

بشقاب غذایی سالم

بشقاب غذایی سالم شامل غلات سیوس دار، سبزیجات، میوه جات و منابع پروتئینی سالم می باشد.

نوشیدنی ها :

آب، چای یا قهوه (بدون شکر یا با شکر کم)

شیر/ لبنیات - 1 یا 2 نوبت در روز

آب میوه - یک لیوان کوچک در روز

از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید.

غلات :

مصرف غلات متنوع شامل نان گندم سیوس دار، پاستا متشکل از غلات سیوس دار و برنج قهوه ای

مصرف غلات تصفیه شده مانند برنج سفید و نان سفید را محدود کنید.

مواد پروتئینی:

ماهی، مرغ و دانه های گیاهی و روغنی را مصرف کنید و مصرف گوشت قرمز و پنیر را محدود کنید.

از مصرف گوشت نمک زده و قطعات گوشت سرد مانند کالباس و محصولات مشابه آن پرهیز کنید.

چربی های سالم :

از روغن های سالم نظیر روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید. از مصرف مواد حاوی چربی های ترانس پرهیز کنید و مصرف کره را نیز محدود کنید.

میوه ها :

می توانید محصولات متنوعی از میوه جات را مصرف کنید.

سبزیجات :

بیشتر سبزیجات در انواع مختلف قابل مصرف هستند و همچنین سبب زمینی غیر از نوع سرخ شده که آن:

همه ی این توصیه های غذایی + فعال بودن

دانشکده بهداشت عمومی هاروارد - 2013

مترجم : حسین سلطاندوست

کنکاش - ماهنامه ی الکترونیکی hskankash.blogfa.com

HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

