

پیام های هفته سلامت ۱۴۰۱

- به جای مصرف غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و غذاهای کنسروی بیشتر از غذاهای تازه و غیر فرآوری استفاده کنید.
- مصرف نوشیدنی های قندی و خیلی شیرین را کاهش دهید.
- از انواع سبزی های محلی و در دسترس روزانه استفاده کنید.
- با استفاده از عرقیات سنتی، نوشیدنی سالم و کم شیرین تهیه و در حد متعادل استفاده کنید.
- در هر وعده غذایی از انواع سبزی و صیفی که موجود و در دسترس است مثل سبزی خوردن، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، انواع کلم و هویج،... مصرف کنید.
- برای پیش گیری از چاقی، روزانه از انواع سبزی استفاده کنید.
- با مصرف روزانه حبوبات به سلامت خود و پیش گیری از چاقی، دیابت و بیماری های قلبی کمک کنید.
- نان مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید.
- مصرف نان های سبوس دار از ابتلاء به چاقی و دیابت پیش گیری می کنند.
- با مصرف روزانه غذاهای دارای فیبر مثل حبوبات و نان های سبوس دار در حد متعادل، از چاقی پیش گیری کنید.
- برای حفظ سلامت خود در مصرف غذای روزانه حتما به تعادل و اجتناب از پر خوری توجه کنید.
- سبزی ها منبع خوب ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در پیش گیری از سرطان ها دارند.
- از کودکی با اضافه کردن سبزی ها به غذای کودک او را با سبزی ها آشنا کنید تا به مصرف سبزی ها عادت کنند.
- سعی کنید از انواع مختلف سبزی و صیفی در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- مصرف زیاد فست فودهای پر کالری و چرب، موجب چاقی و تهدید کننده سلامتی شماست.
- برای کنترل وزن بدن، بخشی از مسیر روزانه خود را پیاده طی کنید.