر، دل، قلوه، مغز و کله پاچه جدا باید خودداری کنید**.
- **از مصرف لبنیات پرچرب جدا باید خودداری کنید**.
- **مصرف تنقلات شور** که سرشار از نمک می باشند را **باید محدود نماید** با توجه به اینکه دریافت زیاد سدیم با فشار خون ارتباط دارد و از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی و عروقی می باشد.
- **از سرخ کردن غذاها برای مصرف خودداری کنید** و در صورت نیاز از روغن های مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.
- **در نظر داشته باشید** از روغنهای مخصوص سرخ کردنی فقط برای موارد محدود میتوان استفاده کرد.
- **از روغن زیتون** به جای کره حیوانی **استفاده کنید**.
- **از مصرف غذای خوش نمک** و فرآوری شده **خودداری کنید** (در کل مصرف نمک را کاهش دهید).
- **در صورتیکه محدودیت مصرف آب نداشته باشید مقدار زیادی آب** بخصوص در فصل گرما **بنوشید**.
- **از نوشیدنی های صنعتی** (مانند آب میوه های آماده، نوشابه و ...) **استفاده نکنید**. این مواد علاوه بر مواد افزودنی دارای قند زیادی هستند. دوغ کم نمک که با ماست کم چرب در منزل تهیه شده مصرف کنید.

همیشه به چراغ راهنمای تغذیه توجه داشته باشید

مصرف ممنوع

مصرف با احتیاط

مصرف مجاز

