

## پیام شماره یک :

برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی  
(روزانه ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی) داشت



- ❖ فعالیت بدنی برای حفظ وزن بدن و جلوگیری از چاقی و بیماری های غیر وا گیر (مانند بیماری های قلبی - عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان ها) ضروری است.
- ❖ فعالیت بدنی منظم باعث افزایش کلسترول hdl (کلسترول خوب)، کاهش تری گلیسیرید، کاهش نیاز به انسولین در بیماران دیابتی، افزایش سوخت و ساز بدن، سوختن چربی، کاهش استرس و بهبود خلق و خو می شود.
- ❖ فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری های غیروا گیر مانند دیابت، بیماری های قلبی - عروقی و انواع سرطان ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند بیشتر می باشد.
- ❖ در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنید، زیرا باعث اضافه وزن و چاقی می شوند.
- ❖ بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.
- ❖ پرخوری نکنید، چون باعث تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می شود.

## پیام شماره دو :

### هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید.

مصرف منظم سبزی ها به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری های غیروا گیر مانند بیماری قلبی - عروقی، سکته مغزی و قلبی، برخی از سرطان ها، فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. در واقع این اثر محافظتی به خاطر وجود آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و فیتوکمیکال (رنگدانه ها) موجود در این گروه مواد غذایی است.



- ❖ سبزیها منبع خوبی از ویتامینها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.
- ❖ فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیروا گیر مانند دیابت، بیماری های قلبی عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.
- ❖ روزانه از سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، جعفری، برگ های سبز کاهو و... مصرف کنید.
- ❖ از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، انواع فلفل های دلمه ای و... بیشتر مصرف کنید.
- ❖ سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- ❖ مصرف سبزی های کنسرو شده را محدود کنید زیرا حاوی نمک هستند.
- ❖ یادتان باشد بهترین روش برای پخت سبزی ها بخار پز کردن است.
- ❖ به جای سرخ کردن کدو و بادمجان آنها را کبابی یا آب پز کنید.
- ❖

## پیام شماره ۳:

## هر روز ۳ بار میوه بخورید

مصرف منظم میوه به طور قابل توجهی خطر ابتلا هر فرد را به بیماری های غیروا گیر مانند بیماری های قلبی - عروقی، سکته مغزی و قلبی، برخی از سرطان ها، فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. در واقع این اثر محافظتی به خاطر وجود آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و فیتوکمیکال (رنگدانه ها) موجود در این گروه مواد غذایی است.



- ❖ میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.
- ❖ در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.
- ❖ از انواع میوه های زرد و نارنجی (مانند زردآلو، آلو، طالبی، گرمک، خرمالو و...) بیشتر مصرف کنید.
- ❖ بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.

پیام شماره ۴:

## حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید

این مواد غذایی منبع خوبی از پروتئین، ریزمغذیها و فیبر غذایی هستند. حبوبات گروهی از مواد غذایی هستند که به عنوان یک منبع غنی از فیبر، مواد مغذی از جمله روی، آهن، کلسیم و پروتئین محسوب میشوند. در صورتی که همراه با غلات مصرف شوند، از جهت ارزش غذایی دارای پروتئین یکسان با پروتئین گوشت هستند. این گروه از مواد غذایی فاقد کلسترول بوده و فیبر موجود در آنها که از نوع محلول است منجر به کاهش قند و چربی خون میشود که میتواند از اضافه وزن و چاقی جلوگیری کرده و باعث کاهش خطر بیماریهای قلبی - عروقی و دیابت نوع ۲ شود. علاوه بر این فیبر موجود در حبوبات به سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از سرطانهای دستگاه گوارش کمک می کند.



- ❖ برای افزایش مصرف حبوبات می توانید راهکارهای مختلفی مانند استفاده از لپه، عدس یا نخود در تهیه کوکو یا کتلت را به کار گیرید.
- ❖ در وعدههای غذایی اصلی (مثل صبحانه) خورا کهایی مثل عدسی و لوبیا با نان بخورید.
- ❖ ترکیب حبوبات با غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و... مصرف کنید.
- ❖ به مواد غذایی حاوی حبوبات (عدسی، خورا ک لوبیا و...) چاشنی های حاوی ویتامین سی مثل آب لیمو یا نارنج به منظور افزایش جذب آهن حبوبات، اضافه کنید.
- ❖ مغزدانه ها (آجیل) منبع خوبی از پروتئین گیاهی، فیبر و مواد معدنی مثل ویتامینهای گروه B، منیزیم و روی هستند. نوع چربی موجود در مغزدانهها از نوع چربی غیر اشباع است که برای سلامت قلب و عروق مفید میباشد البته به دلیل کالری بالا بهجای

مصرف روزانه، به هفته‌های ۲-۳ بار اکتفا کنید. ترجیحا از مغزداشتهای خام یا بوداده و بدون نمک مصرف کنید.

## پیام شماره ۵:

### هر روز شیر، ماست و پنیر بخورید

این گروه علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز روزانه، منبع خوبی هم از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین های مختلف از جمله کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین های A، B12، B2 می باشد که باعث رشد و سلامت استخوان و دندان ها، تقویت سیستم ایمنی و سلامت قلب و عروق می شوند. بهتر است مصرف روزانه حداقل ۲ واحد لبنیات از نوع کم چرب استفاده کنید.



- ❖ مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.
- ❖ مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید. می توانید از شیر به عنوان یک نوشیدنی در میان وعده استفاده کنید.
- ❖ از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
- ❖ از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید. پنیر و کشک های خشک که دارای نمک زیادی هستند را چند ساعت قبل از مصرف در آب معمولی قرار دهید. تا مقدار نمک شان کاهش یابد.

❖ شیرهای غنی شده با ویتامین D مصرف کنید.

## پیام شماره ۶:

### برای پخت غذا فقط از روغنهای مایع و به مقدار کم مصرف کنید.

• روغن های گیاهی از جمله روغن کلزا به دلیل دارا بودن اسید های چرب امگا ۳ به عنوان یک ماده حفاظتی در برابر بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی عروقی و اختلالات چربی خون محسوب می شوند.

جایگزین کردن چربی های غیر اشباع با چربی های اشباع شده منجر به کاهش سطح کلسترول خون می شود. در ضمن، این جایگزینی با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی - عروقی همراه می باشد.

چربی های ترانس در برخی از غذاها مثل لبنیات پرچرب و گوشت قرمز به طور طبیعی وجود دارند و در طی فرآیند تولید روغن های جامد و نیمه جامد نیز تولید می شود.



❖ اسید های چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و انواع سرطانها میشوند.

- ❖ 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.
- ❖ بجای سرخ کردن غذا از روشهای دیگر پخت مثل بخارپز، آبپز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- ❖ در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
- ❖ از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- ❖ از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
- ❖ روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- ❖ برای پخت غذا و در سالاد بهتر است از روغن زیتون یا کلزا استفاده کنید.
- ❖ از خرید و مصرف روغن هایی مثل روغن های کنجد که به صورت سنتی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود خودداری کنید

## پیام اصلی ۷:

**در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحا مرغ (بدون پوست)، ماهی و نیز تخم مرغ**

## مصرف کنید.

هستند B12 گوشت قرمز و مرغ بهترین منابع غذایی پروتئینی با کیفیت بالا و منابع غنی آهن، روی و ویتامین که نقش مهمی در تولید سلول های خونی، پیشگیری از کم خونی، رشد عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن دارند.



- ❖ انواع گوشت و تخم مرغ بهترین منابع پروتئین، آهن و روی قابل جذب هستند که برای افزایش سطح ایمنی و رشد و نمو مورد نیاز هستند.
- ❖ پیش از پختن گوشت قرمز چربی‌هایی را که به چشم می‌خورد جدا کنید.
- ❖ پیش از پختن گوشت مرغ و ماهی پوست آن را جدا کنید.
- ❖ به فرآورده‌های گوشتی مثل سوسیس و کالباس مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده افزوده می‌شود که برای سامتی زبان آورند. مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- ❖ می‌توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید.

## پیام شماره ۸ :

### مصرف قند، شکر، نوشابه‌ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین را کم کنید.

کاهش مصرف قند و شکر، مواد غذایی حاوی قند و نوشیدنی‌ها به عنوان راهکاری محافظتی در برابر اضافه وزن، چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، برخی سرطان‌ها مثل سرطان پانکراس و پوسیدگی دندان است.



- ❖ مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها، نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی) را کاهش دهید.
- ❖ بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه‌های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه‌های خشک) استفاده کنید.



- ❖ به جای مصرف نوشابه های شیرین، آبمیوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه طبیعی و... استفاده کنید.
- ❖ به یاد داشته باشید کالری (انرژی) حاصل از شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰۰ کالری یا تقریباً نصف یک نان تافتون است.

### پیام شماره ۹:

#### در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید

آب برای عملکرد طبیعی فیزیولوژیکی بدن ضروری است. این ماده ۶۰ تا ۷۰ درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد و برای هضم، جذب و حمل مواد مغذی و حذف مواد زائد از بدن مورد نیاز است. تامین آب مورد نیاز بدن بسیار مهم است، زیرا بدن برای تنظیم حرارت، عملکرد قلبی-عروقی، توان فعالیت فیزیکی و عملکرد ورزشی ضروری است. کمبود آب در طولانی مدت ممکن است با بیماری های مزمن مانند سنگ های کلیه و برخی انواع سرطان مانند سرطان مثانه همراه باشد.



- ❖ آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.
- ❖ چای و قهوه را بدون اضافه کردن قند و شکر مصرف کنید.
- ❖ مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را به شدت کم کنید

## پیام شماره ۱۰:

### بهبتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد

غلات کامل منبع خوبی از فیبر غذایی، آهن، روی، منگنز، منیزیم، مس، سلنیم، فسفر ویتامین های B1، B2، B3 و B9 محسوب می شوند. مصرف غلات کامل در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی شکمی، دیابت نوع ۲ و کاهش کلسترول بسیار مفید است. همچنین سبوس برای پیشگیری از سرطان و سلامت دستگاه گوارش به دلیل پیشگیری از یبوست مفید است.



- ❖ از نان های تهیه شده با آرد سبوس دار، برنج قهوه ای، ما کارونی سبوس دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) و... بیشتر استفاده کنید.
- ❖ نان های تهیه شده از آرد سبوس دار و انواع غلات پوست نگرفته دارای مقدار بیشتری فیبر، انواع ویتامین و مواد معدنی هستند.

## پیام شماره ۱۱:

### رعایت اصول بهداشتی در آماده سازی، تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است

بیماری های منتقل شده از غذا، به دلیل تولید سم توسط باکتری ها معمولا با تب، استفراغ و یا اسهال همراه است. به ویژه در گروه های آسیب پذیر جمعیت از جمله کودکان زیر ۵ سال، زنان باردار، سالمندان و کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند. مصرف غذاهای آلوده ها عوارض جدی ممکن است همراه باشد.



- ❖ به هنگام آماده سازی و طبخ غذا رعایت نظافت فردی (شستن دست ها و...) و تمیزنگهداشتن ظروف، چاقو، تخته های خرد کن و... ضروری است.
- ❖ انواع مواد غذایی خام را که ممکن است آلوده باشند از مواد غذایی پخته شده و آماده مصرف جدا نگه دارید.
- ❖ مواد غذایی فساد پذیر مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده های شیری، سس ها و غذاهای مایع مثل آبگوشت را در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید.
- ❖ در انواع روش های پخت (آب پز کردن، سرخ کردن، بخار پز کردن، تنوری کردن) رعایت درجه حرارت مناسب و زمان کافی برای پخت کامل ضروری است.

## پیام شماره ۱۲:

### مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید

نمک (کلرید سدیم) اصلی ترین منبع سدیم دریافتی است. افزایش دریافت سدیم همراه با افزایش خطر ابتلا به پر فشاری خون، سکته مغزی، بیماری های قلبی - عروقی و بیمار کلیوی است



- ❖ برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره بر روی غذا نمک نپاشید.
- ❖ مصرف تنقلات شور مانند انواع فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس و چوب شور را کاهش دهید.
- ❖ از انواع مغز دانه و آجیل های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.
- ❖ فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- ❖ نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- ❖ بر روی میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و...) نمک نپاشید.
- ❖ از مصرف نمک های غیراستاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و... جدا خودداری نمایید.
- ❖ به جای نمک از چاشنی هایی مثل مرزه، نعنا، ریحان خشک، آویشن و دارچین در غذاها استفاده کنید.