

هفته سلامت گوارش

تغذیه، گوارش، سلامتی

۲ لغابت ۹ خرداد ۱۳۹۵

DIET AND THE GUT

May 22-29, 2016
Digestive Health Week



برنامه های آموزشی هفته سلامت همزمان در استان های:

تهران، قم، مازندران، آذربایجان شرقی، گیلان، گلستان،

کرمان، فارس، خراسان و اصفهان

نشانی انجمن: تهران، خیابان کارگر شمالی،

بالای از تقاطع جلال آل احمد، خیابان هفتم، پست اول،

پلاک ۳۷ تلفکس: ۰۲۱-۸۸۳۳۵۰۶۱

➡ مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری نمایید.

➡ بهتر است چربی دریایی از چربی های گیاهی باشد. مانند روغن زیتون، کنولا، کلزا، آفتابگردان، آوکادو، مغزها و دیگر چربی های مفید در مواد غذایی نظیر ماهی. لازم است مصرف چربی های حیوانی را محدود کنید.

➡ چربی های ترانس برای سلامتی مضر می باشند و باید از مصرف آنها پرهیز شود. این نوع چربی در انواع مواد غذایی فرآوری شده، قست فود، مواد غذایی سرخ شده، غذاهای یخ زده، کیک، بیسکویت، روغن های جامد و مارگارین یافت می شود.



➡ مصرف قند های ساده را به ۱۰٪ از کل انرژی محدود کنید (معادل ۵۰ گرم در روز).

www.iagh.org
www.iaghccongress.org
info@iagh.org



در هر وعده از همه گروه های غذایی میل

کنید. برای مصرف کافی از هر گروه غذایی، از

راهنمای بشقاب سالم استفاده کنید.

➡ یک چهارم بشقابتان را از میوه های متنوع و رنگارنگ پر کنید. به طوری که روزانه حداقل ۵ نوع میوه متفاوت استفاده کنید. مصرف آب میوه را محدود کنید.



➡ یک چهارم بشقابتان را از سبزیجات خام یا آب پز پر کنید. سیب زمینی جزو این گروه نمی باشد.

➡ فقط یک چهارم بشقابتان را با غلات، به خصوص غلات کامل مانند نان های سبوسدار، جو، جو دوسر و برنج قهوه ای پر کنید.

➡ یک چهارم دیگر بشقاب را با پروتئین های کم چرب مانند مرغ، ماهی و پروتئین های گیاهی (سویا و مغزها) پر کنید. در هفته، حداقل ۳ بار از انواع ماهی مصرف کنید.

