

هفته سلامت سال ۱۴۰۲ با تاکید بر نقش پزشکی خانواده در بهبود سلامت آحاد جامعه، با شعار "سلامت برای همه با پزشکی خانواده"، از ۹ اردیبهشت آغاز شده و تا ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ ادامه دارد.

در این پمفلت به موضوع اهمیت تغذیه در سبک زندگی سالم می پردازیم.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه، تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن بوجود آمده است. شیوه زندگی پدیده ای چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره، خواب، غذا، بهداشت، آداب و رسوم، کار، سرگرمی، وقت گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف می باشد.

سبک زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش مشکلات سلامتی، کنار آمدن با عوامل استرسزا و بهبود کیفیت زندگی است.

مؤلفه های یک سبک زندگی سالم:

۱. سبک زندگی فعال ۲. مدیریت استرس ۳. دوستی با خود

۴. تقویت ذهن و بدن ۵. تغذیه سالم ۶. فعالیت بدنی

۷. مطالعه و یادگیری

چگونه یک رژیم غذایی سالم داشته باشیم؟

داشتن رژیم غذایی سالم قسمت دیگری از سبک زندگی سالم است که نه تنها می تواند به مدیریت وزن کمک کند، بلکه می تواند با افزایش سن سلامت و کیفیت زندگی شما را نیز بهبود ببخشد.



مزایای تغذیه سالم:

غذاهای سالم در حفظ سلامت بدن بسیار موثر هستند. از ۸۰٪ بیماری های قلبی و سکتی زودرس می توان از طریق انتخاب ها و عادات زندگی پیشگیری کرد. رژیم غذایی سالم فواید بسیار زیادی دارد. از جمله:

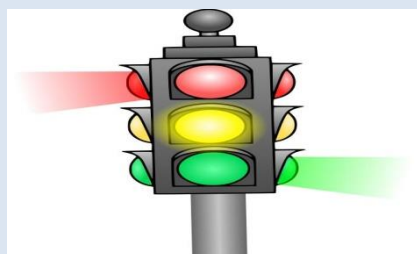
- کاهش خطر بیماری قلبی و سکتی
- بهبود سطح کلسترول خون
- کاهش فشارخون و کنترل قند خون

• مدیریت وزن بدن و حفظ تناسب اندام

توجه به نشانگرهای رنگی تغذیه ای در انتخاب غذای مناسب از اهمیت بسزایی برخوردار است. این راهنما بر روی برجسب محصولات خوراکی تدوین شده است تا با افزایش آگاهی مصرف کنندگان و اصلاح الگوی مصرف در ارتقاء سلامت جامعه گام های موثری برداشته شود.

هدف از نشانگرهای رنگی کمک به مصرف کننده به منظور شناسایی ویژگی های تغذیه ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی، انتخاب آگاهانه داشته باشد. نشانگر تغذیه ای علاوه بر رنگ، مقادیر هر کدام از شاخص ها در یک مقدار مشخص و معین که قابل درک می باشد را نیز نشان می دهد. اولویت انتخاب با محصولی است که با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی شما، مناسب تر می باشد. رنگ های نشانگرهای تغذیه ای با توجه به پنج عامل مهم تغذیه ای که برای حفظ سلامت باید به آنها توجه شود، انتخاب شده اند، که عبارتند از: انرژی، قند، چربی، نمک، اسیدهای چرب ترانس.

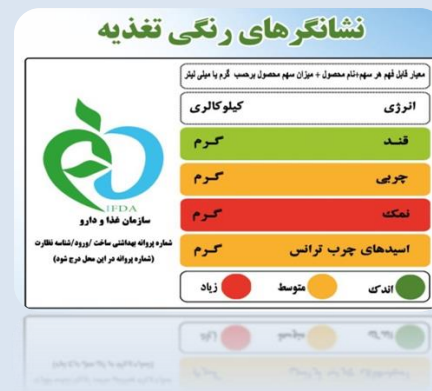
سبز، نارنجی و قرمز سه رنگ نشانگرهای تغذیه ای هستند. در انتخاب مواد غذایی بهتر است که به رنگ های نشانگرها توجه شود.





- همواره در انتخاب و مقایسه مواد غذایی از گروه های یکسان، مثل دو عدد پنیر، رنگ سبز نسبت به رنگ زرد و رنگ زرد نسبت به رنگ قرمز باید در اولویت خرید قرار بگیرد.

- مصرف مواد غذایی دارای نشانگرهای قرمز باید در رژیم غذایی روزانه محدود گردد.



کلام آخر:

از طریق جدول نشانگرهای رنگی تغذیه ای، مصرف کننده میزان مصرف قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس را که از طریق مصرف فرآورده های غذایی دریافت می شود را می تواند بررسی کرده و از این طریق رژیم غذایی روزانه را تنظیم نماید. در نتیجه اندازه سهم به صورت قابل تشخیص و درک برای مصرف کننده در نظر گرفته می شود.

- رنگ سبز، به معنی "کم" و یا "اندک" است و ما را به انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی می کند.

- رنگ نارنجی، به معنی "متوسط" است و ما را به انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند اگر چه انتخاب سبز بهتر است. محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اغلب مواقع انتخاب های نسبتاً مناسبی هستند. هرچند نشانگرهای سبز مناسب ترند.

- رنگ قرمز به معنی مقادیر "زیاد" در مواد غذایی است. باید دقت کرد با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.

در هنگام خرید مواد غذایی دارای نشانگر رنگی تغذیه ای به موارد زیر توجه کنید:

- محصولات با تعداد نشانگر سبز بیشتر باید در اولویت خرید و مصرف قرار بگیرند.

(سلامت برای همه با پزشکی خانواده)

اداره نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی و بهداشتی

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گیلان