

پیام های کلیدی تغذیه

به مناسبت بسیج ملی آموزش همگانی تغذیه صحیح / دیماه ۱۳۹۶

- ۱- از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید.
- ۲- هر روز ۳ بار میوه بخورید.
- ۳- سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- ۴- حبوبات جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.
- ۱۲- بی تحرکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون می شود.
- ۱۴- الیاف (فیبر) موجود در حبوبات و غلاتی که سبوس آن ها جدا نشده است به کاهش کلسترول خون کمک می کند.
- ۲۰- به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.
- ۲۴- میوه هایی که کمی پلاسیده شده اند را دور نریزید، مقادیر اضافه را به صورت برگه های خشک، لواشک و یا کمپوت کم شیرین تبدیل و استفاده نمایید.
- ۲۵- اضافه سبزیجات را پس از شست و شو خشک و یا فریز نمایید.
- ۳۱- بتاکاروتن به عنوان یک آنتی اکسیدان در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان ها نقش مهمی دارد. با مصرف میوه ها و سبزی های زرد، نارنجی و قرمز بتاکاروتن مورد نیاز بدنتان را تأمین نمایید.
- ۳۲- با مصرف روزانه میوه ها و سبزی های غنی از پتاسیم، در مقابل پرفشاری خون و بیماری های قلبی عروقی ایمنی شوید (جعفری، کرفس، لوبیا سبز، قارچ)
- ۳۴- با مصرف روزانه میوه ها و سبزی های زرد، نارنجی و قرمز به سلامت دست و مو، قدرت بینایی، تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان ها کمک می کنید.
- ۳۵- مصرف انواع سبزی ها به تعادل هورمونی طی دوره بلوغ کمک می کند.
- ۳۶- برای بهره مندی بیشتر از خواص سبزی ها، سعی کنید سبزی ها را به صورت خام و تازه و ضدعفونی شده استفاده نمایید.
- ۳۷- میزان فیبر موجود در میوه ها و سبزی ها با کاهش جذب قند و چربی در روده ها می تواند از اضافه وزن و چاقی پیشگیری کند.

۳۸- علیرغم بالا بودن میزان فیبر موجود در پوست میوه‌ها، بهتر است میوه‌ها را بدون پوست مصرف کنید تا از اثرات سموم و کودهای شیمیایی در امان باشید. به منظور افزایش جذب آهن غذا، میوه‌ها و سبزی‌های دارای ویتامین C را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

۳۹- بخش اعظم کلسیم موردنیاز بدن از منابع غذایی تامین می‌گردد که مهم‌ترین آن در گروه لبنیات به ویژه شیر وجود دارد.