



# 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



## تغذیه سالم

### در محل

۱۴

#### 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.
- ✓ به‌عنوان مثال سیب و کره بادام‌زمینی، 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 به‌دست می‌آورید، نهایت بهره را ببرید و در همان حالی که کار می‌کنید، ورزش در محل کار را هم تجربه کنید.



## تغذیه سالم

### در محل

۱۴

#### ① تأمین انرژی کافی در طول روز

- ✓ برای شروع کار حتماً صبحانه بخورید، حتی اگر وقت کافی ندارید. موز، لبنیات و غلات غنی‌شده گزینه‌های مناسبی هستند.
- ✓ مواد غذایی کم‌چرب 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، آب‌میوه 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.



**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 پیش 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.



**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 فرآوری 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، فرآوری، 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.



**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 همکاری 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.



