

اقدامات کوچک برای داشتن تغذیه سالم این اقدامات کوچک را برای داشتن تغذیه سالم رعایت فرمایید:

برنامه غذایی سالم است که:

در آن میوه ها، سبزیها و غلات کامل به مقدار زیاد مصرف شود و شیر بدون چربی یا کم چرب جایگاه ویژه ای داشته باشند.



و شامل گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و آجیل باشد.
چربی های اشباع شده، چربی های ترانس، کلسترول، نمک (سدیم) و قند کم باشد.

خودمراقبتی:

این نکات تغذیه سالم را در ذهن نگه دارید:

- سعی کنید کالری و چربی را بیش از نیاز روزانه تان دریافت نکنید.
- سعی کنید وعده های اصلی غذا و میان وعده ها را هر روز در زمان های منظم بخورید.
- با ریختن غذای خود در یک بشقاب کوچکتر، غذای کمتری استفاده کرده اید در صورتی که بیشتر به نظر می رسد.
- آرام غذا بخورید و طول مدت غذا خوردن را افزایش دهید، حدود 20 دقیقه طول می کشد تا معده به مغزتان بگوید که شما سیر شده اید.



در خانه:

غذاها را سرخ نکنید. به جای سرخ کردن مرغ، کبابی یا آبپز آن را امتحان کنید. به جای سیب زمینی سرخ کرده چرب یا چیپس سیب زمینی، سیب زمینی را تکه تکه کرده و با کمی روغن، سبزی و فلفل مخلوط کنید و در فر آن را پخت نمایید.

در دستور پخت غذاهای خود از مواد غذایی با چربی بالا مانند خامه ترش، پنیر خامه ای، سس مایونز، پنیر و سس سالاد کمتر استفاده کنید و در صورت لزوم به مصرف آنها، از نوع کم چرب آنها استفاده کنید.

برای طعم دادن به غذاهای کم چرب از سبزی های خشک و ادویه استفاده کنید. به جای نمک از آب لیمو و یا فلفل استفاده کنید.

مواد غذایی باقی مانده را درست بعد از پخت و پز بسته بندی کنید و در یخچال قرار دهید با این کار شما برای استفاده بعدی کمتر دچار وسوسه می شوید.

برای دسر، یک تکه میوه بخورید، همچنین، سعی کنید از ماست بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید.

زمانی را به طبخ غذاهای سالم اختصاص دهید. مقداری از غذاها را فریز کنید بنابراین شما برای روزهایی که بیش از حد مشغول هستید و یا برای آشپزی خسته هستید وعده های غذایی سالم آماده دارید.

در بین وعده های غذایی:

میوه های خشک، سبزی ها یا مقدار کمی آجیل بدون نمک را جایگزین تنقلاتی که چربی بالایی دارند کنید.



جویدن آدامس بدون قند بین وعده های غذایی به کاهش خوردن تنقلات پرچرب و ریزه خواری کمک می کند.

مقدار زیادی آب بنوشید. آب، دوغ و یا نوشیدنی های بدون قند را جایگزین نوشابه یا آبمیوه های صنعتی دارای قند نمایید.



هنگام خرید:

قبل از رفتن و اقدام برای خرید یک فهرست از آنچه نیاز دارید را آماده کنید و سعی کنید به آن پایبند باشید.

زمانی که گرسنه هستید از رفتن به خرید اجتناب کنید، چون در این حالت اغلب شما چیزهایی می خرید که واقعاً نمی خواستید و یا نیاز نداشتید.

در هنگام خرید برچسبهای مواد غذایی را خوانده و مقایسه کنید. مواد غذایی را انتخاب کنید که کالری کمتر دارند و چربی های اشباع، چربی های ترانس، کلسترول، نمک (سدیم) و قند پایین تر دارند.

انواع میوه ها، سبزیها و غلات کامل (سبوس دار) را خریداری کنید. سعی کنید میوه ها یا سبزیهای جدید را هم امتحان کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز ملی سلامت و تغذیه

کد: KH-NC-HE 23
تاریخ تدوین: 97/07
تاریخ ابلاغ: 97/07

بیمارستان خاتم الانبیا میانه

عنوان : اقدامات کوچک برای داشتن تغذیه سالم



تهیه و تنظیم : پریسا مختاری

(سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399

اگر نیاز به اطلاعاتی داشتید که در منو غذا وجود نداشت مانند مواد غذایی تشکیل دهنده غذا و مقدار چربی آن، حتما سوال کنید. غذایی را انتخاب کنید که بدون چربی بوده یا چربی اضافه شده کمتری داشته باشد.

در مورد اندازه و مقدار چربی و کالری آیتم های موجود در منو سؤال کنید.

غذاهای بخارپز و کبابی را به جای غذاهای سرخ شده در روغن انتخاب نمایید.

اولین نفری باشید که سفارش می دهید بنابراین شما توسط آنچه که دیگران سفارش می دهند تحت تأثیر قرار نمی گیرید.

همیشه کوچک ترین اندازه غذا را به جای بزرگتر در رستوران های فست فود سفارش دهید.

شما می توانید نیمی از آنچه که سفارش داده اید را بخورید و بقیه را برای یک وعده غذایی با خود به خانه ببرید.

برای شروع یک سالاد سفارش دهید و غذای اصلیتان را با یک دوست به اشتراک گذارید.

هنگامی که شما تمایل زیادی به غذاهای با کالری بالا، دسر، یا تنقلات داشتید، بیش از حد به خود سخت نگیرید، اشکالی ندارد که یک تکه کوچک از آن را امتحان کنید و یا اینکه یک دسر را با یک دوست با هم بخورید. فقط هدف کاهش وزن خود را در ذهن داشته باشید.

هنگامی که شما یک راه را انتخاب و حرکت می کنید، تعداد زیادی راه برای ایجاد تغییرات کوچک پیدا می کنید. این راهنمایی تغذیه سالم نمونه هایی از گام های کوچک شما است که می توانید برای بهبود به برنامه غذایی خود از آنها استفاده کنید.

منابع:

<http://iec.behdasht.gov.ir>

www.tums.ac.ir

nut.behdasht.gov.ir

آدرس : میانه_بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن : 04152220901-5

انواع کم چرب یا بدون چربی سس مایونز، پنیر و سس سالاد را انتخاب نمایید. از شیر کم چرب یا بدون چربی به جای شیر کامل استفاده کنید.

شما بهتر می دانید مواد غذایی که کالری بالایی دارند بسیار وسوسه کننده هستند مانند کیک، بستنی و تنقلات چرب و شیرینی. بهتر است آنها را در خانه و یا دفتر خود نگه ندارید.

در محل کار و یا در راه:

ناهار خود را در منزل آماده کرده و با خود ببرید، بنابراین شما می توانید از محتوا و کیفیت آنچه می خورید مطمئن باشید. سعی کنید از سبزی ها بیشتر استفاده کنید و در صورتی که ساندویچ می برید از نان های سبوسدار استفاده کنید، حتما سبزی خوردن و سالاد را با خود ببرید. در ساندویچ ها به جای سس، خیارشور و چیپس از هویج، کاهو و کرفس استفاده کنید. از نوشیدنی هایی مثل آب و دوغ به جای نوشابه های گازدار استفاده کنید.

یک میان وعده سالم برای مواقعی که گرسنه هستید در نظر بگیرید. یک سیب، موز و یا یک لیوان شیر بدون چربی و یا کم چرب را امتحان کنید.

سعی کنید ناهار خود را شب قبل آماده کنید، بنابراین آن آماده است برای وقتی که می خواهید به سر کار بروید.

برای جلوگیری از وسوسه شدن به وسیله مواد غذایی پرچرب رستوران ها، شیرینی پزی ها و مغازه های موجود در مسیر محل کار، مسیر متفاوتی را انتخاب کنید.



هنگامی که در خارج از خانه غذا می خورید: زمان بیشتری را برای نگاه کردن به منو اختصاص دهید و یک انتخاب سالم داشته باشید.