



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی  
شهید رجایی

## ۵ کلید برای مواد غذایی ایمن ۵ کلید برای رژیم غذایی سالم



تهیه کننده: فاطمه عباس پور  
تاریخ تهیه: تابستان ۹۹  
تاریخ بازبینی اول: پاییز ۱۴۰۱  
تأیید کننده علمی: خانم دکتر منجدب متخصص داخلی

Edup-pam-106-00

✓ به جای مواد غذایی شیرین و شیرین های صنعتی (به عنوان مثال کلوچه و کیک) میوه های تازه را به عنوان میان وعده انتخاب کنید.

نشانی: شیراز - بلوار چمران - جنب بیمارستان چمران - بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های جراحی شهید رجایی  
شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱  
سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک راهنمای مراجعین  
منبع:

<http://iec.behdasht.gov.ir/>



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

۵

## ۴. از چربی ها و روغن ها بطور محدود مصرف کنید:

- ✓ روغنهای گیاهی غیر اشباع (مانند زیتون ، سویا، آفتابگردان، ذرت) را به جای چربی های حیوانی یا روغن دارای چربی های اشباع بالا (به عنوان مثال نارگیل و روغن نخل) انتخاب کنید.
- ✓ گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ و ماهی) که به طور کلی چربی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند را انتخاب کنید.
- ✓ مصرف گوشت فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارند را محدود کنید.
- ✓ تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی که در روغن حاوی اسید های چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده اند اجتناب کنید.
- ✓ روغن جامد را حذف کنید.
- ✓ مصرف فست فود ها را کاهش دهید.
- ۵. نمک و قند کمتری مصرف کنید:
- ✓ هنگام پخت و پز و آماده سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک بالایی هستند اجتناب کنید.
- ✓ مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین شده یا قند را محدود کنید.

۴

## پنج کلید برای مواد غذایی ایمن:

### ۱. تمیزی و پاکیزگی را حفظ کنید.

- ✓ قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکررا در طول آماده سازی مواد غذایی دستان خود را بشویید.
- ✓ پس از رفتن به توالت دست های خود را بشویید.
- ✓ تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده سازی مواد غذایی را بشویید و بر طبق اصول بهداشتی رفتار کنید.
- ✓ از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.

### ۲. مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید:

- ✓ گوشت، مرغ و غذاهای دریایی خام را از دیگر مواد غذایی جدا کنید.
- ✓ برای آماده کردن مواد غذایی خام از تجهیزات و وسایل مانند چاقو و تخته خرد کن جداگانه استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از تماس مواد غذایی خام و آماده شده، مواد غذایی را در ظروف درب دار نگهداری کنید.

### ۳. مواد غذایی را کاملا بپزید:

- ✓ مواد غذایی را کاملا بپزید به خصوص گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی
- ✓ غذاهایی مانند سوپ و خورش را به نقطه جوش برسانید تا مطمئن شوید که آن ها به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده اند.
- ✓ برای مصرف مواد غذایی که قبلا پخته شده اند آن ها را به طور کامل داغ کنید.
- ✓ زمانی که مواد غذایی را کباب، سرخ یا بریان میکنید از طبخ بیش از حد آن ها اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث تولید مواد شیمیایی سمی شود.

## ۴. مواد غذایی را در دمای مناسب نگه داری:

- ✓ مواد غذایی پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق رها نکنید.
  - ✓ تمام مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را به سرعت در جای خنک قرار دهید (ترجیحا زیر ۵ درجه سانتی گراد)
  - ✓ مواد غذایی پخته شده را بیش از مصرف در دمای خیلی داغ (بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد) نگه دارید.
  - ✓ مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در یخچال و فریزر ذخیره نکنید.
  - ✓ برای این که مواد غذایی را از حالت انجماد خارج کنید، آن ها را در دمای اتاق قرار ندهید.
- ### ۵. از آب و مواد اولیه سالم استفاده کنید:
- ✓ از آب سالم و تصفیه شده استفاده کنید.
  - ✓ مواد غذایی سالم و تازه را انتخاب کنید.
  - ✓ برای حفظ سلامتی، از مواد غذایی پاستوریزه مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید.
  - ✓ میوه ها و سبزی ها را بشویید.
  - ✓ از مواد غذایی که تاریخ انقضای انقضای آن گذشته است استفاده نکنید.



## پنج کلید برای رژیم غذایی سالم:

- ۱. به نوزادان در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر بدهید.
- ✓ از بدو تولد تا ۶ ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در روز و شب دریافت کند.
- ✓ هر وقت نوزاد احساس گرسنگی کرد به او شیر بدهید.

### ۲. مواد غذایی متنوعی را بخورید:

- ✓ روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.

### ۳. سبزی ها میوه ها را به اندازه کافی مصرف کنید:

- ✓ میوه ها و سبزی های متنوعی را مصرف کنید
- ✓ سبزی ها و میوه های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالای دارند استفاده کنید.
- ✓ هنگام طبخ سبزی ها و میوه ها از پختن بیش از حد آن ها جلوگیری کنید زیرا میتواند باعث از بین رفتن ویتامین های مهم شود.
- ✓ میوه ها و سبزی های کنسرو و یا خشک شده ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، انواع بدون نمک و بدون قند اضافه شده را انتخاب کنید.

