

پیام روز جهانی قلب: « با تمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید»

Use Heart to Beat Cardiovascular disease

« با تدبیر، اثرگذاری و همدلی از سلامت قلب خود، خانواده و جامعه مراقبت کنید»

- از روغن های حیوانی استفاده نمی کنم.
- حتی اگر غذا کم نمک بود، از نمکدان استفاده نمی کنم و بجای نمک از چاشنی های دیگر برای طعم غذا استفاده می کنم.
- مصرف شیرینی جات را کم می کنم. در جای از شکر یا قند استفاده نمی کنم یا تعداد مصرف قند را کم می کنم.
- از نوشیدنی های شیرین استفاده نمی کنم. آبمیوه های مصنوعی و شیرین را مصرف نمی کنم، بجای آن دوغ کم نمک مصرف می کنم.
- سعی می کنم مواد غذایی را کمتر سرخ کنم. بجای روغن جامد از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده می کنم.
- سعی می کنم روغن در غذا کمتر استفاده کنم.
- سعی می کنم بیشتر غذاهای آب پز درست کنم.
- سعی می کنم کمتر از غذاهای بیرون استفاده کنم و کمتر فست فود مصرف کنم.
- در ستوران ها بجای فست فود، غذاهای سالم را سفارش می دهم.
- مصرف برنج را کم می کنم. (مثلا ۵ قاشق در روز) مصرف نان را کم می کنم. (مثلا ۵ کف دست در روز)
- هر روز میوه و سبزی مصرف می کنم.
- غذاهای کنسروی را کمتر مصرف می کنم.
- در طول هفته از حبوبات در غذاهایم استفاده می کنم.
- حتما داروهایی را که دکتر تجویز کرده مصرف می کنم. سعی می کنم داروهاییم را سر ساعت بخورم و فراموش نکنم.



یک قول ساده می دهیم