

## رهنمودهای غذایی ایران

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در هر گروه غذایی ( ۶ گروه اصلی غذایی) معرفی می شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی است. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل هرم غذایی نشان داد.

هرم غذایی (Food Pyramid) چیست؟

هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها) هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

معرفی گروه های غذایی:

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هر فردی برای دستیابی به سلامت؛ نیاز به مصرف روزانه تمام گروههای غذایی دارد. مواد غذایی به ۵ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از:

۱. گروه نان غلات

۲. میوه ها

۳. سبزی ها

۵. شیر و فرآورده های آن

۶. حبوبات، تخم مرغ و مغزی ها

۷. گروه گوشتها

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید با احتیاط مصرف شوند



## گروه نان و غلات:

مواد غذایی این گروه شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها بویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.



## منابع از گروه نان غلات

گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی

ویتامینهای گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیم می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد است.

❖ ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ در ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و

تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا

❖ ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا

- ❖ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
- ❖ یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)، یا
- ❖ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

### **چه نکاتی را در هنگام استفاده از گروه نان و غلات رعایت کنیم:**

بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.

- ❖ بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده کنید.
- ❖ برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید تا همه اسید آمینه های ضروری تامین شود مانند عدس پلو، ماش پلو، باقا پلو، عدسی با نان و غیره
- ❖ نانهای را مصرف کنید که فرایند تخمیر در آنها به طور کامل انجام شده و اسید فیتیک موجود در خمیر مهار شده باشد. در نانهای که برای ور آمدن خمیرشان به جای خمیر مایه از جوش شیرین استفاده شده باشد عمل تخمیر انجام نشده و اسید فیتیک موجود در نان مانع جذب فلزات دو ظرفیتی از جمله آهن، روی و کلسیم موجود در نان میشود. در نتیجه کمبود آهن و کمخونی ناشی از آن و کمبود روی و کلسیم ایجاد میشود.
- ❖ انواع غلات بو داده و کم نمک یا بدون نمک مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند و دانش آموزان می توانند به عنوان میان وعده استفاده کنند.
- ❖ به جای کیک و شیرینی های خامه ای و بیسکویت های کرم دار از بیسکویت های سبوس دار استفاده نمایید
- ❖ میتوانید به جای مصرف برنج در بیشتر وعده های غذایی از نان سبوس دار و ماکارونی غنی شده با فیبر که قیمت کمتری دارند، اما از نظر ارزش غذایی برابر با برنج هستند استفاده کنید.
- ❖ استفاده از برنج قهوه ای که سبوس بیشتری دارد از برنج سفید بهتر است

### **گروه سبزی ها:**

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد.



### منابع گروه سبزی ها:

این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب، ث، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- ❖ الیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)، یا
- ❖ نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده ، یا
- ❖ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا
- ❖ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

### چه نکاتی هنگام استفاده از گروه سبزی ها باید رعایت شود:

- ❖ در هر فصل از سبزی های همان فصل استفاده کنید.
- ❖ تا جای ممکن سعی کنید از سبزی ها به صورت خام استفاده کنید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد.
- ❖ به جای آبپز کردن برای پخت سبزیها از روش بخار پز استفاده کنید. زیرا در صورت آبپز کردن مقدار زیادی از ویتامینهای سبزی از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست میروند. در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک میکند.



- ❖ برای پختن سبزی ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.
- ❖ سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.
- ❖ در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها به صورت خام یا پخته استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید سالاد را با آب لیمو ، آب غوره و روغن زیتون و یا سس های کم چرب میل کنید.
- ❖ با مصرف سبزی ها همراه وعده های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.
- ❖ کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح میدهند که به صورت جدا گانه سرو شود و مخلوط نباشد بنابراین، سبزیها را به طور جدا گانه سرو کنید و از سبزیهایی که رنگ قرمز و نارنجی و سبزی دارند مانند هویج و گوجه فرنگی، نخود فرنگی و لوبیا سبز بیشتر استفاده کنید.
- ❖ سبزی ها را به هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره کردن جدا از گوشت، مرغ و ماهی خام نگهداری کنید.
- ❖ روزانه از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین C (گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، گل کلم، مرکبات، کیوی و ...) و حداقل یک روز در میان از میوه های یا سبزی های غنی از ویتامین A (هویج، کدو حلوائی و ...) مصرف کنید.
- ❖ قبل از مصرف سبزی ها آنها را به دقت بشوید و ضدعفونی کنید.
- ❖ برای شستن سبزی ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری ( ۵قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از ۵دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آن را با آب سالم بشوید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای خوری

پودرپر کلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار دهید مجدداً با آب سالم بشوید و مصرف نمایید.

### گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، میوه های خشک (خشکبار) و میوه های پخته شده بدون شکر می باشد.



### منابع گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه ها و آب میوه طبیعی می باشد. میوه ها نیز مانند سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند. میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، انواع املاح و فیبر هستند. آنتی اکسیدان ها (ویتامین C، A، E، سلنیوم و بتا کاروتن) مواد سلامت بخشی هستند که شادابی و سلامت پوست، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطان را از مهم ترین خواص آن ها است. میوه های غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) و انواع توت ها می باشد که در ترمیم زخم ها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند میوه های غنی از بتا کاروتن (بیش ساز ویتامین A عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو)، که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی

دارند. بطور کلی تمام سبزی ها و میوه های به رنگ سبز تیره، زرد، نارنجی و قرمز حاوی بتا کاروتن هستند.

میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ❖ یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گابی)، یا
- ❖ نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
- ❖ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
- ❖ یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا
- ❖ سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

### چه نکاتی هنگام استفاده از گروه میوه ها باید رعایت شود:

- ❖ میوه های تازه یا آبمیوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. بیشتر از میوه های تازه به جای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببرید.
- ❖ همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذارید تا با دیدن آن اعضای خانواده تشویق به مصرف میوه شوند.
- ❖ صبح ها میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی میل کنید.
- ❖ میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سعی کنید سریع مصرف کنید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.
- ❖ در هنگام خرید میوه هایی را خریداری کنید که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده اند .





- ❖ برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه، میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می گیرد.
- ❖ تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت می باشد. بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنید.
- ❖ میوه ها را قبل از مصرف بشوئید تا آلودگی ها از سطح آن پاک شود. بهتر است قبل از مصرف پوست میوه ها را جدا کنید.
- ❖ اگر پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید زیرا ویتامین های آن به خصوص ویتامین C از بین می رود.
- ❖ آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند پرهیز کنید.
- ❖ در میان وعده می توانید از میوه های خشک استفاده کنید ولی توجه داشته باشید که این میوه ها قند زیادی دارند و در مصرف آنها باید اعتدال را رعایت کنید.

### گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن ( ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد که توصیه می شود از انواع کم چرب آن استفاده شود.



### منابع گروه شیر و لبنیات

این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین ب ۲ و ب ۱۲ و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است. میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است.

یک واحد از این گروه برابر است با:

- ❖ یک لیوان شیر یا ماست کم چرب ( کمتر از ۲/۵ درصد)، یا
- ❖ ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا
- ❖ یک چهارم لیوان کشک، یا
- ❖ ۲ لیوان دوغ، یا
- ❖ یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

### چه نکاتی هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت شود:

- ❖ از شیر پاستوریزه شده کم چربی (۲/۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
- ❖ بجای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیرهای ساده استفاده کنید
- ❖ از پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمک و کم چرب هستند، استفاده کنید.
- ❖ از بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید. مقدار قند بستنی بالاست. بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.
- ❖ حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵-۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
- ❖ به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده کنید.
- ❖ بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید، زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- ❖ اگر شما بیماری «عدم تحمل لاکتوز» را دارید، شیر بدون لاکتوز یا پنیرهای سفت و ماست را مصرف نمایید.
- ❖ هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنید.
- ❖ ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار در یخچال نگهداری کنید.
- ❖ استفاده از شیر استریل شده برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد ولی پس از باز شدن در یخچال نگهداری شوند

## گروه گوشت و تخم مرغ



این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند. پروتئین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می کنند. آنها هم چنین به عنوان واحد های سازنده آنزیم ها، هورمون ها و ویتامین ها عمل می کنند. این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است. بطور کلی پروتئین های حیوانی از ارزش بیولوژیک بالاتری دارند و قابلیت استفاده بدن از آنها بیشتر از پروتئین های گیاهی است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است. میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۱-۲ واحد است.

### چه نکاتی هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ باید رعایت شود:

- ❖ پیش از پختن گوشت قرمز چربیهای را که به چشم میخورد، جدا کنید. چربی گوشت از نوع چربیهای اشباع شده است و مصرف آن باید محدود شود.
- ❖ قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید، پوست مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است.
- ❖ از سرخ کردن گوشت خودداری کنید. در صورت تمایل آنرا با مقدار بسیار کمی روغن به مدت کوتاهی تفت دهید
- ❖ چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنید.
- ❖ اگر بخواهید گوشت یخ زده را آبپز کنید بلا فاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را آبپزید.
- ❖ اگر به هر دلیلی میخواهید گوشت از حالت یخزده خارج شود، آن را ۲۴ ساعت قبل از طبخ از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذارید.
- ❖ بهتر است بیشتر از گوشتهای سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- ❖ وقتی گوشت قرمز و سفید را خریداری میکنید اجازه ندهید که آب گوشت تازه روی دیگر مواد غذایی بچکد.



- ❖ بعد از خریداری گوشت قرمز، طیور و فرآورده‌های دریایی آنها را فوراً به خانه برده و در یخچال یا فریزر قرار دهید و از نگهداشتن آنها در دمای اتاق به مدت طولانی اجتناب کنید.
- ❖ ماهی و آبزیان منبع خوبی از امگا ۳ هستند. حداقل هفته‌ای ۲ مرتبه از آنها استفاده کنید.
- ❖ گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی از نوع اشباع و ترانس است مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- ❖ هرگز گوشت را نیم پزرها نکنید. حتماً در بسته بندیهای محصولات گوشتی از کیسه‌های پاستیکی استفاده کنید که نسبت به رطوبت و هوا نفوذ ناپذیر باشند در غیر این صورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی میشوند که عاوه بر از دست دادن ویژگیهای کیفی ارزش غذایی آن نیز کاهش پیدا می کند.
- ❖ کلسترول بد (LDL) خطر بیماری‌های عروق کرونری قلب را افزایش میدهد. تعدادی از غذاهای موجود در این گروه شامل قسمتهای چرب گوشت گاو، بره و سوسیس و کالباس معمولی، هات داگ، گوشت امحا و احشا در صورت مصرف زیاد موجب افزایش LDL می شوند.
- ❖ گوشت شتر مرغ و بوقلمون نسبت به گوشت قرمز چربی و کلسترول کمتری دارد.

## گروه حبوبات و مغز دانه ها



این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها به شمار می روند. پروتئین های گیاهی به طور معمول تمام اسید آمینه های ضروری را ندارند بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثل عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه یک واحد از گروه حبوبات مصرف شود.

اندازه یک سهم (واحد):

- ❖ نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام
- ❖ یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته)

### چه نکاتی هنگام استفاده از گروه حبوبات و مغز دانه ها باید رعایت شود:

- ❖ انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و بادام زمینی) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.
- ❖ مغزها عاوه بر پروتئین حاوی مقدار زیادی چربی نیز هستند و مصرف زیاد آنها می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.
- ❖ بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) را خام بخورید. اگر نوع بو داده آن را می خورید از نوع کم نمک آن استفاده کنید.
- ❖ برای جلوگیری از نفخ، حبوبات را قبل از پخت، چند ساعت بخیسانید و آب آن را دور بریزید و سپس بپزید.
- ❖ در برنامه غذایی کودکان از حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، ماش و...) استفاده کنید تا به مصرف حبوبات عادت کنند.

## گروه متفرقه



این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها و تنقات شور است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها (روغن های جامد، نیمه جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، روغن حیوانی،

کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز

ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، عسل، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های

(خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکات، بیسکویت، کلوچه، پاستیل و....)

پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (سس کچاپ، سس سالاد، انواع ترشی و شور، نمک)

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای

آماده مثل پودر پرتقال و غیره)

### چه نکاتی هنگام استفاده از گروه قند ها و چربی ها باید رعایت شود:

- ❖ از مصرف روغن جامد و نیمه جامد و روغن حیوانی پرهیز شود و از روغن مایع معمولی، روغن نباتی) که میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۲٪ است برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.

- ❖ از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- ❖ تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.
- ❖ مصرف چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها بسیار محدود شود.
- ❖ مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آنها نوشیدنیهای سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود. از مصرف آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، اجتناب شود.
- ❖ برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- ❖ مصرف چپیس و انواع فرآورده های غات حجیم شده به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد باید محدود شود.
- ❖ نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.
- ❖ روغن های مایع به هوا، نور و حرارت حساس هستند. موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید. آنها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندید.
- ❖ مصرف غذاهای شور امکان ابتلا به پرفشار خونی را تشدید می کند اگر در خانواده خو دسابقه این بیماری را دارید به این توصیه جدی تر عمل کنید.