

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.