

چگونه زندگی سالمی داشته باشیم



از انواع مختلف مواد غذایی استفاده کنیم:

برای سلامت بدنمان به مواد مغذی احتیاج داریم هیچ غذایی به تنهایی نمی تواند این مواد مغذی را فراهم کند بنابراین باید از انواع مختلف غذاها خصوصا مواد غذایی تازه به مقدار مناسب در برنامه غذایی خود استفاده کنیم.

از همین حالا میتوانیم شروع کنیم

برای ایجاد تغییر و بهبود شیوه زندگی و داشتن برنامه غذایی مناسب هیچ گاه دیر نیست. بنابراین به تدریج و آهسته نکات فوق را در زندگی روز مره اجرا کنیم. برای اینکه متوجه شویم آیا توصیه های فوق را در برنامه روزانه خود رعایت می کنیم یا نه؟ سه روز آنچه را که می خوریم یادداشت کنیم. آیا میوه و سبزی به مقدار توصیه شده مصرف میکنیم؟ آیا غذاهای پر چرب مصرف میکنیم؟ آیا اضافه وزن داریم یا چاق هستیم؟

.....
.....
.....



به مقدار کافی مایعات مصرف کنیم

آب مهمترین نوشیدنی می باشد. علاوه بر آن می توانیم به منظور تامین آب مورد احتیاج بدنمان از شیر کم چرب، چای کم رنگ و آب میوه های طبیعی استفاده کنیم.

فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم.

فعالیت بدنی و ورزش های سبک مانند پیاده روی و نرمش موجب سوزاندن انرژی و چربیهای اضافی می شود. و برای تامین سلامت قلب مفید می باشد. بنابراین سعی کنیم ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهیم.

از انواع غذاها به مقدار مناسب بخوریم

هیچ وعده غذایی را حذف نکنیم

صبحانه مهمترین وعده غذایی می باشد لذا هیچگاه آنرا حذف نکنیم بخصوص در مورد کودکان و نوجوانان از غذاها ی کم چرب استفاده کنیم.

به مقدار کافی سبزی و میوه های تازه مصرف کنیم

میوه ها و سبزی ها دارای بیشترین مواد مغذی مورد نیاز بدنمان می باشد . بنابراین از سبزی و میوه به مقدار زیاد استفاده کنید.

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان قائم (عج) بردسیر



پایه برنامه غذایی روزانه را باید گروه نان و غلات تشکیل دهند



گروه نان و غلات شامل نان های سنتی ، برنج ، ماکارونی و ... می باشد. سعی کنیم به منظور تامین فیبر بیشتر از این گروه غذایی از نان های سنگ و بربری و تافتون بیشتر استفاده کنیم.



وعده های غذایی منظمی داشته باشیم

به غیر از وعده های اصلی (صبحانه ، نهار ، شام) از میان وعده های مناسب مثل نان و پنیر و گوجه فرنگی و سبزی خوردن ، میوه ها و کمی آجیل استفاده کنیم.



برای تامین سلامتی وزن خود را در حد مناسب نگهداریم

اضافه وزن و چاقی باعث ایجاد بیماریهای قلبی عروقی ، فشارخون، چربی خون بالا و ... می شود. ما هنگامی چاق می شویم که بیشتر از نیاز بدنمان از مواد غذایی مانند چربیها استفاده کنیم و فعالیت بدنی کمی داشته باشیم. بنابراین برای حفظ وزن مناسب باید فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم . توصیه های تغذیه ای را رعایت کنیم.