



رژیم غذایی سالم از نظر دانشکده های معتبر دنیا

منابع و مطالب مفید برای بازدید کنندگان

مطالب زیر عمدتاً از منابع علمی و با استناد به آنها در سایت قرار گرفته که ویراستاری ادبی و علمی نیز گردیده است.

دانشکده بهداشت عمومی هاروارد ۱۰ توصیه زیر را برای داشتن رژیم غذایی سالم ارائه می نماید:

-از انواع خوب کربوهیدرات همچون غلات کامل، سبزیجات، میوهجات و حبوبات استفاده کنید و همچنین از مصرف نان سفید، برنج سفید، شیرینی و نوشابه های شکر دار خودداری نمایید.

-برای دریافت پروتئین کافی از منابعی چون ماهی، ماکیان، آجیل و حبوبات استفاده کنید و حتی المقدور از مصرف گوشت قرمز اجتناب نمایید.

-غذاهایی که دارای چربی سالم هستند، همچون روغن های گیاهی، آجیل و ماهی را انتخاب نمایید و مصرف چربی های ترانس و اشباع شده را کاهش دهید.

-یک رژیم غذایی پر فیبر، که شامل غلات کامل، سبزیجات و میوه است، انتخاب نمایید.

-بیشتر میوه و سبزیجات بخورید، هرچه این میوه ها و سبزیجات رنگارنگ تر و متنوع تر باشند، بهتر است.

-کلسیم بسیار مهم است، اما شیر بهترین منبع آن نیست. منابع خوب کلسیم شامل، کلم ها، شیر سویای غنی شده، لوبیای پخته و مکمل های دارای کلسیم و ویتامین D هستند.

-بهترین منبع تأمین مایعات بدن آب است. از مصرف نوشیدنی های شکر دار و نوشابه ها خودداری کرده و مصرف آب میوه و شیر های پر چرب را محدود نمایید. نوشیدنی های انرژی زا فقط به افرادی که ورزش کرده و بدنشان به آن نیاز دارد توصیه می شود.

-مصرف نمک را محدود کرده و بجای غذاهای آماده از غذاهای تازه استفاده نمایید.

-در صورت لزوم و با تجویز متخصص، مصرف روزانه مولتی ویتامین و ویتامین D می تواند مفید باشد.

-ورزش منظم و حفظ تناسب اندام توصیه می شود.

برگرفته از سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه