

انتخاب با شماست!

چاقی یا سلامتی؟



چاقی خطر ابتلا به دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا و سرطان را افزایش می‌دهد.

۶ راه پیشگیری و کنترل چاقی:

- مصرف مواد غذایی با قند، چربی و نمک زیاد را کاهش دهید.
- هر روز در وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌ها از سبزی‌های خام و پخته استفاده نمایید.
- هر روز ۲ تا ۴ عدد میوه بخورید.
- از مصرف منابع فیبری مانند سبزی‌ها، حبوبات و نان‌های سبوس‌دار در وعده‌های غذایی روزانه خود غافل نشوید.
- لبنیات کم‌چرب مصرف کنید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند داشته باشید.

سایت آموزش همگانی تغذیه
WWW.NUT.BEHDASHT.GOV.IR

سایت دفتر آموزش و ارتقاء سلامت
WWW.IEC.BEHDASHT.GOV.IR