

مصرف زیاد قند و نمک و چربی، روز به روز شما را به ابتلا به کرونا نزدیک می کند!

سیستم ایمنی مهمترین عامل و ابزار برای در امان ماندن از ابتلا به کرونا است، اما مصرف زیاد قند و نمک و چربی سیستم ایمنی شما را روز به روز ضعیفتر می کند و احتمال ابتلای شما به کرونا را افزایش می دهد.

بنابراین در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشیم به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می کنیم توجه بیشتری داشته باشیم . در واقع به جای مصرف تنقلات و مواد غذایی با نمک و چربی و قند بالا از مواد غذایی با نمک و قند و چربی کمتر استفاده کنیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم

معاونت غذا و دارو

بلوار دانشجو - مجتمع امام رضا (ع)

تلفن : ۰۳۵ - ۳۶۲۸۹۱۸۰

فاکس : ۰۳۵ - ۳۶۲۸۸۱۱۴

yazdfdo@ssu.ac.ir

تغذیه و کرونا



www.web.ssu.ac.ir

تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

رنگ هر نشانگر چه چیزی را بیان می کند؟

در هنگام خرید مواد غذایی دارای نشانگر رنگی تغذیه ای به موارد زیر توجه کنید:

نشان دهنده بهترین محدوده تغذیه ای

برای تمام مصارف بوده و از نظر تغذیه ای برای کسی مشکل ساز نمی باشد، تمامی موارد ذکر شده را به میزان مناسبی داشته و به عنوان محصول سالم توصیه می شود

رنگ سبز

نشان دهنده میزان متوسطی

از ماده مورد نظر در محصول غذایی می باشد و مشکلات تغذیه ای خاصی را ایجاد نمی کند ولی به مصرف کننده هشدار می دهد از مصرف مکرر این محصول غذایی پرهیز کند.

رنگ نارنجی

نشان دهنده بالا بودن

ماده مورد نظر در محصول غذایی می باشد که احتیاط در مصرف آن برای افراد با چربی و قند خون بالا لازم است.

رنگ قرمز

نشانگر میزان انرژی، بدون رنگ است.

بدون رنگ

مصرف مواد غذایی دارای نشانگرهای قرمز باید در رژیم غذایی روزانه محدود گردد.



توجه به نشانگر رنگی تغذیه ای، تضمین خرید مواد غذایی سالمتر و سیستم ایمنی قویتر برای مقابله با کرونا

الگوی غذایی نامناسب به صورت مصرف زیاد قند، نمک و چربی مهمترین دلیل ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر است و پیامد مصرف زیاد مواد قندی و چربی و روغن، اضافه وزن و چاقی است که در شرایط فعلی بحران کرونا، یک عامل خطر مهم ابتلا به کووید ۱۹ می باشد .

نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی بسته بندی تمامی محصولات غذایی و آشامیدنی درج شده است و شهروندان می توانند با مطالعه این برچسب و مشاهده رنگ های مختلف بر روی آن، مواد غذایی مناسب خود را انتخاب و خریداری کنند. نشانگرهای رنگی تغذیه ای شامل اطلاعات مربوط به میزان انرژی، قند، چربی کل، نمک و اسیدهای چرب ترانس در هر سهم از ماده غذایی است. در مورد مواد غذایی که سهم مشخصی برای آنها تعریف نشده، مقادیر مواد مغذی در ۱۰۰ گرم یا ۱۰۰ میلی لیتر از آن مواد غذایی بیان می شود. مقدار انرژی بر حسب کیلوکالری و مقادیر سایر مواد مغذی بر حسب گرم ذکر می شود.