



# تغذیه سالم، قلب سالم



شما می‌توانید با تغذیه مناسب و متعادل از ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان، دیابت و... پیشگیری کنید.

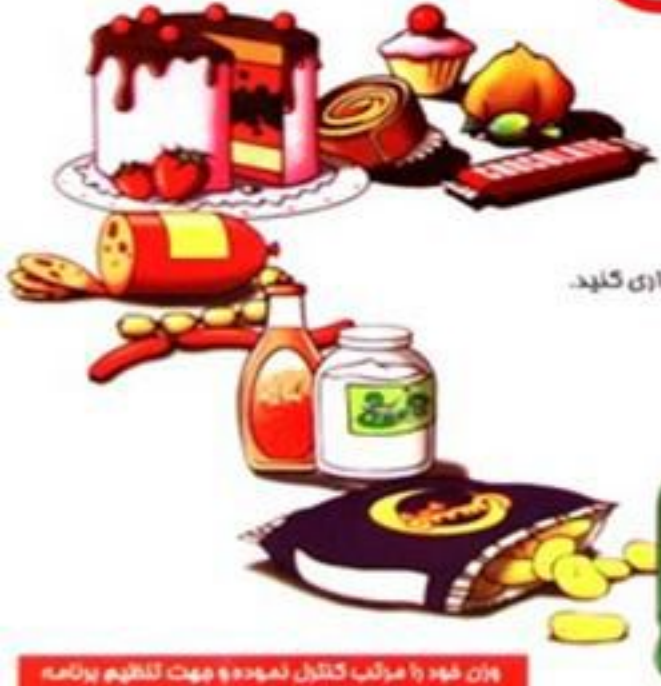


بخرید

کمتر	چربی	
کمتر	نمک	
کمتر	کالری	
بیشتر	فیبر (الیاف گیاهی)	

به خاطر داشته باشید:

رژیم غذایی سالم از مهمترین عوامل پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی است.



- مصرف چربی را در برنامه غذایی خود کاهش دهید.
- به نوع روغن مصرفی خود توجه داشته باشید.
- از روغن مایع معمولی برای پخت و پز با حرارت کم استفاده شود.
- از افزودن نمک به غذا و مصرف غذاهای مایه‌ای نمک زیاد، پرهیز کنید.
- از مصرف نوشیدنی‌ها، شیرینی‌ها و تنقلاتی که کالری زیادی دارند خودداری کنید.
- فعالیت بدنی منظم روزانه را جهت کنترل وزن فراموش نکنید.
- میوه و سبزی را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.

گمنام مصرف کنید:

انواع شیرینی، کره، خامه، سرشیر، انواع ویچس‌ها، انواع سس‌های چرب، سوسیس، کالباس، همبرگر، پرتز، کله‌پاوه، مغز، دل و قلوه، انواع نوشابه‌ها و شربت‌ها، آب‌میوه‌های صنعتی و غذاهای آماده و کنسروی.

وزن خود را مرتب کنترل نموده و جهت تنظیم برنامه غذایی با کارشناس تغذیه مشورت نمایید.