

* رژیم غذایی سالم می تواند در جلوگیری از ایجاد مشکلات زیر مفید باشد :

- مصرف مواد کم چرب مانند غلات ، میوه ، سبزیجات و محصولات کم چرب می تواند ابتلاء به بیماریهای قلبی ، فشار خون بالا ، دیابت و سکته را کاهش دهد . حتی می تواند از مبتلا شدن به انواع سرطانها نیز جلوگیری کنند .
- محدود کردن مواد پرچربی که در گوشت ، پنیر ، خامه و کره وجود دارد می تواند باعث کاهش کلسترول ، کاهش بیماریهای قلبی و فشار خون بالا شود .
- جایگزین نمودن مواد پرچرب با مواد بدون چربی مانند روغن زیتون و روغن کانولا می تواند به کاهش کلسترول کمک کند .
- استفاده از امگا ۳ و امگا ۶ که در چربیهای اشباع نشده در غذاهایی مانند ماهی ، مغزها ، سویا و دانه گیاهان وجود دارد می تواند از مبتلا شدن به بیماریهای قلبی جلوگیری کند . از رژیمی که سرشار از میوه و سبزیجات که حاوی آنتی اکسیدان می باشند مانند ویتامین C و E و بتاکاروتن استفاده کنید که این مواد باعث کاهش بیماریهای قلبی ، سرطان و فشار خون بالا می شوند .

فست فودها

- * فست فودها یا غذاهایی که سریع آماده می شوند مانند پیتزا ، انواع ساندویچ ، سیب زمینی سرخ کرده ، مرغ سوخاری و ... در ظاهر بسیار خوشمزه هستند ولی در باطن برای بدن و سلامتی ما مضر می باشند .
- * فست فودها چون حجم کم و انرژی زیادی دارند باعث پرخوری می شوند و همین سبب چاقی و بدشکلی بدن ما می شوند .
- * روغن هایی که در پخت فست فودها استفاده می شوند مضر بوده و چند بار استفاده می شوند که این خود باعث ایجاد سرطان می شود همچنین این روغن ها و چربی ها در دیواره رگ های ما رسوب کرده و سبب بیماری های قلبی می شود .
- * فست فودها سبب ایجاد مشکل در دستگاه گوارش ما و همچنین اختلال در سیستم ایمنی ما می شوند . اکثرا به همراه فست فودها نوشابه مصرف می شود که این خود سبب افزایش قند خون و چاقی می شود .
- * در تهیه فست فودها از نمک فراوان استفاده می شود که باعث ایجاد بیماری فشار خون می شود .
- مواد غذایی فرآوری شده نخورید :** خوراکی های فرآوری شده به خاطر مواد نگهدارنده و همچنین به این خاطر که مواد غذایی مفید آنها از بین رفته است ، برای بدن خوب نیستند . این مواد حاوی مقدار زیادی نمک هستند که منجر به فشار خون بالا و بیماری های قلبی می شود . غذاهای فرآوری شده هیچ شباهتی به شکل خام خود ندارند . به طور کلی ، بیشتر غذاهای سوپرمارکت ها فرآوری شده هستند . قبل از خرید به ترکیبات آن ها نگاه کنید .

منبع : دفتر آموزش ارتقاء سلامت معاونت بهداشت

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

تایید کننده : کارگروه آموزش به بیمار

تاریخ تهیه : ۱۴۰۴/۷/۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۷/۱

کد : SHBH-SCGUI-CGC-10