

هفته سلامت گوارش تغذیه، گوارش، سلامتی

۲ لغایت ۹ خرداد ۱۳۹۵

DIET AND THE GUT

May 22-29, 2016

Digestive Health Week



به جای سه وعده غذایی بزرگ، ۴-۶ وعده کوچک مصرف کنید و هر بار از همه گروه های غذایی مطابق راهنمای بشقاب سالم میل کنید.

تحریک کافی، عدم مصرف سیگار و مواد مخدر در کنار تغذیه سالم از اصلی ترین روش های پیشگیری از سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی و بسیاری از بیماری های گوارشی می باشد.

به میزان کافی مایعات بنوشید. آب بهترین نوشیدنی بجای قهوه نیز در صورتی که با دمای مناسب استفاده شود از نوشیدنی های خوب می باشد. قهوه و چای برای بیماران با رفلاکس معده به مری مناسب نمی باشد.

مایعات را با غذا مصرف نکنید، زیرا منجر به نفخ می شود. نوشابه های گازدار و شیرین از بدترین مایعات می باشد.

یک چهارم بشقابتان را از میوه های متنوع و رنگارنگ پر کنید. به طوری که روزانه حداقل ۵ نوع میوه 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 سبوس دار، جو، جو دوسر و برنج قهوه ای پر کنید.

یک چهارم بشقابتان را با پروتئین از جمله پروتئین های کم چرب مانند مرغ، ماهی و پروتئین های گیاهی از قبیل سویا و مغزها پر کنید. در هفته ۳ بار از انواع ماهی مصرف کنید.

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



نشانی انجمن: تهران، خیابان کارگر شمالی، بعد از تقاطع جلال آل احمد، خیابان هفتم

تلفکس: ۰۲۱-۸۸۲۴۵

پن بست اول، پلاک ۳۷

