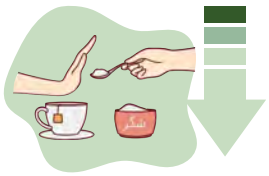
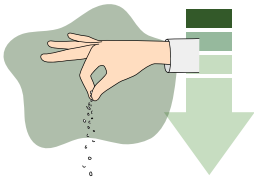
شش نکته در مورد تغذیه

این نکات را در برنامه غذایی خود رعایت کنید

1	**هر روز غذاهای مختلف بخورید؛ بشمول میوه،** سبزیجات، گوشت، لبنیات،مغزیات و خسته باب.
2	برای کمک به کاهش خطر بیماریهایی مانند بیماری قلبی، سکته و سرطان، **در روز 5 وعده میوه و سبزیجات بخورید**
3	**گوشت بدون چربی،** گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ و لبنیات **مصرف کنید**
4	**شکر را در رژیم غذایی خود کاهش دهید** و از مصرف نوشیدنی های شیرین و گازدار خودداری کنید 
5	**مصرف نمک را کم کنید و کمتر غذاهای چرب و بیش از حد پروسس شده بخورید** 
6	به جای آبمیوه، نوشابه و سایر نوشیدنی های شیرین، **آب بیشتری بنوشید**