



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، دانشکده پرستاری و مامایی، ستاد برگزاری هفته سلامت سال ۹۴

روش اصلاح شیوه زندگی به منظور پیشگیری و کنترل چربی خون بالا

- تاکید بر کاهش مصرف چربی های اشباع شده و کلسترول
- افزایش مصرف مواد غذایی فیبردار (مانند غلات، سبزیجات و میوه جات)
- کنترل وزن و حفظ آن در محدوده طبیعی شاخص بدنی (۲۰ - ۲۴/۹)
- انجام فعالیت های فیزیکی (ورزش) بصورت مداوم، فعال و موثر حداقل به میزان ۴۵-۳۰ دقیقه سه تا پنج بار در هفته
- انجام چکاپ پزشکی دوره ای و در صورت نیاز مشاوره با متخصص تغذیه