

سی نکته طلایی در سبک زندگی سالم در جوانان - ۱

- ♦ خواب به موقع و اندازه داشته باشید. ۱۰ شب تا ۴ صبح بهترین زمان برای خوابیدن است. و مدت زمان خواب ۶ تا ۸ ساعت باشد.
- ♦ از غذاها های تازه و کم چربی استفاده نمایید.
- ♦ در طول روز یا سه بار از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده نمایید.
- ♦ از گوشت قرمز حداکثر یک یا دو بار در طول هفته بیشتر استفاده ننمایید.
- ♦ از پروتئین های گیاهی مخلوط با پروتئین های حیوانی استفاده نمایید. مثل ترکیب سویا با گوشت چرخ کرده در غذاها، ترکیب قارچ و حبوبات با گوشت ها در غذاها استفاده کنید.
- ♦ از روغن های سالم و مفید مانند روغن فرابکر زیتون و کنجد و کلزا در غذاها استفاده نمایید. از روغن کره گوسفند و کره گاو هم می توانید به مقدار کم در غذاها استفاده نمایید.
- ♦ به جای کربوهیدرات های ساده مثل قند و شکر و نان سفید، نان باگت و برنج سفید از نان سبوس دار و برنج قهوه ای استفاده کنید.
- ♦ در طول ماه حداکثر یک یا دو بار از غذاها های رستورانی بیشتر استفاده نکنید.
- ♦ از مصرف نوشیدنی های مضر مثل نوشابه، دلستر، آب میوه های شیرین شده تا حد امکان پرهیز کنید.
- ♦ حداقل در طول روز نیم تا یکساعت پیاده روی یا ورزش متوسط در هوای آزاد داشته باشید.
- ♦ در طول روز در ساعات اولیه صبح تنفس عمیق داشته باشید.
- ♦ اجازه ندهید افکار منفی به ذهن تان ورود کند و با داشتن افکار مثبت در طول روز ذهن خود را پاکسازی کنید.



سی نکته طلایی در سبک زندگی سالم در جوانان

- ◆ خواب به موقع و اندازه داشته باشید. ۱۰ شب تا ۴ صبح بهترین زمان برای خوابیدن است. و مدت زمان خواب ۶ تا ۸ ساعت باشد.
- ◆ از غذاها های تازه و کم چربی استفاده نمایید.
- ◆ در طول روز یا سه بار از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده نمایید.
- ◆ از گوشت قرمز حداکثر یک یا دو بار در طول هفته بیشتر استفاده ننمایید.
- ◆ از پروتئین های گیاهی مخلوط با پروتئین های حیوانی استفاده نمایید. مثل ترکیب سویا با گوشت چرخ کرده در غذاها، ترکیب قارچ و حبوبات با گوشت ها در غذاها استفاده کنید.
- ◆ از روغن های سالم و مفید مانند روغن فرابکر زیتون و کنجد و کلزا در غذاها استفاده نمایید. از روغن کره گوسفند و کره گاو هم میتوانی به مقدار کم در غذاها استفاده نماید.
- ◆ به جای کربوهیدرات های ساده مثل قند و شکر و نان سفید، نان باگت و برنج سفید از نان سبوس دار و برنج قهوه ای استفاده کنید.
- ◆ در طول ماه حداکثر یک یا دو بار از غذاها های رستورانی بیشتر استفاده نکنید.
- ◆ از مصرف نوشیدنی های مضر مثل نوشابه، دلستر، آب میوه های شیرین شده تا حد امکان پرهیز کنید.
- ◆ حداقل در طول روز نیم تا یکساعت پیاده روی یا ورزش متوسط در هوای آزاد داشته باشید.
- ◆ در طول روز در ساعات اولیه صبح تنفس عمیق داشته باشید.
- ◆ اجازه ندهید افکار منفی به ذهن تان ورود کند و با داشتن افکار مثبت در طول روز ذهن خود را پاکسازی کنید.
- ◆ از مصرف دخانیات و مواد مخدر جداً پرهیز کنید.
- ◆ به دیگران کمک کنید و با آنها مهربان باشید.
- ◆ به جاهای جدید سفر کنید.
- ◆ برای صرف وعده های غذایی برنامه منظم داشته باشید.
- ◆ در هر وعده غذایی قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
- ◆ انجام فرائض دینی و دعا کردن در طول روز می تواند باعث آرامش انسان شود.
- ◆ در طول روز مایعات (۸ تا ۱۰ لیوان) بنوشید.
- ◆ از مصرف قند و نمک زیاد پرهیزید.
- ◆ از مصرف غذاها های مانده و فست فود جدا خودداری کنید.
- ◆ مراقبه ذهنی و مدیتیشن را هر روز ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فضای آرام انجام دهید.
- ◆ در طول روز مسیرهای کوتاه را بدون استفاده از ماشین و پیاده طی کنید.
- ◆ در موقعیت هایی که احتمال عصبانی شدن شما وجود دارد از تنفس عمیق، تغییر مکان و شمردن اعداد سعی کنید عصبانیت خود را کنترل کنید .
- ◆ اگر احساس می کنید زود عصبانی می شود و یا در موقعیت های مختلف قادر به کنترل عصبانیت خود نیستید به دنبال درمان جسم و روان خود باشید.
- ◆ در صورت داشتن مشغله ای فکری زیاد حتما با روانشناس و یا روانپزشک در ارتباط باشید.
- ◆ از رانندگی در هوای گرم و در جاهای شلوغ تا جایی که امکان دارد پرهیز کنید.
- ◆ از رانندگی در حالت خستگی و خواب آلودگی جدا پرهیزید.
- ◆ مشکلات و ناکامی های گذشته را فراموش کنید و برای زندگی آینده خود هدف داشته باشید و برنامه ریزی کنید.
- ◆ سعی کنید مهارت های زندگی بویژه مهارت خود آگاهی، کنترل خشم و ارتباط موثر را حتماً فرا بگیرید.



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از کمبود روی

- ♦ روی نقش مهمی در ایمنی بدن، بهبود زخم ها، رشد و نمو دوران جنینی، کودکی و نوجوانی و کارکرد حواس بویایی و چشایی دارد.
- ♦ گوشت قرمز (گوساله و گوسفند) در مقایسه با مرغ و ماهی حاوی روی بیشتری هستند.
- ♦ گوشت ران مرغ در مقایسه با قسمت سینه، از محتوای روی بیشتری برخوردار است.
- ♦ شیر و لبنیات منابع خوبی از روی هستند.
- ♦ سبزی ها و میوه ها منابع خوبی برای روی محسوب نمی شوند. چرا که روی موجود در پروتئین های گیاهی قابلیت جذب خوبی ندارند. از این رو کسانی که فقط از رژیم های گیاهی استفاده می کنند، در معرض خطر کمبود روی هستند.
- ♦ به خاطر داشته باشید، مصرف بیش از حد روی و یا هر ماده دیگر موجب بهبود وضعیت سلامت شما نمی شود. بلکه ممکن است مانع جذب سایر عناصر مورد نیاز بدن شما شود.



توصیه های خودمراقبتی درباره نگهداری و مصرف نمکهای یددار

- ♦ ید در ساختمان هورمون های تیروئیدی نقش دارد. کمبود ید از دلایل ابتلا به گواتر است. کم کاری تیروئید باعث ایجاد عقب ماندگی ذهنی و جسمی در کودکان، سقط جنین و مرده زایی می شود. مصرف غذاهای دریایی و نمک ید دار در پیشگیری از کمبود ید موثر است.
- ♦ به هنگام خرید نمک به عبارت «یددار تصفیه شده» بر روی بسته بندی آن توجه کنید، فقط نمک یددار تصفیه شده بخرید .
- ♦ نمک یددار را به مدت طولانی در معرض نور مستقیم خورشید یا رطوبت قرار ندهید، زیرا باعث از دست رفتن ید آن می شود .
- ♦ در کنار استفاده از نمک یددار از انواع سبزی های سبزمانند اسفناج، ریشه ها مانند هویج و ترب، فرآورده های دریایی به خصوص ماهی های آب شور و میگو استفاده کنید .
- ♦ نمک یددار را در ظرف دربسته و بدون منفذ شیشه ای، پلاستیکی، یا چوبی نگهداری کنید. قبل از مصرف، نمک یددار را نشوید، این کار باعث از دست رفتن ید آن می شود.
- ♦ برای طبخ غذا از نمکهای تصفیه شده استفاده کنید. این نمک ها به علت خالص بودن، ید موجود در خود را بهتر حفظ می کنند.
- ♦ توجه داشته باشید که برای پیشگیری از فشار خون بالا نمک باید کمتر مصرف شود ولی همان مقدار کم باید نمک یددار تصفیه شده باشد.



سی نکته طلایی در سبک زندگی سالم در جوانان - ۲

- ♦ از مصرف دخانیات و مواد مخدر جداً پرهیز کنید.
- ♦ به دیگران کمک کنید و با آنها مهربان باشید.
- ♦ به جاهای جدید سفر کنید.
- ♦ برای صرف وعده های غذایی برنامه منظم داشته باشید.
- ♦ در هر وعده غذایی قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
- ♦ انجام فرائض دینی و دعا کردن در طول روز می تواند باعث آرامش انسان شود.
- ♦ در طول روز مایعات (۸ تا ۱۰ لیوان) بنوشید.
- ♦ از مصرف قند و نمک زیاد پرهیزید.
- ♦ از مصرف غذاهای مانده و فست فود جدا خودداری کنید.
- ♦ مراقبه ذهنی و مدیتیشن را هر روز ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فضای آرام انجام دهید.
- ♦ در طول روز مسیرهای کوتاه را بدون استفاده از ماشین و پیاده طی کنید.
- ♦ در موقعیت هایی که احتمال عصبانی شدن شما وجود دارد از تنفس عمیق تغییر مکان و شمردن اعداد سعی کنید عصبانیت خود را کنترل کنید.
- ♦ اگر احساس می کنید زود عصبانی می شود و یا در موقعیت های مختلف قادر به کنترل عصبانیت خود نیستید به دنبال درمان جسم و روان خود باشید.
- ♦ در صورت داشتن مشغله ای فکری زیاد حتماً با روانشناس و یا روانپزشک در ارتباط باشید.
- ♦ از رانندگی در هوای گرم و در جاهای شلوغ تا جایی که امکان دارد پرهیز کنید.
- ♦ از رانندگی در حالت خستگی و خواب آلودگی جدا پرهیزید.
- ♦ مشکلات و ناکامی های گذشته را فراموش کنید و برای زندگی آینده خود هدف داشته باشید و برنامه ریزی کنید.
- ♦ سعی کنید مهارت های زندگی به ویژه مهارت خود آگاهی، کنترل خشم و ارتباط موثر را حتماً فرا بگیرید.



توصیه های خودمراقبتی برای مصرف سبزی ها

- در برنامه غذایی روزمره خود حتماً از سبزی های تازه متناسب با فصل و به صورت متنوع استفاده کنید. حتی الامکان از سبزیهای تازه و خام به جای یخ زده و منجمد استفاده کنید.
- از سرخ کردن سبزیها خودداری کنید.
- در صورتی که میخواهید سبزی هایی مثل لوبیا سبز نخود فرنگی یا باقلا را منجمد کنید، قبل از انجماد آنها را با اندکی آب حرارت دهید و سپس از آب خارج کرده و پس از خشک کردن منجمد کنید. این روش سبب از بین رفتن موادی می شود که سبب تخریب سبزی می شوند و در نتیجه ماندگاری آنها را بیشتر می کند.
- گوجه، خیار، هویج و پیاز برای تهیه سالاد فصل ترکیب مناسبی است. زیرا دارای تمام ویتامین هایی است که ما روزانه از سبزی ها نیاز داریم. برای شستشوی سبزی، در هنگام عدم دسترسی به مواد ضدعفونی کننده، آن را در آب نمک (به ازای هر لیتر آب، یک قاشق مرباخوری نمک) به مدت یک ربع قرار دهید.
- هنگام پختن سبزی ها، در ظرف را ببندید.
- برای پخت سبزی های تازه، آنها را بلافاصله بعد از خرد کردن بپزید.
- سبزیها را با آب کم بپزید، به صورتی که در پایان پخت، بیشتر آب به بافت سبزی رفته باشد و آب کمی باقی مانده باشد. سبزی هایی مانند اسفناج را بدون آب و با حرارت ملایم بپزید.
- نگهداری سبزی های یخ زده بیش از دو ماه سبب کم شدن ارزش غذایی آنها می شود.
- از سبزی های کنسرو شده کمتر استفاده کنید. در صورت مصرف، حتماً ابتدا آنها را بجوشانید و سپس آبکشی کنید تا نمک موجود از بین برود.
- برای اینکه دریافت سبزیهای خود را افزایش دهید، همراه با غذا از سبزی های پخته مانند هویج، کدو، لوبیاسبز و کرفس در کنار مرغ یا کتلت و ماست (بورانی) و یا جوانه ماش و گندم و ... همراه با سالاد استفاده کنید.

- حتی الامکان سالاد وعده های غذایی را با فاصله کمی پیش از سرو غذا آماده کنید. به این ترتیب ویتامین های آن بیشتر حفظ خواهد شد.
- در صورتی که مصرف سبزی های خام سبب ایجاد مشکلات گوارشی می شود، آن را از برنامه غذایی روزانه خود حذف نکنید، بلکه سبزی پخته را جایگزین خام کنید.
- مصرف زیاد سبزیهای خانواده کلم مانند انواع کلم بنفش، قمری، بروکلی و پیچ، شلغم و سویا به دلیل برخی مواد موجود در آنها سبب کم کاری غده تیروئید می شوند. حرارت دادن سبب تخریب این مواد و در نتیجه از بین رفتن این مشکل شود. مصرف چربیها، شیرینی ها و چاشنی ها را محدود کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای مصرف شیر و فرآورده های آن

- ♦ تا آنجا که ممکن است از محصولات پاستوریزه، درسته بندیهایی بهداشتی مناسب استفاده کنید.
- ♦ در صورت نبودن شیر پاستوریزه، شیر تازه را بجوشانید. شیر در حال جوشیدن را به مدت ده دقیقه هم بزنید.
- ♦ کشک مایع را به مدت ۵ دقیقه پیش از مصرف بجوشانید.
- ♦ از پنیر کهنه استفاده کنید. پنیرهای تازه را فقط هنگامی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشند مصرف کنید.
- ♦ فقط از بستنی هایی استفاده کنید که از شیر جوشیده شده یا پاستوریزه شده تهیه شده باشند.
- ♦ ماست مطمئن ترین غذا در گروه لبنیات است. اگر از سلامت سایر فرآورده ها مطمئن نیستید، از ماست استفاده کنید.
- ♦ اگر دچار بیماری نیستید که به خاطر آن باید از چربی پرهیز کنید، می توانید از لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید. چربی موجود در شیر و لبنیات، منبع تأمین ویتامین A برای بدن شما است.
- ♦ اگر چه بستنی حاوی کلسیم است، ولی مصرف بی رویه آن می تواند منجر به چاقی شود.



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از کمبود کلسیم

توصیه های خودمراقبتی برای مصرف چربی ها و قندها

- * روغن‌ها را در مقابل نور یا در رطوبت و دمای بالا قرار ندهید.
- * روغن استفاده شده را مجدداً مصرف نکنید.
- * از حرارت دادن بیش از حد روغن‌ها پرهیزید .
- * در مصرف چربیها سعی کنید که از چربی هایی که یکک یا چند کرین غیراشباع دارند استفاده کنید.
- * مصرف کم چربی های غیراشباع در سلامت شما مؤثر است. ولی چربی های اشباع در ابتلا به بیماریهای قلبی و سرطان نقش دارند.
- * کسانی که اضافه وزن دارند، بهتر است مصرف مواد قندی و نوشابه ها را به حداقل برسانند. افرادی که به تری گلیسیرید بالا مبتلا هستند، یا از اضافه وزن رنج می برند، بهتر است به جای مصرف محصولات قندی و چربیها از خشکبار، عسل، خرما و میوه ها استفاده کنند.
- * گاز موجود در نوشابه های گازدار، درصد قند آنها و نیز سایر مواد افزودنی که در ساخت آنها به کار رفته است، در درازمدت بر سلامت شما تأثیرگذار است. بنابراین مصرف آنها را محدود کنید.
- * بهترین نوشیدنی، آب سالم است.
- * از آبمیوه های تازه می توانید به عنوان نوشیدنی مناسب استفاده کنید.
- * مصرف چپیس را در رژیم غذایی خود به حداقل برسانید. اگرچه چپیس از سبب زمینی تهیه می شود. و میتوان آن را در گروه نان و غلات قرار داد اما به دلیل چرب بودن و نمک زیاد استفاده شده در آن، در درازمدت ضرر آن بیش از سودش خواهد بود.
- * به خاطر داشته باشید مصرف یک نوبت از این مواد اثر منفی آشکاری بر سلامت شما نمی گذارد. اما اثرات منفی آن با هر بار استفاده، با یکدیگر جمع شده و در نهایت به سلامت شما آسیب می زند.

- ♦ کلسیم در ایجاد و حفظ استخوان ها نقش مهمی دارد. کلسیم برای جذب نیاز به ویتامین D دارد.
- ♦ ماهی کیلکا یک منبع ارزان از پروتئین و کلسیم است.
- ♦ در صورتی که پزشک برای شما مکمل کلسیم تجویز کرده است، حتماً آنرا مرتباً مصرف کنید. از پوکی استخوان بترسید! میزان جذب کلسیم در شیر و سایر محصولات لبنی کم چرب بیشتر از انواع پر چرب است
- ♦ برخی افراد مبتلا به سنگ کلیه، دچار سنگ هایی از جنس اگزالات کلسیم هستند. این افراد به جای محدود کردن مصرف غذاهای حاوی کلسیم، باید غذاهای حاوی اگزالات (مانند اسفناج، گردو و...) را کمتر مصرف کنند و آب فراوان بنوشند تا از یک سو کریستال های اگزالات کلسیم در کلیه آنها رسوب نکند و از سوی دیگر دچار عوارض ناشی از کمبود کلسیم نشوند.
- ♦ افرادی که نسبت به لاکتوز موجود در لبنیات حساسیت دارند می توانند از محصولات لبنی فاقد لاکتوز استفاده کنند
- ♦ افرادی که به پروتئین شیر حساسیت دارند، باید از مکمل های کلسیم استفاده کنند.



توصیه های خودمراقبتی برای مصرف میوه ها

- ◇ سعی کنید روزانه از میوه های خام در برنامه غذایی خود مصرف کنید.
- ◇ میوه های خشک یا منجمد و کمپوت شده نیز همانند میوه های تازه ارزش تغذیه ای بالایی دارند.
- ◇ بیشتر از میوه به جای آبمیوه استفاده کنید، به این ترتیب فیبر بیشتری نیز دریافت خواهید کرد.
- ◇ در خرید کمپوت ها، آنهایی را انتخاب کنید که بیشتر از آبمیوه طبیعی یا کنسانتره به جای شربت استفاده کرده باشند.
- ◇ در حین خرید یا نگهداری میوه ها، دقت کنید از مواد غذایی دیگر نظیر گوشت، مرغ و غذاهای دریایی جدا نگهداری شود.
- ◇ در هنگام خرید میوه به سالم بودن و نداشتن فساد آن دقت کنید. از خرید میوه هایی که بیش از حد نرم شده اند یا پوست ناسالم دارند، پرهیز کنید.
- ◇ درشتن میوه ها نهایت دقت را داشته باشید و پس از شستن و پیش از مصرف خشک کنید.
- ◇ سعی کنید میوه های خرد شده یا پوست گرفته شده را سریع مصرف کنید و یا حتی الامکان تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. پوست کندن یا قطعه قطعه کردن میوه سبب آسیب رساندن به بافت آن شده و با گذشت زمان ارزش ویتامینی میوه کم خواهد شد.
- ◇ سعی کنید روزانه از میوه های متنوع و با رنگهای گوناگون استفاده کنید. هر گروه از میوه ها مواد مغذی و آنتی اکسیدان های ویژه خود را دارد که در سایر میوه ها کمتر است.
- ◇ در انتخاب میوه ها، آنهایی را برگزینید که پتاسیم بیشتری دارند. مانند موز، آلو و آب آلو، برگه هلو و برگه زرد آلو، طالبی، خربزه شیرین و پرتقال.
- ◇ در صورتی که به بیماریهای کلیوی مبتلا هستید یا تحت درمان دیالیز قرار دارید و یا از داروهایی که مدر هستند، استفاده می کنید، باید در مورد مصرف میوه با مشاور رژیم غذایی خود مشورت کنید. بهتر است در این موارد میوه هایی را انتخاب کنید که پتاسیم کمی دارند. مانند؛ لیمو، خیار، کاهو، ذغال اخته.
- ◇ تا آنجا که ممکن است میوه هایی را که پوست آنها قابل مصرف است، با پوست بخورید.
- ◇ همیشه ظرف میوه را روی میز یا در معرض دید قرار دهید. به این ترتیب تشویق خواهید شد که به جای مصرف تنقلات پرکالری، میوه بیشتری مصرف کنید.



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری

از کمبود ویتامین A

- بیماران کلیوی، عادات غذایی غلط (عدم مصرف گوشت، مصرف چای بلافاصله بعد از غذا و...) باعث کم خونی فقر آهن می شوند.
- از مواد غذایی دارای آهن «هم» مانند گوشت قرمز، سفید و جگر استفاده کنید. مواد غذایی که قابلیت جذب آهن پایین دارند مانند اسفناج، حبوبات و تخم مرغ را به همراه غذاهای حاوی آهن «هم» مصرف کنید.
- پروتئین سویا میزان جذب آهن را کاهش می دهد. برای مصرف سویا آن را با مقداری گوشت مخلوط کنید.
- از جوانه غلات و حبوبات که در مقایسه با دانه های خشک خود از قابلیت جذب آهن بالاتری برخوردارند، بیشتر استفاده کنید. همراه با وعده های غذایی خود از سالاد، همراه با آبلیمو، نارنج یا آبغوره بیشتر استفاده کنید.
- سبزی های تیره مانند اسفناج و جعفری را بیشتر مصرف کنید.
- در میان وعده ها به جای مصرف تنقلات کم ارزش مانند چیپس و پفک، از مغزها (گردو، پسته، بادام) و خشکبار (برگه، زردآلو، انجیر، خرما و کشمش) استفاده کنید.
- از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی نیم ساعت قبل و ۲ ساعت بعد از غذا پرهیزید.
- اگر احساس ضعف می کنید، زودتر از آنچه باید خسته می شوید و رنگ پریده به نظر می رسید، ممکن است دچار کم خونی باشید. برای تشخیص و درمان به پزشک مراجعه کنید.
- برای درمان کم خونی دارو را طبق توصیه پزشک مرتب مصرف کنید و پس از اصلاح کم خونی نیز دوره درمان را به مدت ۳ ماه تکمیل کنید.
- مصرف قرص آهن همزمان با شیر و لبنیات جذب آن کاهش می دهد. و مصرف آن به همراه یک لیوان آب مرکبات (به علت محتوای ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد).
- مصرف قرص آهن موجب تغییر رنگ مدفوع می شود. و آن را به رنگ تیره درمی آورد، نگران نشوید.
- کمبود ویتامین A در بینایی تاثیر دارد. اختلال دید در شب (شب کوری)، کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها مانند بیماری های تنفسی، گوارشی و پوستی و ابتلای به کم خونی از کمبود این ویتامین حاصل می شود.
- کودکان ۶ ماه تا ۶ سال، مادران باردار و شیرده، نوزادان با وزن زیر ۲۵۰۰ گرم، نوزادان مادران مبتلا به کمبود ویتامین A در معرض کمبود این ویتامین هستند.
- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین A را (مانند شیر، زرده تخم مرغ، کره، سبزی های زرد و نارنجی مثل هویج و کدو حلوائی) در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید.
- اگر قدرت بینایی شما در شب کاهش پیدا کرده است، به پزشک مراجعه و در صورت تجویز مکمل حتماً از آن استفاده کنید.
- اگر مکرراً بیمار می شوید و طول دوره بیماریتان طولانی تر از حد معمول است، به پزشک مراجعه کنید. ممکن است دچار کمبود ویتامین A باشید و در صورت تجویز مکمل، حتماً از آن استفاده کنید.
- از هویج خام به عنوان میان وعده، در سالاد و یا به صورت پخته در غذا استفاده کنید. هویج یک منبع ارزان و سرشار از پیش ساز ویتامین A است.



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از کم خونی

فقر آهن

- کمبود آهن یک اختلال تغذیه ای است و زمانی که آهن دفعی بیشتر از آهن جذبی باشد ایجاد می شود. کودکان زیر ۵ سال و زنان باردار آسیب پذیرترین افراد هستند.

هرم غذایی ابزار ساده ای است که گروههای غذایی مختلف را نشان می دهد.

به طور کلی انواع غذاها در ۶ گروه اصلی غذایی طبقه بندی می شوند

۱- گروه نان و غلات

۲- گروه سبزیها

۳- گروه میوه ها

۴- گروه شیر و لبنیات

۵- گروه گوشت و تخم مرغ

۶- گروه حبوبات و مغزها

علاوه بر ۶ گروه غذایی اصلی، گروه قندها و چربی ها هم در راس هرم غذایی وجود دارد که همواره توصیه می شود کم مصرف شوند. بر اساس شکل هرم غذایی، غذاهایی که داخل یک گروه قرار می گیرند، از ارزش غذایی تقریباً مشابهی برخوردارند و می توان در صورت لزوم آنها را جایگزین یکدیگر کرد.

برای مثال می توان برای تأمین کلسیم موردنیاز بدن از شیر، ماست و یا پنیر به جای یکدیگر استفاده کرد. اما باید توجه داشته باشید که هیچکدام از این گروهها را نمی توان جایگزین دیگری کرد. یعنی نمی توان مصرف سبزیها را جایگزین مصرف گوشت و تخم مرغ و یا برنج و غلات کرد. چرا که هر کدام از این گروه ها فقط قادرند بخشی از نیازهای غذایی بدن را برآورده سازند. به علاوه نمی توان گفت کدام یک از این گروه ها مهم تر از بقیه است. برای تأمین سلامت کامل، بدن ما به تمام این گروهها نیازمند است. لذا در یک رژیم متعادل روزانه، باید نسبت مناسبی از غذاهای موجود در هر کدام از گروه های غذایی وجود داشته باشد. هر یک از قسمت های موجود در هرم به یک گروه غذایی تعلق دارد. به عبارت دیگر هرم غذایی، نسبت تقریبی هر کدام از گروههای غذایی را در یک رژیم متعادل روزانه نشان می دهد. به این ترتیب بالاترین سهم به نان و غلات و کمترین آن مربوط به چربیها است. سبزیها، میوه ها و لبنیات در رتبه بعدی و سپس گوشتها و حبوبات و در آخر گروه چربیها قرار می گیرند. مقیاس سنجش مقدار موردنیاز مواد غذایی واحد (سروینگ) است، که دارای اندازه تعریف شده معینی است.

