

## میوه را بیشتر مصرف کنید:



## سبزی ها را بیشتر مصرف کنید:





## شیر و لبنیات را روزانه مصرف کنید:



## حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید:

بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و .... مصرف کنید که ارزش پروتئینی آن بیشتر شود.

حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را هفته ای ۳-۲ بار بخورید.

هفته



مصرف حبوبات به علت داشتن فیبر از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می کند.

مصرف حبوبات همراه با غلات مثل عدس پلو یا لوبیا با نان جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.

در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه) از خوراک هایی مثل عدس و لوبیا پخته بخورید.





## مصرف مواد قندی را محدود کنید:

مصرف زیاد مواد قندی و شیرین موجب اضافه وزن، چاقی و دیابت می شود.

به جای مصرف نوشابه های شیرین و گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه تازه و طبیعی و ... استفاده کنید.

مصرف قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها، را کم کنید.

بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) در حد اعتدال استفاده کنید.

در میان وعده ها بجای شیرینی و شکلات، میوه بخورید که دچار چاقی نشوید.

به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰ حبه قند است که می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.



## مصرف نمک را محدود کنید:







## مصرف چربی و روغن را محدود کنید:

اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شوند.

برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم استفاده شود.

بهتر است به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده شود.

در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت داده شود.

از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصارف سرخ کردن باید استفاده شود.

برای پخت غذا و در سالاد بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.

از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن باید خودداری شود.

مصرف زیاد روغن، غذاهای چرب و سرخ شده خطر چربی خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی و سرطان را افزایش می دهد.

در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها که چربی زیادی دارند، زیاده روی نکنید.

روغن های مایع باید دور از نور و حرارت نگهداری شوند.

در هنگام انتخاب روغن ها به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود آن روغن را انتخاب نکنید.

