

زندگی سالم و رهایی از چاقی

- وعده های اصلی غذا (صبحانه - ناهار و شام) را حذف نکنید زیرا ناچار به ریزه خواری خواهید شد .
- غذا را در ظرف کوچکتری بکشید
- هر لقمه غذا را برای مدت طولانی تری بجوید .
- توصیه به مصرف حبوبات (نخود، لوبیا و عدس) در برنامه غذایی. فیبر موجود در حبوبات باعث ممانعت از جذب سریع و کامل قندهای ساده و کلسترول می گردد .
- مصرف محدود مصرف قند و شکر ساده و غذاهای حاوی آنها مثل شیرینی جات ،شکلات، آب نبات نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی مربا و عسل .
- به جای آبمیوه های صنعتی با قند زیاد از نوشیدنی های سالم تر مثل دوغ کم نمک و بدون گاز و یا آب استفاده کنید .
- توجه به میزان قند نمک و چربی و نشانگر رنگی تغذیه ای محصول هنگام خرید .
- به جای خوردن غذاهای پرکالری در محل کار با خود میوه های تازه ببرید .
- ساندویچ های خانگی را با خود به محل کار ببرید مانند نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گردو .
- دمنوش ها جایگزین فعالیت بدنی برای لاغری نیست.
- هر روز ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید .





سلامتی با کاهش مصرف روغن و چربی

مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی اضافه وزن و چاقی در نهایت ابتلا به سایر بیماریهای غیرواگیر از جمله دیابت و سرطانها را به دنبال دارد.

با رعایت نکات زیر در مصرف روغن و چربیها از بیماریهای غیرواگیر پیشگیری کنید :

– به جای سرخ کردن غذا از روشهای دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز تنوری و کبابی استفاده کنید یا در صورت تمایل به سرخ کردن ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت دهید .

– عدم مصرف روغن جامد و نیمه جامد و روغن حیوانیو استفاده از روغن مایع معمولی برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی .

– هنگام طبخ غذا ،روغن را با قاشق اندازه گیری کنید .

– از مصرف بی رویه غذاهای آماده و فست فودها مانند سوسیس کالباس همبرگر ،پیتزا کله پاچه، مغز، دل و قلوه ، شیرینی های خامه دار و چیپس که چربی زیادی دارند اجتناب کنید .

به جای استفاده از سس های پرچرب ،سالاد با مخلوط ماست کم چرب آبلیمو و سبزیجات معطر سس . سالم درست کنید .

– از شیر و ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید. پنیر خامه ای کره سرشیر و خامه حاوی مقدار زیادی چربی هستند .

– کله پاچه و مغز حاوی مقادیر زیادی چربی است و مصرف آن را بسیار محدود کنید.

– پوست مرغ و چربی گوشت را قبل از مصرف جدا کنید .



واحد تغذیه بیمارستان 17 شهریور