

تغذیه سالم

آموزش همگانی ترویج تغذیه سالم



در راستای ترویج الگوی غذایی سالم و بسیج ملی تغذیه در مرکز آموزشی درمانی سینا جهت افراد حاضر درسالن انتظار کارگاه آموزشی در تاریخ 29/10/98 تشکیل شد ، این کارگاه با ارائه مطالب توسط خانم زارع کارشناس محترم تغذیه با هماهنگی واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت جامعه برگزار شد ، همچنین فیلم آموزشی در رابطه با تغذیه سالم و هرم غذایی پخش گردید. در این کارگاه اهم مطالب ارائه شده شامل موارد زیر بود :

ارتقاء دانش و آگاهی جامعه از شیوه تغذیه سالم و مواد غذایی مصرفی خود در جهت کاهش بار بیماریهای غیر واگیر بسیار مهم و حیاتی است . ترویج فرهنگ مصرف غذای سالم در جامعه نقش بسزایی در تضمین سلامت افراد در همه رده های سنی دارد.

انسان برای دستیابی به سلامت کامل به تمامی پنج گروه غذایی (گروه نان و غلات، گروه میوه و سبزی ،گروه شیر و فرآورده های کم چرب ،گروه گوشت و جانشین های آن) نیاز دارد.

برای داشتن رژیم غذایی سالم بایستی گروه میوه و سبزی روزانه در برنامه غذایی گنجانده شود و مصرف قند ، شکر و نمک محدود شود. نان و غلات سبوس دار را جایگزین انواع سفید و تصفیه شده آن کرده و از مصرف نوشیدنی های صنعتی مانند نوشابه های گازدار اجتناب کرده و برای پخت غذا از روغن های مایع به مقدار کم مصرف کرده و به جای سرخ کردن غذا از روش هایی مانند بخار پز و کبابی یا تنوری استفاده شود .

امید است تغییر الگوی مصرف مواد غذایی و روی آوردن به ورزش و تحرک بدنی به عنوان فرهنگ عمومی جامعه تبدیل شود .