

برای پیشگیری از چاقی، عادات و رفتارهای تغذیه ای خود را اصلاح کنید

- وعده های اصلی غذا (صبحانه - ناهار و شام) را حذف نکنید زیرا ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- غذا را در ظرف کوچکتری بکشید تا مقدار کمتری غذا بخورید.
- سرعت غذا خوردن خود را کاهش دهید. هر لقمه غذا را برای مدت طولانی تری بجوید.
- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا و عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در حبوبات باعث ممانعت از جذب سریع و کامل قندهای ساده و کلسترول می گردد.
- سالاد و سبزیجات را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیمو ترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.



- مصرف قند و شکر ساده و غذاهای حاوی آنها مثل شیرینی جات، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، مربا و عسل را بسیار محدود کنید.
- به جای آبمیوه های صنعتی که مقدار زیادی قند دارند از نوشیدنی های سالم تر مثل دوغ کم نمک و بدون گاز و یا آب استفاده کنید.
- از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- پوست مرغ و چربی های اضافه گوشت را جدا کرده، مصرف نکنید.
- مصرف غذاهای چرب، سرخ شده، شور، فست فودها، انواع نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی و تنقلات کم ارزش را محدود کنید.
- هنگام خرید مواد غذایی جهت آگاهی از میزان قند، نمک و چربی، به نشانگر رنگی تغذیه ای محصول توجه نمایید.
- به جای خوردن غذاهای پر کالری در محل کار با خود میوه های تازه ببرید.
- ساندویچ های خانگی را با خود به محل کار ببرید مانند نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گردو.
- دمنوش ها برای رهایی از چاقی هیچ معجزه ای نمی کنند، باید تغذیه مناسب و فعالیت بدنی داشته باشید.
- ورزش های ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید. هر روز ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

منبع: دستورالعمل ها و منابع آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

آدرس: زشت، خیابان ازادگان، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان، تلفن: ۳۳۳۲۵۰۷۳