

مصرف میوه و سبزی

میوه و سبزی به خاطر دارابودن ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و موادآنتی اکسیدانی همچون فلاونوئید و کارتنوئید می تواند با تقویت سیستم ایمنی ما را در برابر بیماری های زیادی بیمه کند.

آنتی اکسیدان ها از طریق ترکیب شدن با رادیکال های آزاد که بدنبال واکنش های اکسیداسیونی در بدن تولید می شوند از آسیب و تخریب سلول های بدن جلوگیری می کنند.

در واقع مصرف سبزیجات رنگارنگ به دلیل املاح معدنی و ویتامین های مختلف می توانند بروز بیماری های غیر واگیر مثل بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت، سرطان به خصوص سرطان های دستگاه گوارش و چاقی را در افراد کاهش دهند. همچنین مصرف میوه و سبزی می تواند از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کند.

درمیان میوه ها، مرکبات و سیب از پرخاصیت ترین هاست. مصرف موز بدلیل داشتن کالری زیاد باید محدود شود. خیار نیز چون کالری بسیار کمی دارد و برای کسانی که اضافه وزن دارند یا دچار دیابت یا چاقی هستند بسیار مناسب است.



مصرف شیرینی و آجیل

مصرف زیاد مواد دارای قند و چربی باعث اضافه وزن و چاقی می شود. بنابراین بجای شیرینی یا شکلات یک عدد میوه مصرف کنید.

و در صورت لزوم، انواع شیرینی های ساده و دراندازه کوچک برای مصرف خودتان یا پذیرایی از مهمان پیشنهاد می شود.



درمصرف آجیل زیاده روی نکنید. انواع مغزها وتخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. از انواع آجیل های بدون نمک و یا کم نمک استفاده کنید. آجیل های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک، زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می کنند.

بویژه افرادی که به فشار خون بالا دچار هستند و هم چنین بیماران قلبی عروقی ازمصرف آجیل های شور باید اجتناب نمایند.



سایر توصیه ها

شیر و لبنیات کم چرب به میزان حداقل دو لیوان شیر یا جایگزین های آن یعنی ماست و پنیر روزانه(در شرایط روزه داری در وعده های افطار،شام و سحر) استفاده کنید.

تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است. فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و بصورت آبپز کاملاً سفت و پخته شده مصرف کنید.

در وعده های اصلی، اگر چندین نوع غذا سرو می شود، حتی الامکان به یک نوع غذا بسنده کنید و سعی کنید نیمی از بشقاب خود را با سالاد و سبزی پر کنید. به این ترتیب میزان دریافت کالری حاصل از غذای مصرفی محدود می شود.

کمبود خواب باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود. خوابیدن به مدت هفت تا نه ساعت به صورت روزانه برای بزرگسالان توصیه می شود کودکان بسته به سنشان به ۸ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز دارند. بلافاصله پس از صرف شام نخوابید و یا قبل از خواب آجیل زیاد مصرف نکنید.

به اندازه ی مناسب تحرک بدنی و ورزش داشته باشید. روزانه (در شرایط روزه داری یک ساعت بعد از افطار زمان مناسب تری است) ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی با شدت متوسط توصیه می گردد.

مصرف مایعات

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. در شرایط روزه داری آب و مایعات کافی را در طول افطار تا سحر دریافت کنید



از انواع شربت های خانگی کم شیرین مانند شربت سکنجبین، شربت خاکشیر، شربت به لیمو، شربت آلبیمو به جای نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی که قند زیادی دارند استفاده کنید.

برای صرف چای، بجای قند و شکلات، از کشمش، توت خشک و یا خرما درحد کم استفاده کنید و اگر قهوه و نسکافه برای پذیرایی سرو می شود از نوع بدون قند آن استفاده کنید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی گیلان

"برگرفته از محتوای آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی"