










رهنمودهای غذایی ایران

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع ، اعتدال و تعادل توجه نمایید . 
- مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ نمایید. 
- سعی کنید برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی) بصورت حداقل سه روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید . 
- با مصرف بیشتر میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات و نانهای سبوس دار ، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید . 
- مصرف شیر ، ماست و پنیر کم چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید . 
- در مصرف چربیهای جامد تا حد ممکن اجتناب کنید و حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید و در صورت نیاز به استفاده از روغن ، سعی کنید از روغن مایع یا روغن زیتون استفاده کنید . 
- سعی کنید از گوشت های سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید و از فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس کمتر استفاده کنید . 
- مصرف قندهای ساده مانند قند ، شکر ، شیرینی و شکلات را محدود کنید . 
- از مصرف زیاد نمک خودداری نموده و سر سفره غذا حتی الامکان از نمکدان استفاده ننمایید . 
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید . 