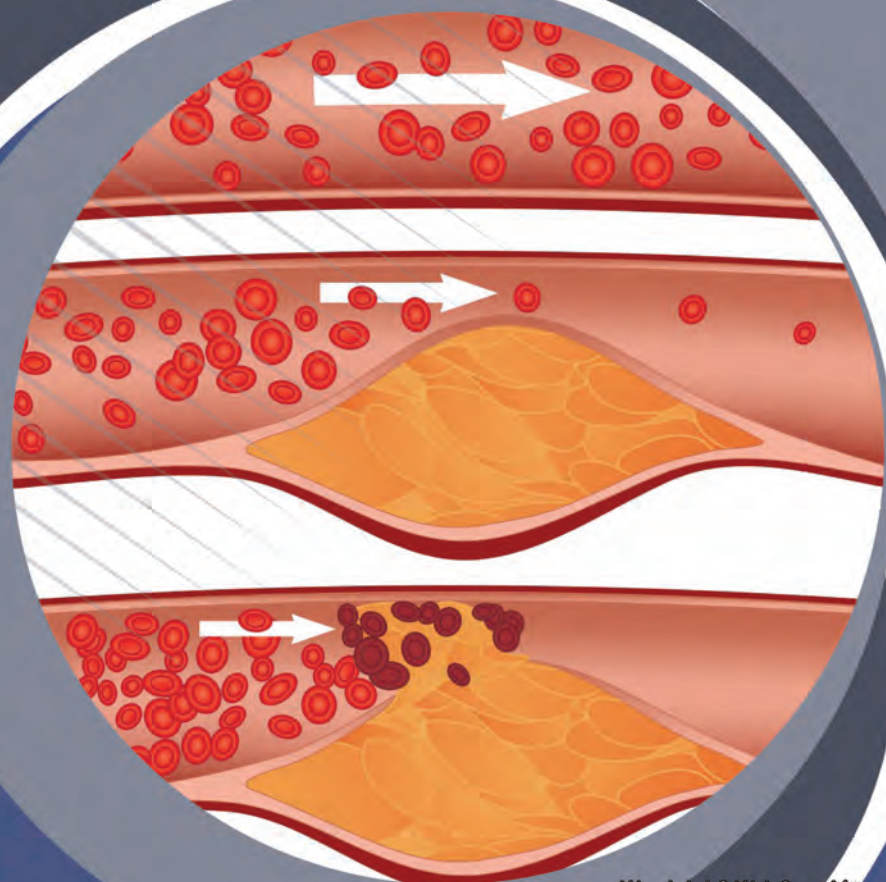


نکات تغذیه‌ای افراد بیمار با افزایش کلسترول خون و اضافه وزن



۹- مصرف میان وعده‌ها الزامی می‌باشد. مصرف میوه در میان وعده‌ها توصیه می‌گردد.

۱۰- از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی‌ها، بستنی‌ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر پرهیز نمایید.

۱۱- روزانه حداقل ۱-۵ ساعت فعالیت بدنی از قبیل پیاده روی داشته باشید.



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نماینده: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

رژیم غذایی بیمار مبتلا به افزایش کلسترول خون و چاقی

بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نماید:

- ۱- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.
- ۲- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌گردد.
- ۳- از مصرف زیاد مواد اشتها آور همانند آبلیمو، سرکه و ترشی پرهیز نمایید.



- ۵- از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می‌باشد.
- ۶- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشد.
- ۷- توصیه می‌شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد.
- ۸- همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی‌ها استفاده نمایید.



- ۴- از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس‌های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم‌مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر یک تا دو عدد تخم‌مرغ بیشتر مصرف نکنید.