

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
پایه ارتباطی خاورخوار سلامت

ساینجتا

۵ کلید برای مواد غذایی ایمن
۵ کلید برای رژیم غذایی سالم
۵ کلید برای فعالیت بدنی مناسب

انتخاب سالم زندگی سالم...



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت آموزش و پرورش
سازمان غذا و دارو
سازمان نظام پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه ریزی
سازمان اسناد و کتابخانه ملی
سازمان پژوهش‌های علمی و اطلاع‌رسانی
سازمان تبلیغات اجتماعی
سازمان فرهنگ و عبادت
سازمان ورزش و جوانان
سازمان هنر، فرهنگ و تفریح
سازمان ارتباطات و اطلاع‌رسانی
سازمان امور بین‌المللی
سازمان امور حقوقی و تقنینی
سازمان امور مالی و اعتباری
سازمان امور محاسبات و پشتیبانی
سازمان امور مدیریت و پشتیبانی
سازمان امور ترابری و حمل و نقل
سازمان امور فناوری اطلاعات
سازمان امور هماهنگی و پشتیبانی
سازمان امور حقوق و پرسنلی
سازمان امور مالی و حسابداری
سازمان امور مدیریت و پشتیبانی
سازمان امور ترابری و حمل و نقل
سازمان امور فناوری اطلاعات
سازمان امور هماهنگی و پشتیبانی
سازمان امور حقوق و پرسنلی
سازمان امور مالی و حسابداری

ایمنی غذا، از مزرعه تا سفره

هفته سلامت
۱۳۶۴ اردیبهشت

هر کسی علاقه‌مند است که سالم به نظر برسد و سلامتی را احساس کند با انتخاب مواد غذایی امن تر، تغذیه سالم تر و فعالیت بدنی منظم، شعله‌ای توانید سلامت خود را در طول زندگی تان بهبود بخشید. این انتخاب‌ها بسیار مهم هستند زیرا آنها در مورد تصمیماتی هستند که تنها شما می‌توانید بگیرید.

افزایش دقتش تان در مورد پنج رفتار کلیدی مربوط به هر یک از زمینه‌های فوق می‌تواند به شما کمک کند انتخاب بهتری داشته باشید. این رفتارهای کلیدی برای سلامتی شما مهم هستند و تفاوتی نمی‌کند که شما چند سال دارید و یا اینکه کجای ایران زندگی می‌کنید. بهتر به نظر رسیدن، احساس بهتری، کاهش مراجعه به پزشک، حفظ قند خون و فشار خون طبیعی، حفظ وزن مناسب - این‌ها فقط چند مورد از مزایای اتخاذ رفتارهای کلیدی شرح داده شده در این بروشور است.

این بروشور توسط وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی با همکاری سازمان بهداشت جهانی تهیه شده است. این بخشی از استراتژی کلی به منظور افزایش آگاهی عمومی در مورد سهم مواد غذایی و فعالیت بدنی بر شیوه زندگی سالم است.



ایمنی غذا، از مزرعه تا سفره

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



پنج کلید برای مواد غذایی ایمن

۱. تمیزی و پاکیزگی را حفظ کنید.

- ✓ قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکرراً 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 برطبق 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 خردکن) 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 کاملاً بپزید.

- ✓ مواد غذایی را کاملاً 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. در حالت ایده آل، از یک دماسنج استفاده کنید.
- ✓ برای مصرف مواد غذایی که قبلاً پخته شده اند، آنها را به طور کامل داغ کنید.
- ✓ زمانی که مواد غذایی را کباب، سرخ و یا بریان می کنید 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 دارید.

- ✓ 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 (ترجیحاً زیر ۵ درجه سانتی گراد).
- ✓ مواد غذایی پخته شده را پیش 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 اینکه 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 تازه و سالم را انتخاب کنید.
- ✓ برای حفظ سلامتی، از مواد غذایی پاستوریزه، مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- ✓ میوه ها و سبزی ها را بشویید، به خصوص اگر خام خورده می شوند.
- ✓ از مواد غذایی که تاریخ انقضای آن ها 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 و میوه ها را به اندازه کافی مصرف کنید.

- ✓ میوه ها و سبزی های متنوعی را مصرف کنید. (بیش از ۴۰۰ گرم در روز)
- ✓ سبزی ها و میوه های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- ✓ هنگام طبخ سبزی ها و میوه ها، از پختن بیش از حد آنها جلوگیری کنید زیرا می تواند 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 یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

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

- ✓ روغن های 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 اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فراوری، 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 با قند را محدود کنید.
- ✓ به جای مواد غذایی شیرین و شیرینی های صنعتی (به عنوان مثال کلوچه و کیک)، میوه های تازه را به عنوان میان وعده انتخاب کنید.



پنج کلید برای فعالیت بدنی مناسب

۱. اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید.

- ✓ در جستجوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده باشید.
- ✓ به تدریج فعالیت های بدنی گروهی خود را افزایش دهید.
- ✓ به همراه اعضای خانواده فعال باشید - در خانه و خارج از خانه
- ✓ در طول فعالیت های روزانه خود، سعی کنید برای مدت کوتاه تر بنشینید.

۲. با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از نظر بدنی فعال باشید.

- ✓ مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.
- ✓ به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- ✓ از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده بروید.

۳. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید.

- ✓ فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.
- ✓ برنامه ریزی کنید تا دوستان تان را ملاقات کنید و با هم فعالیت بدنی داشته باشید.
- ✓ بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید.
- ✓ انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده روی نمونه های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط هستند.

۴. اگر شما می توانید، برای ارتقای سلامت و تناسب اندام از برخی فعالیت های بدنی منظم با شدت بالا، لذت ببرید.

- ✓ فعالیت بدنی با شدت بالا را می توان از ورزش هایی مانند فوتبال، بدمینتون و یا بسکتبال و فعالیت هایی مانند ایروبیک، دویدن و شنا بدست آورد.
- ✓ عضو یک تیم یا باشگاه ورزشی که شما از آن لذت می برید، شوید.
- ✓ برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو، دوچرخه سواری کنید.

۵. نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند.

- ✓ نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.
- ✓ برای نوجوانان و جوانان یک محیط امن و حمایتی برای فعالیت بدنی فراهم کنید.
- ✓ نوجوانان و جوانان را در معرض طیف گسترده ای از فعالیت های بدنی در مدرسه و خانه قرار دهید.

