



بیمارستان فوق تخصصی پارسیان



الگوی غذای سالم

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار بیمارستان پارسیان
تأیید کننده: مدیر گروه قلب و عروق

ویرایش: ۴

آخرین بازنگری: سال ۱۴۰۴

منبع:

۱- NHS- Patient information sheet- 2010

۲- کتاب مرجع پرستاری داخلی و جراحی (برونر و سودارث)

توجه به ارتقاء سلامت ذی نفعان
با رویکرد اولویت پیشگیری بر درمان



تهران، سعادت آباد، میدان کاج، نرسیده به میدان فرهنگ

تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۱۲ فکس: ۰۲۱-۲۲۳۶۲۵۵۵

تلفن مستقیم کلینیک: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۲۲

info@parsianhospital.com parsianhospital.com

خدمات قابل ارائه در کلینیک رژیم درمانی بیمارستان

- آموزش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها برای تمامی سنین
- توجه به علل افزایش وزن و راهکار درمانی مناسب آن
- برنامه غذایی مناسب و اختصاصی برای کنترل فشار خون، دیابت، چربی خون بالا، بیماری قلبی عروقی، بیماریهای کلیوی، سرطان و



الگوی غذای سالم

با توجه با اینکه اکثر بیماری‌ها با تغذیه در ارتباط بوده و گاهی با تغذیه مناسب قابل پیشگیری و کنترل هستند از این رو به نکاتی چند در خصوص داشتن الگوی غذای سالم و همچنین اصلاح شیوه زندگی می‌پردازیم تا بتوانیم از نعمت‌های الهی برای حفظ سلامتی خود به طور صحیح بهره‌مند شویم.

چند نکته

- مهم‌ترین برنامه در زندگی، داشتن برنامه غذایی مناسب است.
- اصلاح الگوی غذایی را برای تمام افراد خانواده اجرا کنیم.
- تنها برنامه غذایی مناسب را می‌توان برای همیشه اجرا کرد نه برنامه رژیم‌های سخت را.
- دیگر رژیم نگیریم بلکه تغذیه صحیح را انتخاب کنیم.
- تغذیه مناسب باعث آرامش فکری و روحی و افزایش راندمان کاری می‌شود و عزت نفس می‌آورد.
- رژیم غذایی نامناسب به سلامتی و زیبایی آسیب می‌زند.
- وزن ایده آل و داشتن رژیم غذایی سالم باعث افزایش طول عمر می‌گردد.
- فشار خون، دیابت، چربی خون بالا، کمر درد، پوکی استخوان، سنگ کیسه صفرا، نارسایی قلبی یا چاقی و تغذیه ناسالم در ارتباط می‌باشند.



استراتژی‌های اصلاح شیوه زندگی:

روش‌های کاهش غذا خوردن:

- در حال نشسته غذا بخورید.
- در صندلی‌های متفاوتی در اطراف میز بنشینید.
- بلافاصله بعد از غذا خوردن میز را ترک کنید.
- به همراه غذا خوردن از خواندن مجله و روزنامه و یا تماشای تلویزیون خودداری کنید.
- قابلمه و یا ظرف‌های بزرگ غذا را روی میز نگذارید.
- در رستوران یک غذای ساده‌تر را انتخاب نموده و تنها یک تکه نان (ترجیحاً سبوسدار) بردارید.
- غذا را در ظرف سر بسته نگهداری نمایید تا دیده نشوند.
- غذای مانده را بلافاصله بسته بندی نموده و در یخچال قرار دهید.
- در میان وعده‌ها از سبزیجات و میوه‌های تازه و در غذاها از سبوس غلات استفاده نمایید.
- هر روز صبح قبل از صبحانه یک لیوان آب بنوشید.
- به آهستگی غذا بخورید و در بین لقمه‌های خود قاشق و چنگال را روی میز بگذارید.
- از مصرف غذای داغ پرهیز نمایید.
- غذا را قبل از بلعیدن کامل بجوید.
- بشقاب غذای کوچکی انتخاب کنید و ترجیحاً با چنگال غذا بخورید.
- لقمه‌های کوچکی انتخاب کنید.



- روزانه در وعده نهار یا شام خود از سبزیجات تازه یا پخته شده و یا سبزی خوردن استفاده نمایید.
- روزانه نیم ساعت پیاده‌روی در سطوح صاف و فضای سبز (مانند پارکها و باغها) توصیه می‌گردد.
- **استراتژی‌های خرید مواد غذایی:**
- بعد از غذا خوردن و از روی لیست خرید کنید.
- مقدار پول همراه خود را برای خرید محدود کنید.
- همیشه مقدار کالری روی بسته‌های مواد غذایی و تاریخ تولید و انقضاء را کنترل کنید.
- از خرید مواد غذایی پر کالری و بدون ارزش تغذیه‌ای اجتناب نمایید.

