



مرکز آموزشی و درمانی رازی تبریز

چند راهنمایی تغذیه ای ساده



مرکز آموزشی درمانی رازی تبریز

واحد آموزش همگانی و بیمار

تابستان ۱۳۹۷

چند راهنمایی تغذیه ای ساده که می تواند به سلامت و نشاط شما کمک کند.

- ✓ بلافاصله بعد از غذا خوردن میوه نخورید.
- ✓ چای سبز را جایگزین چای کنید.
- ✓ بلافاصله بعد از غذا خوردن نخوابید.
- ✓ سیب از قلب شما محافظت می کند (هر روز صبح ناشتا یک عدد سیب بخورید).
- ✓ موز استخوان ها را تقویت می کند.
- ✓ بروکلی با سرطان مبارزه می کند.
- ✓ هویج برای بینایی مناسب است.
- ✓ ماهی حافظه را افزایش می دهد.
- ✓ سیر باکتری ها را می کشد.
- ✓ عسل انرژی را افزایش می دهد.
- ✓ لیمو پوست را صاف و صیقلی می کند.
- ✓ قارچ برای کنترل فشار خون مناسب است.
- ✓ پرتقال از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می کند.
- ✓ برنج سنگ کلیه را مغلوب می کند.
- ✓ توت فرنگی استرس را کاهش می دهد.
- ✓ گوجه فرنگی از پروستات محافظت می کند.

- ✓ بمیزان کافی در شبانروز آب بخورید.
- ✓ آب را جایگزین نوشابه نمایید.
- ✓ آب میوه را جانشین میوه ها نکنید.
- ✓ میوه ها را کامل شسته و با پوست میل کنید.
- ✓ غذاهای تازه و فرآوری نشده بخورید و تا حد امکان محصولات ارگانیک خریداری کنید.
- ✓ در خوردن خویشتن دار بوده ، زیاده روی نکنید و آهسته آهسته غذا بخورید.
- ✓ ورزش برای تبدیل مواد غذایی به انرژی موثر است.
- ✓ حداقل یک بار در هفته ماهی بخورید.
- ✓ ماهیهای روغنی مانند ماهی آزاد یا ساردین (که غنی از امگا هستند) را هر هفته مصرف کنید .
- ✓ به هنگام غذا خوردن بیرون از خانه، به فکر افزایش وزن و میزان کالری مصرفی باشید.
- ✓ انواع کم چرب محصولات لبنی را خرید کنید.
- ✓ هرگز بعد از خوردن سیگار نکشید.

- ✓ برای تقویت آنزیم های ضد سرطان کلم بخورید.
- ✓ شکلات تیره و تلخ حاوی مواد مغذی و سالم است. همچنین باعث بهبود خلق و خو و لذت بردن می شود.
- ✓ درباره پیاز اعتقاد بر این است که باعث تمیز شدن خون می شود. پیاز یکی از ارزان ترین سبزیجات است.
- ✓ تخم مرغ به تمرکز و بهبود حافظه کمک می کند.



- ✓ گردو روحیه را افزایش می دهد.
- ✓ حتما صبحانه بخورید.
- ✓ هر روز یک سبزی با رنگ سبز تیره و یک سبزی نارنجی رنگ در بشقاب تان داشته باشید.
- ✓ اسفناج یکی از مغذی ترین غذاهای در دسترس است که باعث بهبود عملکرد مغز می شود.
- ✓ مصرف کنید (دوز دارو باید با توجه به سن شما باشد). D. مکمل ویتامین
- ✓ گوشت قرمز را کمتر خریداری کنید.
- ✓ تخم مرغ، لوبیا، نخود فرنگی و عدس منبع خوبی از پروتئین و فیبر هستند (جایگزین گوشت برای گیاه خواران).
- ✓ آرد گندم کامل را جایگزین آرد سفید کنید.
- ✓ استفاده از روغن زیتون برای سالاد و یا هر زمان دیگری مناسب است.
- ✓ به جای مواد غذایی سرخ شده از غذای بخار پز شده، پخته شده و یا کبابی استفاده کنید.