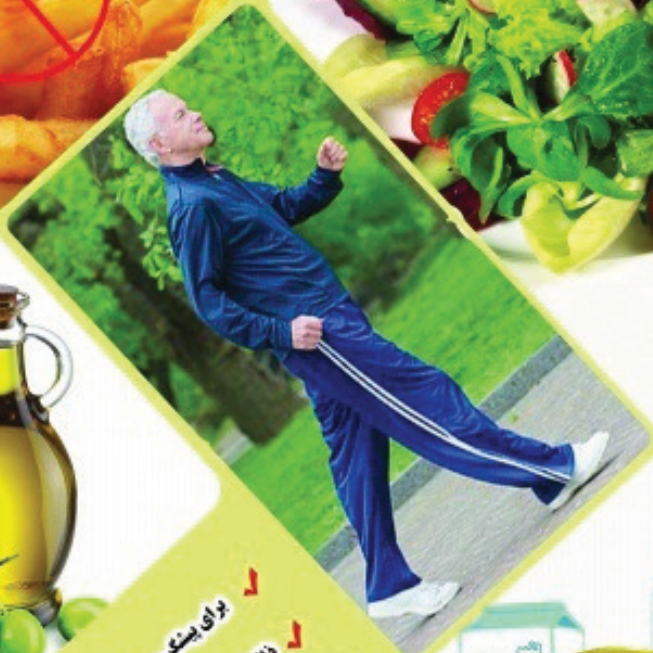


هفته ملی بسیج آموزش همگانی تغذیه

سلامتی با کاهش مصرف نمک و روغن



- ✓ برای پیشگیری از فشار خون بالا مصرف نمک را کاهش دهید.
- ✓ خانمها کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.
- ✓ بجای سرخ کردن، غذاهای را به شکل آبپز یا بخارپز و یا گریل تهیه کنید.
- ✓ برای پیشگیری از بیماری های قلبی، عروقی مصرف روغن را کاهش دهید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شیراز
سازمان غذا و دارو

۱۵ الی ۳۰ دیماه ۱۳۹۶

با شعار: چاقی یا سلامتی انتخاب با شماست!