



به نام خدا

توصیه های لازم جهت رژیم غذایی کم چرب

- تنها از روغن مایع (ترجیحا کلزا و روغن زیتون) جهت طبخ مواد غذایی استفاده کنید .
- سعی کنید مواد غذایی را بصورت بخارپز و آب پز مصرف کنید .
- لبنیات (شیر و ماست) را بصورت کم چرب (۱.۵٪) تهیه و مصرف کنید .
- مصرف زرده تخم مرغ را به حداکثر سه بار در هفته کاهش دهید .
- از مصرف غذاهایی نظیر کله پاچه ، سیراب شیردان ، دل ، جگر ، زبان ، قلوه و مغز کره ، خامه ، سرشیر ، سس مایونز ، پنیر پیتزا و ... خودداری کنید .
- هنگام استفاده از گوشت قرمز و مرغ تمام چربی های قابل رویت و پوست آنها را جدا کنید .
- مصرف ماهی بصورت دوبار در هفته را در برنامه غذایی خود قرار دهید .
- مصرف ترشیجات ، انواع دسر ، مربا و شکلات را به حداقل برسانید .
- از مصرف غذاهای کنسروی نظیر تن ماهی ، انواع خورشت های کنسروی ، غذاهای رستورانی و فست فود ها خودداری کنید .
- مصرف مواد غذایی حاوی فیبر (نظیر حبوبات ، سبزیجات خام و پخته ، میوه جات و ...) را افزایش دهید .
- مصرف نانهای سبوس دار نظیر سنگک ، بربری و نان جو از مصرف نانهای باگت ، لواش و ماشینی بهتر است .
- در برنامه روزانه خود پیاده روی حداقل سه بار در هفته و هربار نیم ساعت را قرار دهید .

فاطمه روستا - کارشناس تغذیه