هشت توصیه مهم برای داشتن یک رژیم غذایی متعادل

26 دی 1402

هشت توصیه اصلی و مهم برای داشتن یک رژیم غذایی متعادل به منظور حفظ سلامت جسم و روان یادآوری شده است:

* غذاهای حاوی کربوهیدرات های نشاسته ای با فیبر بالاتر مصرف کنید.

* میوه و سبزی بیشتر بخورید.

* بیشتر ماهی مصرف کنید.

* مصرف چربی اشباع شده و شکر را کاهش دهید.

* کمتر نمک بخورید: بزرگسالان نباید بیش از شش گرم در روز نمک مصرف کنند.

* فعالیت بدنی داشته باشید و وزن مناسب خود را حفظ کنید.

* تشنه نشوید و مقدار کافی آب در روز مصرف کنید.

* صبحانه را از وعده های غذایی خود حذف نکنید.