

۵- میوه و سبزیجات بخورید: میوه ها شامل مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی هستند. برای داشتن رژیم غذایی سالم، تا جایی که ممکن است، شما باید ویتامین و مواد معدنی خود را از طریق رژیم غذایی روزانه دریافت کنید. بشقاب را با انواع میوه ها پر کنید: هندوانه، سیب، گریپ فروت، کیوی، توت فرنگی، پرتقال، و غیره... همه میوه ها، سبزیجات نیز برای سلامتی خوب و ضروری هستند. متخصصان روزانه مصرف ۵ تا ۹ وعده میوه و سبزی را توصیه می کنند. اما متأسفانه ممکن است این کار گاهی دشوار باشد. در صورت امکان، غذاهایی مانند لوبیا قرمز، لوبیا سیاه، مارچوبه، لوبیا سبز و هویج را در رژیم غذایییتان بگنجانید. به سبزیجات مورد علاقه خود فکر کنید و اینکه چگونه می توانید هر روز بیشتر آن ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید و غذاهای رنگی رنگی را انتخاب کنید. میوه ها و سبزیجات با رنگ های روشن برای سلامتی مفید هستند. چون آن ها چیزهایی را که در بدن ما هستند و به سلول های ما آسیب می رسانند، از بین می برند. بنابراین ترکیب میوه ها / سبزیجات خود را از رنگ های مختلف انتخاب کنید: سفید (موز، قارچ)، زرد (سیب، آناناس)، نارنجی (پرتقال، هویج) سبز (سیب سبز، آووکادو، کرفس) بنفش / آبی (بادمجان، توت قرمز).

۶- 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.

۷- نفس عمیق بکشید: اکسیژن منبع حیاتی زندگی است. ممکن است بدانید چطور نفس بکشید. اما آیا به درستی نفس می کشید؟ اغلب ما به درستی نفس نمی کشیم - فقط چند نفس سطحی می گیریم که تنها ۳/۱ از ظرفیت ریه های ما را دربر می گیرد. یک نفس کامل، به گونه ای است که ریه ها به طور کامل پر شوند، شکم شما منبسط شود و حرکت کمی در شانه های شما ایجاد شود. تنفس عمیق فواید زیادی دارد مانند کاهش استرس، تعدیل فشار خون، تقویت ماهیچه های شکم و روده و تسکین درد عمومی بدن. تنفس عمیق همچنین به جریان خون بهتر کمک و سموم را از بدن آزاد می کند که به خواب بهتر در شب نیز منجر می شود.

۸- کربوهیدرات قهوه ای بخورید: کربوهیدرات شامل سفید دانه هایی مانند برنج سفید، پاستا، نان سفید، ماکارانی و هر چیزی که با آرد سفی و مخمر ترکیب می شود، است. مواد مغذی در فرآیند تولید این مواد حذف می شود و آن ها را غنی از کالری می کند. آن ها همچنین باعث افزایش سطح قند خون می شود. به جای آن برنج قهوه ای، جو، جو دوسر، بلغور جو دوسر و حبوبات قهوه ای رنگ مصرف کنید.

۹- غذاهای چرب و شیرین ممنوع: غذاهای چرب، شیرین، حاوی کافئین و جوش شیرین را حذف کنید. در صورت امکان فست فودهایی مثل سیب زمینی سرخ کرده، پیراشکی، چیپس و غذاهای سرخ شده نخورید. آن ها نه تنها چاق کننده هستند، بلکه حاوی آکریلامید هستند که یک ماده ی سرطان زا است. گزینه های بهتری را جایگزین این غذاها کنید: مانند غذاهای گریل شده، بخارپز، کم سرخ شده.

۱۰- سیگار نکشید: سیگار را کنار بگذارید و در معرض دود سیگار نیز قرار نگیرید. سیگار شما را به شدت در معرض خطر سرطان ریه، سرطان کلیه، سرطان پستان و حمله قلبی قرار می دهد. حتی کم سیگار کشیدن نیز خطرات آن را کاهش نمی دهد. اگر سیگار می کشید، همین حالا ترک کنید. این کار را نه تنها برای خودتان، که برای خانواده و دوستانتان انجام دهید. دخانیات در همه حالی خطرناک است. حتی میزان مختصر قرار گیری در معرض دود دخانیات کشنده است. در صورت امکان از سیگاری ها و دود سیگار دور بمانید. بهترین روش ترک سیگار را پیدا کنید و از همین حالا شروع کنید.

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-11