

پیام های بسیج ملی تغذیه :

- ✓ با فعالیت بدنی مرتب و روزانه، انرژی مصرفی خود را افزایش داده و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- ✓ غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید.
- ✓ از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده نمایید.
- ✓ مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن در شما می شوند را از معرض دید و دسترس خود خارج نمایید.
- ✓ از قرار دادن دیس غذا با حجم زیاد در سر سفره خودداری کنید.
- ✓ وعده های غذایی را در ساعات معینی از روز و بطور منظم مصرف نمایید.
- ✓ قبل از آنکه کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید.
- ✓ بلافاصله پس از مصرف غذا میز یا سفره را ترک کنید.
- ✓ چای را بدون قند یا با نصف یک حبه قند مصرف کنید.
- ✓ آهسته غذا بخورید.
- ✓ بیش از حد نیاز غذا نخورید.
- ✓ به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.
- ✓ در وعده های اصلی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته استفاده کنید.
- ✓ روزانه ۲ تا ۴ عدد میوه متوسط مصرف کنید.
- ✓ از مصرف شربت های پاکتی و پودری جدا خودداری کنید. بهترین نوشیدنی، شربت های خانگی کم شیرین و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آبمیوه های طبیعی می باشد.
- ✓ از مصرف ته دیگ اکیدا خودداری کنید زیرا ته دیگ بسیار پر چرب و پر نمک می باشد.
- ✓ از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا این گونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع می باشند.
- ✓ مصرف تنقلات شور که سرشار از نمک می باشند را محدود کنید.
- ✓ ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد. علاقه کودک به غذاهای سالم (کم چرب و کم نمک و کم شیرین) را از این دوران در ذائقه کودک تان پرورش دهید.
- ✓ در منزل یا محل کار ترازو داشته باشید و به طور هفتگی خود را وزن کنید.

✓ لقمه را آرام بجوید و اجازه دهید تا معده شما پُر شود. ۱۵ دقیقه وقت لازم است تا معده به فرد بگوید که پر شده است.

✓ در هنگام غذا خوردن جلوی تلویزیون ننشینید. زیرا بیشتر افراد هنگام تماشای تلویزیون زیاد غذا می‌خورند.

✓ روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید. در هنگام گرسنگی، آب بنوشید. آب، مواد زائد را از بدن دفع می‌کند و علاوه بر آن جلوی خوردن زیاد غذا را می‌گیرد. لازم به ذکر است که نوشیدنی‌های کافئین دار، همانند آب عمل نمی‌کنند.

✓ در بین غذا از نوشیدن آب بپرهیزید.

✓ سعی کنید وعده‌های اصلی غذا (صبحانه - نهار - شام) حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.

✓ وعده صبحانه را حذف نکنید. افرادی که صبحانه نمی‌خورند در وعده ناهار بدلیل افت قند خون غذای بیشتری می‌خورند که منجر به چاقی می‌شود.

✓ اگر تمایل به نوشیدن چای دارید، چای کم‌رنگ ولی بدون قند و شکر را ۲ ساعت بعد از غذا مصرف کنید.

✓ در حالت‌های اضطراب و استرس بجای هله هوله و غذا، آب بخورید

✓ وقت خود را بجای ریزه خواری با فعالیت پر کنید.

✓ لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر و ...) را جایگزین لبنیات پر چرب کنید.

✓ به جای گوشت‌های پر چرب از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را پیش از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. پیش از طبخ مرغ، پوست را از آن جدا کنید.

✓ به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را به صورت بخارپز، آب پز، تنوری و یا کبابی تهیه کنید. اگر تمایل دارید غذا و یا سبزی‌ها را سرخ کنید، زمان سرخ کردن را کاهش دهید و به تفت دادن آن اکتفا کنید و حتماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

✓ مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید.

✓ مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف

۳-۲ بار در هفته ماهی توصیه می‌شود.

✓ در طبخ غذاها از انواع روغن مایع به ویژه روغن زیتون و روغن کلزا و یا کنجد استفاده کنید (برای پختن، نه سرخ کردن).

✓ روغن جامد و نیمه جامد مصرف نکنید.

✓ غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و ...) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را بسیار محدود کنید.

✓ از شیرینی های خامه ای و سس های چرب مانند مایونز کمتر استفاده کنید با مخلوط کردن ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سالاد سالم و خوش طعم در منزل تهیه کنید.

✓ از غلات سبوس دار مانند نان جو و سنگک و نان بربری و سایر نان هایی که مطمئن هستید با آرد کامل تهیه شده اند، بیشتر استفاده کنید.

✓ همیشه سر سفره سالاد بگذارید تا همه اعضای خانواده از آن مصرف کنند. سالاد را می توان با تنوع بسیار و هر بار با سبزی های گوناگون تهیه کرد.

✓ وجود سبزی خوردن در سفره یکی از عادات خوب غذایی ما ایرانیان است. با مصرف سبزی های خام، فیبر کافی و انواع ویتامین ها و املاح را به بدن خود برسانید.

✓ اگر شما به سر کار می روید حتما هر روز مقداری میوه شسته شده همراه خودتان بردارید. یک میان وعده سالم را به جای بیسکویت و یا شیرینی که ممکن است چربی های نامناسبی داشته باشد، جایگزین کنید.

✓ وقتی به رستوران می روید و یا از رستوران غذا سفارش می دهید بخواهید کره و یا مارگارین روی غذای تان نگذارند. کودکان اگر چاق نباشند، به دلیل جنب و جوش بیشتری که دارند می توانند غذا را چرب تر بخورند.