به نام خدا
مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

توصیه های غذایی اضافه وزن و چاقی

- غذا را کاملا بجوید و آهسته میل نمایید.
- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید چرا که این امر سبب عدم تمرکز حین غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی میگردد.
- از مصرف زیاد مواد اشتها آور مانند آبلیموو ترشی همراه غذا پرهیز نمایید .
- از مصرف چربی متصل به گوشت ها ،پوست مرغ،پوست ماهی،لبنیات پرچرب (مانند: ماست موسیر ،ماست های خامه ای و چکیده ،پنیر های خامه ای)،سس مایونز،کله پاچه،کره ،شیرینی های خامه ای پرهیز نمایید.
- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید و جهت پخت و پز از از روغن های مایع استفاده نمایید که بهترین این روغن ها روغن کلزا و روغن کانولا است.
- همراه غذا به میزان کافی از گروه سبزیجات استفاده نمایید .
- در هفته بیشتر از ۳ عدد تخم مرغ مصرف نکنید.
- از مصرف بیش از حد غذاهای سرخ شده در روغن ،فست فود های پرچرب خودداری نمایید .
- مصرف میان وعده ها الزامی میباشد (مصرف میوه در میان وعده الزامی میباشد) .
- در رژیم غذایی خود روزانه از لبنیات کم چرب استفاده نمایید.
- از مصرف زیادقند،شکر،مربا،عسل،شربت،آبمیوه های صنعتی،نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده شده است خود داری نمایید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید .مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یکساعت در روز افزایش دهید.

مرضیه کریمی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی