

حال خوب با وزن مناسب / بسیج ملی تغذیه ۱۴۰۱

به استحضار همکاران و مردم شریف منطقه قادر آباد می‌رساند که از تاریخ ۲۴ دی الی ۷ بهمن بسیج ملی تغذیه با شعار "حال خوب با وزن مناسب" برگزار می‌گردد.

برای داشتن وزن مناسب و سالم بودن باید:

- ✓ غذا را به اندازه و با تنوع کافی از انواع گروه‌های غذایی میل کنید و فعالیت بدنی (روزانه حداقل ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی روزانه) داشته باشید.
- ✓ فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، عروق قلبی و انواع سرطان‌ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند بیشتر می‌باشد.
- ✓ در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی‌ها زیاده روی نکنید.
- ✓ بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.
- ✓ پرخوری نکنید، چون باعث تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می‌شود.
- ✓ برای افزایش فعالیت بدنی:

الف- بیشتر از پله استفاده کنید. بیشتر پیاده روی کنید.

ب- خودرو خود را دورتر از محل کار پارک کنید.

ج- یک رشته ورزشی را (هر چند ساده) در زندگی روزانه خود قرار دهید.

د- زمان نشستن (به خصوص نشستن جلوی تلویزیون، رایانه، میز کار و...) را کاهش دهید.

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان منطقه قادر آباد (مشهد مرغاب)