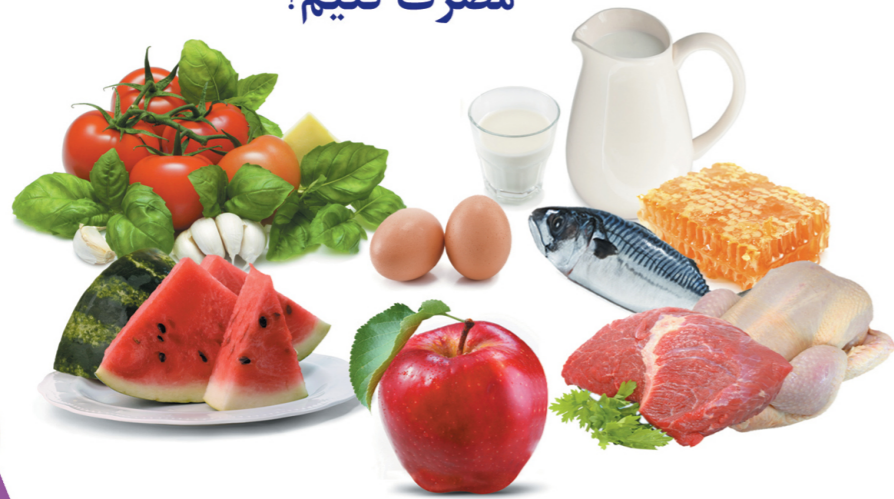




## چگونه غذای سالمتری

### مصرف کنیم؟



کنید و از مصرف غذاهای فریزری، به ویژه آنهایی که به مدت طولانی در فریزر نگهداری می‌شوند، اجتناب نمایید. سبزی‌ها را بیشتر از یک ماه در فریزر نگه ندارید چون بیشتر ویتامین‌های آن از دست می‌رود.

• هنگام پخت سبزی‌ها توجه داشته باشید که آن‌ها را نباید خیلی ریز کرد و به مدت طولانی در حرارت پخت قرار داد.  
• اگر از غذاهایی که بیرون از منزل تهیه می‌شوند مایلید استفاده کنید، از مکان‌هایی این غذاها را تهیه کنید که مطمئن هستید روغن مصرفی از نوع روغن جامد نیست و غذاها کم نمک و کم چرب و به روش بهداشتی تهیه شده است.

موجب جذب مقدار زیادی روغن مصرف آن نیست. می‌توانید سبزیجات و چاشنی‌هایی زرشک، به صورت بخارپز کنید.



• سرخ کرن ماهی که به آن می‌شود، تنها راه ماهی را همراه با مانند رب نارنج، آلو، و یا با آب کم طبخ

دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

Design: sahar 0251-7736165

• بهتر است غذای روزانه در حجم کم و دفعات زیاد مصرف شود.

• توصیه می‌شود ساعات صرف غذای روزانه حتی المقدور ثابت و بدون تغییر باشند.

• مصرف نمک باید بسیار محدود گردد. بهتر است سر سفره از نمک استفاده نشود و هنگام طبخ نیز صرفاً مقدار اندکی نمک (نمک یددار تصفیه شده) مورد استفاده قرار گیرد.

• بهتر است مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آن‌ها در برنامه غذایی بسیار محدود گردد.

• توصیه می‌شود مصرف انواع کمپوت، کنسرو، نوشابه و آمبیوه صنعتی، سس‌های آماده، کیک، بیسکویت، شیرینی را به حداقل رسانده و به جای غذاهایی که در کارخانجات صنایع غذایی تهیه می‌شوند و حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا روغن، و بعضاً نگهدارنده‌های شیمیایی هستند، از غذاهای خانگی و طبیعی استفاده شود.

• حتی المقدور غذاها را به شکل تازه مصرف





• کودکان و نوجوانان را به مصرف سبزی‌های تازه (سبزی خوردن) و سالاد همراه با غذا تشویق کنید

• روغن مصرفی در طبخ غذا باید از نوع گیاهی مایع باشد. برای سرخ کردن مواد غذایی نیز باید صرفاً از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده نمود.

• مغزها و دانه‌ها (نظیر بادام، فندق، گردو، پسته و امثالهم) منابعی غنی از پروتئین، چربی‌های ضروری و بسیاری از املاح و ویتامین‌ها هستند و مصرف مرتب آن‌ها (از نوع کم نمک) می‌تواند نقش موثری در سلامت انسان داشته باشد.

• بهتر است غذاها به شکل آب‌پز یا بخارپز و یا کبابی طبخ و مصرف شوند. غذاهای سرخ شده برای سلامت انسان مضرند و در صورت نیاز باید غذاها را با مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردن تفت داد.



پروتئین، فیبرهای غذایی و بسیاری از املاح مورد نیاز بدن از جمله آهن و روی دارند و مصرف مرتب آن‌ها همواره توصیه می‌شود.

• گوشت مصرفی باید کاملاً لخم و چربی گرفته باشد. مرغ نیز بهتر است بدون پوست طبخ و مصرف شود.

• ماهی نیز ترجیحاً تنوری و یا کبابی طبخ شود و حتی المقدور از مصرف پوست آن اجتناب شود.

• توصیه می‌شود که دست کم دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

• لبنیات مصرفی (عمدتاً شیر، ماست و پنیر) باید کم چرب باشند. برای تامین نیاز به بسیاری از مواد مغذی، مصرف روزانه دو تا سه واحد (هر واحد شامل یک لیوان شیر یا ماست کم چرب و یا یک قوطی کبریت پنیر) در بیشتر گروه‌های سنی ضروری است. هم‌چنین، کشک که در این گروه قرار دارد و در انواع غذاهای سنتی مثل انواع آش‌ها، کشک و بادمجان و... استفاده می‌شود، منبع غنی از پروتئین و کلسیم است.

• بهتر است میوه‌ها و سبزی‌ها به شکل تازه و خام مصرف شوند. در صورتی که این امکان وجود نداشته باشد، می‌توان از میوه‌ها و سبزی‌های خشک شده یا پخته شده نیز استفاده نمود.

تغذیه، عاملی اساسی در سلامت جسم و روان انسانهاست و از این رو شایسته است که مورد توجه بیشتری قرار گیرد. رعایت نکات زیر می‌تواند ما را در داشتن تغذیه‌ای سالمتر کمک کند:

• برای بهره‌مندی از تغذیه‌ای صحیح، باید همه روزه از تمامی گروه‌های غذایی (شامل نان و غلات، گوشت‌ها، لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها و گروه قندها و چربی‌ها) به تعادل و تناسب استفاده نمود.

• نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و فرایند تخمیر که

سبب بهبود کیفیت تغذیه‌ای آرد می‌شود نیز در آن رخ داده باشد. در میان نان‌های سنتی ما، سنگک واجد این ویژگی‌ها هستند.

• حبوبات نقش مهمی در تامین بسیاری از ضروریات تغذیه‌ای انسان، از جمله

