

توصیه تغذیه ای در ماه مبارک رمضان ۱۴۰۱



حذف سحری در ماه مبارک رمضان موجب
تضعیف سیستم ایمنی بدن و احتمال ابتلا به
بیماری کووید ۱۹ را افزایش می دهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
معاونت بهداشتی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان
گروه بهبود تغذیه جامعه

توصیه تغذیه ای در ماه مبارک رمضان ۱۴۰۱



در ایام روزه داری، با مصرف کافی میوه ها و سبزی ها تقویت سیستم ایمنی بدن می توان از کرونا پیشگیری کرد

توصیه تغذیه ای در ماه مبارک رمضان ۱۴۰۱



زیاده روی در مصرف مواد غذایی شیرین در
ماه مبارک رمضان علاوه بر چاقی موجب
تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان
گروه بهره د تغذیه جامعه

توصیه تغذیه ای در ماه مبارک رمضان ۱۴۰۱



در ایام روزه داری با رعایت **تعادل و تنوع**

در وعده های غذایی و استفاده از گروه های غذایی و جانشین های آن
سیستم ایمنی بدن خود را در مقابله با کرونا تقویت کنید.



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان
گروه بهبود تغذیه جامعه

توصیه تغذیه ای در ماه مبارک رمضان ۱۴۰۱



مصرف بیشتر از ۸ لیوان آب و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی ها و صیفی ها در فاصله افطار تا سحر، ضمن حفظ ایمنی برای پیشگیری از کرونا، بدن را از کم آبی در طول روزه داری حفظ می کند.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان
گروه بهبود تغذیه جامعه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
معاونت بهداشتی

توصیه تغذیه ای در ماه مبارک رمضان ۱۴۰۱



در ماه مبارک رمضان با مصرف غذاهای
کم چرب، کم نمک و کم شیرین
سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.



مرکز بهداشتی درمانی و سلامت بهدشتی و دانشی گیلان
معاونت بهداشتی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان
گروه بهبود تغذیه جامعه