

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 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=87>

سیع ملی کاهش مصرف روغن و چربی های خوراکی

روغن کمتر زندگی سالم تر

بایباید با مصرف کمتر روغن و چربی های خوراکی به طول عمر خود بیاوریم

ایست

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، شیر 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.

سازمان بهداشت جهانی | وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی | مرکز ملی تغذیه و سلامت | مرکز ملی کاهش مصرف نمک، چربی و قند | مرکز ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی