

تشکیل جلسه هماهنگی و سیاستگذاری کاهش مصرف قند، نمک و چربی

به گزارش روابط عمومی، جلسه هماهنگی و سیاست گذاری در جهت برگزاری و اجرای هر چه بهتر هفته بسیج ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی در واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی برگزار گردید

به گزارش روابط عمومی، جلسه هماهنگی و سیاست گذاری در جهت برگزاری و اجرای هر چه بهتر هفته بسیج ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی در واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی برگزار گردید، در این جلسه که با حضور معاون محترم فنی و همچنین با حضور کارشناس معاونت غذا و دارو و کارشناسان مسئول سلامت جمعیت و خانواده، بیماریهای واگیر و سلامت محیط و کار، آموزش سلامت و سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس به دبیری گروه بهبود تغذیه در محل اتاق بهبود تغذیه معاونت بهداشتی برگزار گردید در مورد راهکارهای افزایش آگاهی نگرش و عملکرد عموم مردم، صنوف، کارخانجات، دانشگاهیان و دانش آموزان و ... بحث و گفتگو به عمل آمد و فعالیتهای مورد انتظار در طول زمان اجرای بسیج مورد تصویب قرار گرفت.

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=86>

سایت آموزش همکاران محترم
WWW.NUT.BEHDAZHT.GOU.IR

روغن کمتر زندگی سالم تر

بسیج ملی کاهش مصرف روغن و چربی های خوراکی

ایست

بایاید با مصرف کمتر روغن و چربی های خوراکی به طول عمر خود بیافزاییم

آیامی دانید؟

- ✓ برای پیشگیری از چاقی، بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و سرطان ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهید.
- ✓ از گوشت، شیرو و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ✓ مصرف غذاهای آماده (فست فود)، سس های چرب و نقلاتی مانند چیسی را کاهش دهید.
- ✓ روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه گیری نمایید.
- ✓ هنگام خرید روغن به برچسب آن دقت کنید تا میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۰.۵ باشد.
- ✓ به جای غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی بیشتر استفاده کنید.
- ✓ از روغن مخصوص سرخ کردن فقط برای مسافرت سرخ کردن استفاده کنید.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد