

# توصیه های غذایی جهت کاهش وزن کنندگان تهیه مهنانی غلامحسین دانشجو زنگی فاطمه دانشجو





۰۲

تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید و حجم آنها را کاهش دهید

۰۱

ساعت ثابتی برای صرف وعده های مختلف غذایی در طول روز داشته باشید



۰۴

از مصرف زیاد مواد اشتها آور همانند آبلیمو، سرکه و ترشی همراه با غذا پرهیز نمایید

۰۳

غذاها را به صورت کامل بجوید و آهسته میل کنید، در صورت لزوم میتوانید از قاشق مربا خوری استفاده کنید

بهتر است ماست های کم چرب پاستوریزه به همراه زیره ،نعناع، کدو رنده شده، خیار  
رنده شده،پودر سبوس ،سیاه دانه،گل محمدی ، گردو و خارشتر .... استفاده کنید . از  
لحاظ چربی ماست ایسلندی کمترین چربی و بعد از آن ماست یونانی در رده بعدی قرار  
دارد



## فست فود ×

انواع فست فود ها مثل پیتزا، سوسیس، کالباس و همبرگر دارای مقادیر زیادی چربی هستند.

# میوه و سبزیجات مصرف

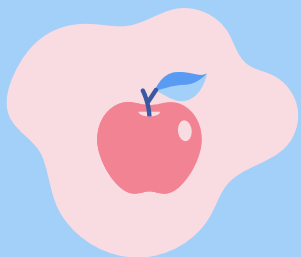


از سالاد و سبزی ها میتوانید قبل از  
وعده غذایی استفاده کنید

در غذای مصرف خود از سبزیجاتی  
مثل اسفناج، کنگر فرنگی ، بامیه بهره  
ببرید

مصرف سبزیجات به صورت سالاد یا  
سبزی خوردن همراه با هر سه وعده  
غذا باشد

استفاده بی رویه از میوه نیز میتواند  
باعث بروز مشکلاتی از قبیل افزایش  
قند خون و ...  
شود



باید از تمام گروه های غذایی در رژیم غذایی روزانه استفاده شود



به هیچ عنوان نباید هیچ کدام از گروه های غذایی را از رژیم غذایی روزانه حذف کرد.

# ها چربی مصرف کاهش



چربی گوشت

1

6

ای خامه های شیرینی

پوست مرغ

2

5

پاچه کله

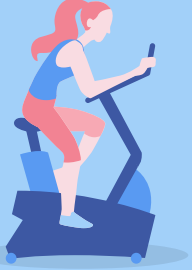
لبنیات پرچرب

3

4

سفید و سالاد های سس

خصوص به روغن مصرفی بهتر است از نوع گیاهی  
روغن زیتون و یا کانولا باشد و بهتر است  
روغن را به صورت اسپری کردن مصرف کنید



روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی ، ورزش در خانه و  
فعالیت بدنی داشته باشید





طبخ غذا بهتر است به صورت کبابی و آب پز  
باشد و از مصرف غذاهای سرخ کردنی تا حد  
امکان پرهیز شود





از مواد غذایی سبوس دار مثل  
ماکارونی و برنج سبوس دار  
میتوانید استفاده کنید

مصرف نمک خود را تا حد  
امکان کاهش دهید

از مصرف زیاد مواد اشتها آور  
همانند آلبیمو، سرکه و ترشی  
همراه با غذا پرهیز شود

1

2

3

4

5

از مصرف غذا هنگام تماشای  
تلویزیون و مطالعه پرهیز شود

برای طعم دار کردن غذا  
میتوان به جای استفاده از  
سس مایونز و نمک از آلبیمو و  
سرکه استفاده کرد



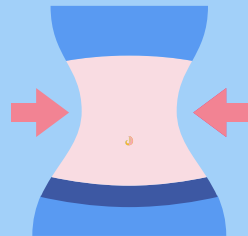
مصرف برنج به صورت روزانه نباشد و به صورت روز در میان استفاده شود

باشد سبزیجات و حبوبات با ترکیب در همچنین



استفاده ۲-۳ عدد خرما تازه یا کشمش  
یا توت خشک در روز به عنوان جایگزین  
قند

های مصنوعی راهکار مناسبی میباشد



از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل،  
شربت، سایر مواد غذایی که در تهیه آنها  
از شکر

استفاده شده است و همچنین شکالت تا  
حد امکان پرهیز نمایید



مصرف شیر و لبنیات را در برنامه روزانه رژیم غذایی خود بگنجانید

در افراد با مشکلات گوارشی که منع مصرف شیر دارند  
میتوانند از ماست، دوغ، کشک  
جایگزین شیر استفاده نمایند



با تشکر از شما  
دوستان عزیز ...

بخش فیاض بهداشت مرکز

