



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
شهید صدوقی یزد

معاونت امور بهداشتی - معاونت غذا و دارو

# زندگی سالم

## با کاهش مصرف قند، نمک و چربی



**نمک**

- نمک اصلی ترین علت افزایش فشار خون است.
- مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به پوکی استخوان و سرطان معده را افزایش می دهد.
- فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید.
- حتی اگر نمک به غذای خود اضافه نکنید، غذای شما حاوی مقادیر قابل توجهی سدیم (ماده موثره نمک) است.
- سر سفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید.



### چربی

انواع روغن های مایع گیاهی به دلیل وجود اسیدهای چرب غیراشباع کمتر سلامتی را تهدید می کنند.

روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف دیگری نظیر پخت و پز، سالاد و پخت برنج نباید استفاده شود.

روغن جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و سرطان را افزایش می دهد.

برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را به صورت آبپز، تنوری یا بخارپز تهیه کنید.

در هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل قوطی به داخل ظرف طبخ نریزید، بلکه از پیمانه (قاشق) استفاده کنید تا میزان روغن مصرفی کمتر شود.



**قند**

- مصرف زیاد قند، شکر و مواد شیرین موجب اضافه وزن و چاقی می شود.
- با مصرف زیاد مواد قندی خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی افزایش می یابد.
- قند و شکر، انواع شیرینی، شکلات، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، کیک و کلوچه، بیسکویت، پاستیل و بستنی از مهم ترین منابع مصرف مواد قندی هستند.
- مصرف مواد حاوی قند و شکر مثل شیرینی ها، نوشابه ها و آبمیوه های تجاری را به حداقل برسانید.



در هنگام خرید مواد غذایی به برچسب تغذیه ای مواد توجه فرمایید.

مغای قابل فهم در همه زبان محمول میزان سهم محصول بر حسب گرم یا میلی لیتر



سازمان غذا و دارو  
شماره پروانه ساخت/اوود/اشناسه نظارت  
(شماره پروانه بر این محل درج شود)

انرژی	کم
قند	کم
چربی	کم
نمک	کم
اسیدهای چرب ترانس	کم
اندک	متوسط
	زیاد