



تغذیه سالم زندگی سالم

- 5 کلید برای مواد غذایی ایمن
- 5 کلید برای رژیم غذایی سالم
- 5 کلید برای فعالیت بدنی مناسب
- 5 کلید تغذیه سالم در محل کار



تهیه و تنظیم: فاطمه شریف زاده
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

تدوین: زمستان 1400



① تأمین انرژی کافی در طول روز

- ✓ برای شروع کار حتماً صبحانه بخورید، حتی اگر وقت کافی ندارید.
- ✓ موز، لبنیات و غلات غنی شده گزینه‌های مناسبی هستند.
- ✓ مواد غذایی کم چرب و مقوی برای وعده ناهار توصیه می‌شود.
- ✓ سوپ، نان سبوس‌دار، سالاد و میوه برای وعده ناهار گزینه‌های مناسبی هستند.

② نوشیدن آب

- ✓ از دست دادن آب بدن باعث خستگی، سردرد، کاهش تمرکز، خستگی چشم و کج خلقی می‌شود.
- ✓ در محیط کار با فاصله زمانی دو ساعت یک لیوان آب بنوشید و اگر تمایل به نوشیدن آب ندارید می‌توانید انواع شربت های کم شکر، آب میوه طبیعی یا میوه‌های تازه میل کنید.

③ مصرف کافئین در حد اعتدال

- ✓ وقتی احساس خستگی می‌کنید و به فکر نوشیدن یک فنجان قهوه می‌افتید، درواقع بدن شما نیاز به انرژی دارد و تغذیه میان وعده یا وعده غذایی باید انرژی شما را تأمین کنند و نه کافئین.
- ✓ همچنین نوشیدنی‌های کافئین دار اغلب حاوی مواد افزودنی اند که باعث می‌شوند مدت کوتاهی پس مصرف احساس خستگی و گرسنگی می‌کنید.

④ میان وعده‌های مغذی و متعادل انتخاب کنید

- ✓ برای مصرف میان وعده بهتر است ترکیبی از چند گروه غذایی انتخاب کنید. ترکیب چند گروه غذایی می‌تواند هضم را تسریع کرده، قند خون را تثبیت کرده و انرژی شما را افزایش دهد.
- ✓ به عنوان مثال سیب و کره بادام زمینی، ماست و میوه، میوه و آجیل، سبزی و پنیر، سالاد میوه و سبزیجات.

⑤ فعالیت بدنی

- ✓ پشت میز نشینی و کم تحرکی، همچنین استرس محیط کار علاوه بر افزایش وزن، آسیب‌هایی به کمر، مچ دست، چشم‌ها و گردن وارد می‌کند و حتی می‌تواند باعث افسردگی و بیماری‌های قلبی عروقی شود.
- ✓ می‌توانید از دقایق اندکی که در طول روز به دست می‌آورید، نهایت بهره را ببرید و در همان حالی که کار می‌کنید، ورزش در محل کار را هم تجربه کنید.





پنج کلید برای مواد غذایی ایمن

۱. تمیزی و پاکیزگی را حفظ کنید.

- ✓ قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکرراً در طول آماده سازی مواد غذایی دستان خود را بشویید.
- ✓ پس از رفتن به توالت دست های خود را بشویید.
- ✓ تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده سازی مواد غذایی را بشویید و بر طبق اصول بهداشتی رفتار کنید.
- ✓ از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.

۲. مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید.

- ✓ گوشت، مرغ و غذاهای دریایی خام را از دیگر مواد غذایی جدا کنید.
- ✓ برای آماده کردن مواد غذایی خام از تجهیزات و وسایل (مانند چاقو و تخته خردکن) جداگانه استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از تماس مواد غذایی خام و آماده شده، مواد غذایی را در ظروف درب دار نگهداری کنید.

۳. مواد غذایی را کاملاً بپزید.

- ✓ مواد غذایی را کاملاً بپزید، به خصوص گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی
- ✓ غذاهایی مانند سوپ و خورش را به نقطه جوش برسانید تا مطمئن شوید که آن ها به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده اند. در حالت ایده آل، از یک دماسنج استفاده کنید.
- ✓ برای مصرف مواد غذایی که قبلاً پخته شده اند، آنها را به طور کامل داغ کنید.
- ✓ زمانی که مواد غذایی را کباب، سرخ و یا بریان می کنید از طبخ بیش از حد آن ها اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث تولید مواد شیمیایی سمی شود.

۴. مواد غذایی را در دمای مناسب نگه دارید.

- ✓ مواد غذایی پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق رها نکنید.
- ✓ تمام مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را به سرعت در جای خنک قرار دهید (ترجیحاً زیر ۵ درجه سانتی گراد).
- ✓ مواد غذایی پخته شده را بیش از مصرف در دمای خیلی داغ (بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد) نگه دارید.
- ✓ مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در یخچال و فریزر ذخیره نکنید.
- ✓ برای اینکه مواد غذایی را از حالت انجماد خارج کنید، آن ها را در دمای اتاق قرار ندهید.

۵. از آب و مواد اولیه سالم استفاده کنید.

- ✓ از آب سالم و تصفیه شده استفاده کنید.
- ✓ مواد غذایی تازه و سالم را انتخاب کنید.
- ✓ برای حفظ سلامتی، از مواد غذایی پاستوریزه، مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- ✓ میوه ها و سبزی ها را بشویید، به خصوص اگر خام خورده می شوند.
- ✓ از مواد غذایی که تاریخ انقضای آن ها گذشته است، استفاده نکنید.



پنج کلید برای رژیم غذایی سالم

۱. به نوزادان در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر بدهید.

- ✓ از بدو تولد تا ۶ ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در روز و شب دریافت کند.
- ✓ هر وقت نوزاد احساس گرسنگی کرد، به او شیر بدهید.

۲. مواد غذایی متنوعی را بخورید.

- ✓ روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.

۳. سبزی ها و میوه ها را به اندازه کافی مصرف کنید.

- ✓ میوه ها و سبزی های متنوعی را مصرف کنید. (بیش از ۴۰۰ گرم در روز)
- ✓ سبزی ها و میوه های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- ✓ هنگام طبخ سبزی ها و میوه ها، از پختن بیش از حد آنها جلوگیری کنید زیرا می تواند باعث از بین رفتن ویتامین های مهم شود.
- ✓ میوه ها و سبزی های کنسرو و یا خشک شده ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

۴. از چربی ها و روغن ها بطور محدود مصرف کنید.

- ✓ روغن های گیاهی غیر اشباع (مانند زیتون، سویا، آفتابگردان، ذرت) را به جای چربی های حیوانی یا روغن دارای چربی های اشباع بالا (به عنوان مثال نارگیل و روغن نخل) انتخاب کنید.
- ✓ گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ و ماهی) که به طور کلی چربی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند را انتخاب کنید.
- ✓ مصرف گوشت فراوری شده که چربی و نمک بالایی دارند را محدود کنید.
- ✓ تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی که در روغن حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فراوری، پخته و سرخ شده اند، اجتناب کنید.
- ✓ روغن جامد را حذف کنید.
- ✓ مصرف فست فود ها را کاهش دهید.

۵. نمک و قند کمتری مصرف کنید.

- ✓ هنگام پخت و پز و آماده سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید.
- ✓ مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- ✓ به جای مواد غذایی شیرین و شیرینی های صنعتی (به عنوان مثال کلوچه و کیک)، میوه های تازه را به عنوان میان وعده انتخاب کنید.



پنج کلید برای فعالیت بدنی مناسب



۱. اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید.

- ✓ در جستجوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده باشید.
- ✓ به تدریج فعالیت های بدنی گروهی خود را افزایش دهید.
- ✓ به همراه اعضای خانواده فعال باشید - در خانه و خارج از خانه
- ✓ در طول فعالیت های روزانه خود، سعی کنید برای مدت کوتاه تر بنشینید.

۲. با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از نظر بدنی فعال باشید.

- ✓ مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.
- ✓ به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- ✓ از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده بروید.

۳. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید.

- ✓ فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.
- ✓ برنامه ریزی کنید تا دوستان تان را ملاقات کنید و با هم فعالیت بدنی داشته باشید.
- ✓ بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید.
- ✓ انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده روی نمونه های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط هستند.

۴. اگر شما می توانید، برای ارتقای سلامت و تناسب اندام از برخی فعالیت های بدنی منظم با شدت بالا، لذت ببرید.

- ✓ فعالیت بدنی با شدت بالا را می توان از ورزش هایی مانند فوتبال، بدمینتون و یا بسکتبال و فعالیت هایی مانند ایروبیک، دویدن و شنا بدست آورد.
- ✓ عضو یک تیم یا باشگاه ورزشی که شما از آن لذت می برید، شوید.
- ✓ برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو، دوچرخه سواری کنید.

۵. نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند.

- ✓ نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.
- ✓ برای نوجوانان و جوانان یک محیط امن و حمایتی برای فعالیت بدنی فراهم کنید.
- ✓ نوجوانان و جوانان را در معرض طیف گسترده ای از فعالیت های بدنی در مدرسه و خانه قرار دهید.



