بسم الله الرحمن الرحیم

# اهمیت تغذیه در زندگی و کار

- افزایش سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری ها
- افزایش بهره وری کاری
- کاهش خستگی و کمبود انرژی و خواب آلودگی
- افزایش شادابی و امید به زندگی

# اصول تغذیهٔ صحیح

- محدودیت مصرف نمک
- کاهش مصرف قند و شکر
- کاهش مصرف روغن ها
- مصرف مناسب میوه و سبزی
- محدودیت مصرف فست فود و نوشابه

# عوارض مصرف بالای نمک

- افزایش بیماری های فشارخون بالا، بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های کلیوی
- افزایش اضافه وزن
- افزایش پوکی استخوان
- افزایش آسم
- کاهش بینایی

# راهکارهای کاهش نمک مصرفی

- مصرف کمتر نمک در غذا توسط آشپز
- حذف نمکدان از سفره
- محدودکردن موادغذایی کنسروشده و موادغذایی بسته بندی
- استفاده از سبزیجات معطر جایگزین نمک برای مثال: سیر، لیموترش، آب نارنج،آویشن، شوید، فلفل
- کاهش مصرف غذاها و نوشیدنی های شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، دوغ پر نمک ،انواع شور نظیر خیارشور، کلم شور و ...، ماهی دودی، سوسیس و کالباس
- به همراه آوردن مغزهای مغذی و خام مثل نخودچی ، مویز ، شاهدانه ، گندمک و.... به جای تنقلات شور
- جایگزین کردن سالاد و سبزیجات کنار غذا به جای انواع شوری و ترشی جات
- تاکید بر مصرف محدود جوش شیرین در تهیه انواع نان و کیک های خانگی

- مصرف نمک یددارتصفیه شده دارای بسته بندی مناسب با پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء در آخر طبخ غذا
- مصرف مواد غذایی موجود در هر فصل در غذای خانوار و یا در محل کار کارکنان مثلا استفاده از گوجه تازه به جای رب گوجه
- تهیه و آماده سازی بسیاری از مواد غذایی با روشهای خانگی در غذای خانوار مانند پخت رب گوجه، ترشیجات کم نمک
- محدود کردن مصرف دوغ و پنیر های پر نمک
- قرار دادن پنیر در ظرف حاوی آب قبل از مصرف)به مدت نیم ساعت
- تهیه دوغ از ماست با مقدار نمک کم و اضافه نمودن سبزیجات خشک

# عوارض مصرف قند و شکر زیاد

- اضافه وزن
- دیابت
- بیماری قلبی
- افزایش فشارخون
- افزایش چربی خون
- پوسیدگی دندان
- افزایش شیوع سرطان

# راهکارهای کاهش قند و شکر مصرفی

- عدم مصرف قند و شکر همراه با نوشیدنی های تلخ و جایگزین کردن آنها با خرمای خشک، توت خشک ،کشمش و .. در محل کار و منزل
- دور از دسترس قرار دادن ظروف حاوی قند ، شکلات ، آبنبات و ... در محل کار و منزل
- محدود کردن مصرف محصولات غذایی حاوی قندهای ساده مثل انواع نوشابه های گازدار ، آبمیوه های صنعتی دارای قند افزوده ، شیرینی، شکلات، مربا و...
- استفاده ازمیوه ها یا بیسکوییت های حاوی شیره انگور یا خرما به جای شیرینی در پذیرایی جلسات
- استفاده از شربت های سنتی مانند بیدمشک و خاکشیر و تخم شربتی با شیرینی بسیار کم جایگزین نوشابه و ابمیوه های صنعتی
- مصرف شیر کم چرب به جای نسکافه در پذیرایی جلسات
- استفاده از میوه هایی مانند توت، موز و ... که طعم شیرینی دارند به جای شکر در تهیه دسرها و یا کیک های خانگی در منزل

# عوارض مصرف نامناسب روغن ها

- بیماری های قلبی عروقی
- اضافه وزن و چاقی
- دیابت
- خطر ابتلا به سرطان هایی ازجمله سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات

# راهکارهای کاهش مصرف روغن ها

- محدود کردن دریافت چربی های جامد مثل روغن های جامد ،کره و ...
- اصلاح شیوه های پخت غذا. مثلا جایگزینی غذاهای سرخ کردنی با غذاهای بخارپز، آب پز و کبابی
- تاکید بر مصرف روغن زیتون، کنجد در پخت و پز و سالاد
- محدود کردن مصرف گوشت قرمز به دو بار در هفته
- جایگزینی حبوبات مانند عدس، لوبیا و سویا به جای گوشت قرمز
- جدا کردن پوست مرغ قبل از مصرف
- نگه داری روغن ها در محل خشک ، خنک ، دور از نور و رطوبت
- مصرف روغن کمتر در طبخ غذا

# مضرات مصرف فست فودها و نوشابه ها

- اضافه وزن
- دیابت
- بیماری های قلبی
- افزایش فشارخون
- افزایش آسم و تنگی نفس
- افزایش افسردگی
- کاهش قدرت باروری و مشکلات نقائص مادرزادی
- افزایش اگزما
- افزایش احتمال شکستگی استخوان

# کاهش مصرف فست فود و نوشابه

- اختصاص دادن وقت کافی برای طبخ و آماده سازی غذا در منزل
- تاکید بر محدود کردن تعداد دفعات مصرف فست فود به یک بار در ماه
- کاهش تدریجی حجم وعده های فست فودی و جایگزین کردن بخشی از آن با سبزیجات و سالاد در هر بار مصرف
- تهیه و طبخ خانگی فست فودها با کنترل میزان نمک و چربی و همچنین استفاده بیشتر از سبزیجات در پخت آنها
- مصرف منابع ویتامین Cهمراه فست فودها مانند لیموترش و سبزیجات
- کاهش تدریجی مقدار مصرفی نوشیدنی های حاوی قند (به طور مثال یک لیوان، سپس یک دوم لیوان، یک چهارم لیوان و...)
- گنجاندن ماست کم چرب یا دوغ کم نمک همراه با فست فودها
- **کنترل عوامل احساسی هیجانی و –مدیریت استرس.** داشتن خواب کافی، انجام فعالیت های موثر در کاهش استرس مانند قدم زدن ، نفس عمیق کشیدن
- **به عنوان مثال هنگام تماشای فوتبال به دلیل استرس و هیجان زیاد، فرد به راحتی یک کیلو تخمه می خورد**

# فواید مصرف میوه و سبزی

- داشتن وزن مناسب
- افزایش تمرکز و توجه
- کاهش بیماری های قلبی
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- کاهش ابتلا به دیابت
- کاهش عصبانیت
- کاهش بیماری های گوارشی
- کاهش خستگی
- افزایش شادابی

# افزایش مصرف میوه و سبزی

- دریافت حداقل ۲تا۵ واحد از گروه سبزی و ۲ تا۳ واحد از گروه میوه به صورت روزانه
- به همراه داشتن میوه و سبزی (خیار، گوجه فرنگی، هویج، ساقه کرفس، جوانه ها و ... ) در محیط کار و صرف آنها به عنوان میان وعده
- آوردن سبزیجاتی مانند کاهو، کلم، سبزی خوردن و ... به محیط کار جهت صرف کنار وعده های غذایی
- انتخاب میوه ها و سبزیجات متنوع با رنگ های مختلف مانند نارنجی (هویج ، پرتقال و...)، سبز (خیار ، سبزی جات برگ سبز تیره مانند جعفری ، اسفناج و .. ، زرد (موز ، سیب زرد و...) ، قرمز (گوجه فرنگی توت فرنگی و...) هنگام خرید و مصرف در محل کار و منزل

# با آرزوی سلامتی و شادابی شما