



# شش نکته در مورد تغذیه

این نکات را در برنامه غذایی خود رعایت کنید



هر روز غذاهای مختلف بخورید! بشمول میوه، سبزیجات، گوشت، لبنیات، مغزیات و خسته باب.

1



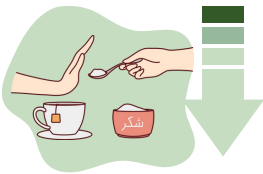
برای کمک به کاهش خطر بیماریهایی مانند بیماری قلبی، سکته و سرطان، در روز 5 وعده میوه و سبزیجات بخورید

2



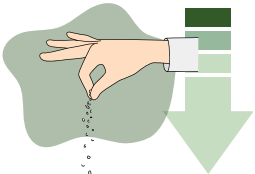
گوشت بدون چربی، گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ و لبنیات مصرف کنید

3



شکر را در رژیم غذایی خود کاهش دهید و از مصرف نوشیدنی های شیرین و گازدار خودداری کنید

4



مصرف نمک را کم کنید و کمتر غذاهای چرب و بیش از حد پروسس شده بخورید

5



به جای آبمیوه، نوشابه و سایر نوشیدنی های شیرین، آب بیشتری بنوشید

6