

آیا می دانید:

48 درصد مردم کشورمان چاق هستند یا اضافه وزن دارند (۱۷ درصد چاق هستند) یعنی ۸ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر چنین مشکلی دارند و هر سال ۵۱۰۰ نفر به این دلیل فوت می کنند. به عبارت دیگر، نیمی از افراد ۱۵ تا ۶۵ سال کشور چاق هستند و یا اضافه وزن دارند. شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟ با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

- با فعالیت بدنی مرتب و روزانه، انرژی مصرفی خود را افزایش داده و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.

- غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید.

- از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده نمایید.

- مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن در شما می شوند را از معرض دید و دسترس خود خارج نمایید.

- از قرار دادن دیس غذا با حجم زیاد در سر سفره خودداری کنید.

- وعده های غذایی را در ساعات معینی از روز و بطور منظم مصرف نمایید.

- قبل از آنکه کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید.

- بلافاصله پس از مصرف غذا میز یا سفره را ترک کنید.

- آهسته غذا بخورید.

- بیش از حد نیاز غذا نخورید.

- به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.

- تا حد امکان پوست میوه ها را جدا نکنید.

- از مصرف شربت های پاکتی و پودری جدا خودداری کنید. بهترین نوشیدنی، شربت های

خانگی کم شیرین و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آبمیوه های طبیعی می باشد.

- از مصرف ته دیگ اکیدا خودداری کنید زیرا ته دیگ بسیار پر چرب و پر نمک می باشد .

- از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا این گونه

بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع می باشند .

- مصرف تنقلات شور که سرشار از نمک می باشند را محدود کنید.

- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد. علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در

ذائقه کودک تان پرورش دهید.

- در منزل یا محل کار ترازو داشته باشید و به طور هفتگی خود را وزن کنید.

- لقمه را آرام بجوید و اجازه دهید تا معده شما پر شود. ۱۵ دقیقه وقت لازم است تا معده به

فرد بگوید که پر شده است.

- در هنگام غذا خوردن جلوی تلویزیون ننشینید. زیرا بیشتر افراد هنگام تماشای تلویزیون زیاد

غذا می خورند.

- روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید. در هنگام گرسنگی، آب بنوشید. آب، مواد زائد را از بدن دفع

می کند و علاوه بر آن جلوی خوردن زیاد غذا را می گیرد. لازم به ذکر است که نوشیدنی های

کافئین دار، همانند آب عمل نمی کنند.

- در بین غذا از نوشیدن آب به پرهیزید.

- سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه - نهار - شام) حذف نگردد، زیرا در این صورت

ناچار به ریزه خواری خواهید شد.

• اگر تمایل به نوشیدن چای دارید، چای کمرنگ ولی بدون قند و شکر را ۲ ساعت بعد از غذا مصرف کنید.

• در حالت‌های اضطراب و استرس غذا نخورید.

• وقت خود را بجای ریزه خواری با فعالیت پر کنید.

• حتماً روزانه پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید.

• لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر و ...) را جایگزین لبنیات پر چرب کنید.

• به جای گوشت‌های پر چرب از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت

گوشت را پیش از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. پیش از طبخ مرغ، پوست را از آن جدا کنید.

• به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را به صورت بخارپز، آب پز، تنوری و یا کبابی تهیه کنید.

اگر تمایل دارید غذا و یا سبزی‌ها را سرخ کنید، زمان سرخ کردن را کاهش دهید و به تفت دادن آن اکتفا کنید و حتماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

• مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید.

• مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی

استفاده کنید. مصرف ۲-۳ بار در هفته ماهی توصیه می‌شود.

• در طبخ غذاها از انواع روغن مایع به ویژه روغن زیتون و روغن کلزا و یا کنجد استفاده

کنید (برای پختن، نه سرخ کردن).

• روغن جامد مصرف نکنید.

• غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی

سرخ کرده، چیپس و ...) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را محدود کنید.

• از شیرینی‌های خامه‌ای و سس‌های چرب مانند مایونز کمتر استفاده کنید با مخلوط کردن

ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی‌های معطر و روغن

زیتون یک سالاد سالم و خوش طعم در منزل تهیه کنید.

• از غلات سبوس دار مانند نان جو و سنگک و نان بربری و سایر نان‌هایی که مطمئن هستید

یا با آرد کامل تهیه شده‌اند، استفاده کنید.

• همیشه سر سفره سالاد بگذارید تا همه اعضای خانواده از آن مصرف کند. سالاد را می

توان با تنوع بسیار و هر بار با سبزی‌های گوناگون تهیه کرد.

• وجود سبزی خوردن در سفره یکی از عادات خوب غذایی ما ایرانیان است. با مصرف سبزی

های خام، فیبر کافی و انواع ویتامین‌ها و املاح را به بدن خود برسانید.

• اگر شما به سر کار می‌روید حتماً هر روز مقداری میوه شسته شده همراه خودتان بردارید.

یک میان وعده سالم را به جای بیسکویت و یا شیرینی که ممکن است چربی‌های نامناسبی

داشته باشد، جایگزین کنید.

• وقتی به رستوران می‌روید و یا از رستوران غذا سفارش می‌دهید بخواهید کره و یا

مارگارین روی غذای تان نگذارند. کودکان اگر چاق نباشند، به دلیل جنب و جوش بیشتری که

دارند می‌توانند غذا را چرب‌تر بخورند.