











سالم زندگی کنیم

چه بخوریم تا



رهنمودهای غذایی ایران

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع، اعتدال و تعادل توجه نمایید. 
- مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ نمایید. 
- سعی کنید برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی) بصورت حداقل سه روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید. 
- با مصرف بیشتر میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و نان‌های سبوس‌دار، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید. 
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید. 
- مصرف انواع روغن‌ها (جامد و مایع) را تا حد ممکن کاهش دهید. در صورت استفاده از روغن، سعی کنید از روغن مایع یا روغن زیتون استفاده کنید. 
- از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید. چنانچه نیاز به سرخ کردن غذا می‌باشد؛ از روغن مایع مخصوص سرخ کردن (به مقدار کم) استفاده کنید. 
- سعی کنید از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس را محدود کنید. در صورت مصرف گوشت‌های قرمز، چربی‌های قابل رویت آن‌ها را حتما جدا کنید. 
- مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات، نوشابه و آب میوه‌های صنعتی را محدود کنید. 
- از مصرف زیاد نمک خودداری نموده و سر سفره غذا حتی الامکان از نمکدان استفاده ننمایید. 
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. 