

راهکارهای داشتن شیوه زندگی سالم در دوران قرنطینه و پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی :

- استفاده از میان وعده های غذایی با ارزش غذایی مناسب شامل انواع میوه ها و سبزی های تازه
- استفاده از آب آشامیدنی سالم به عنوان بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و تامین مایعات مورد نیاز
- استفاده از دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی خیلی کم شیرین به جای نوشیدنی های شیرین
- محدود کردن استفاده از میان وعده های غذایی با ارزش تغذیه ای کم از جمله فرآورده های غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، پاستیل، چوب شور، آب نبات و...
- محدود کردن استفاده از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مقادیر زیادی نمک و چربی
- محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده پرچرب و شور و جایگزین نمودن غذاهای سنتی با ارزش تغذیه ای مناسب
- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (ماست کم چرب ، پنیر کم چرب) در وعده های غذایی
- استفاده از آبلیمو، چاشنی های سالاد، سرکه، آبغوره،
- لیموترش و نارنج به جای سس سالاد و یا استفاده از سس های کم چرب



منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان گلوگاه