



بسمه تعالی

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در میانسالان

- ✓ مصرف قند و شکر ساده و غذاهای حاوی آن ها مثل شیرینی جات، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آبمیوه های صنعتی، مربا و عسل را بسیار محدود کنید.
- ✓ روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.
- ✓ به جای نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند مثل نان لواش، نان باگت و سایر نان های ساندویچی از نان های سبوسدار مثل نان سنگک و نان جو استفاده شود.
- ✓ میوه جات و سبزیجات را به شکل تازه و خام مصرف کنید. مصرف سالاد و سبزیجات قبل یا همراه غذا توصیه می شود.
- ✓ ورزش های ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید. هر روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید.
- ✓ در صورت تمایل برای کاهش وزن به طور مداوم با مشاوران تغذیه حاضر در مراکز خدمات جامع سلامت شهری در ارتباط باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در ارتباط بگذارید.