

دولت و ملت، مهدی و بهرستانی
برای ارتقای عادلانه سلامت

دانشگاه علوم پزشکی قم
مرکز بهداشت استان

۵ پنجه

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



اشتباه بزرگی سالم...

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

ایمنی غذا، از مرز ما

هفته سلامت

۱ تا ۷ اردیبهشت ۱۳۹۴

مسابقه پیامکی

جهت شرکت در مسابقه پیامکی گزینه صحیح را تا پایان اردیبهشت ۱۳۹۴
به سامانه پیامکی مرکز بهداشت ۰۹۹ ۰۰ ۲۶ ۳۰۰۰ پیامک نمایید.

کدام گروه از مواد غذایی تامین کننده فیبر مورد نیاز بدن هستند؟
۱. میوه جات ۲. سبزیجات ۳. حبوبات ۴. همه موارد

سالانه ۲ میلیون نفر از جمله کودکان به علت مصرف غذای ناسالم
جان خود را از دست می دهند. مواد غذایی آلوده به باکتری های مضر،
ویروس ها، انگل ها و مواد شیمیایی می توانند ۲۰۰ نوع بیماری مختلف از
اسهال گرفته تا انواع سرطان ها را ایجاد کنند.

در کشور ما نیز رژیم غذایی نامناسب و کم تحرکی سبب بروز مشکلات
و بیماری های مرتبط با تغذیه از جمله دیابت، چاقی، انواع سرطان ها
و غیره گردیده است، به طوری که دیابت در صدر بیماری های مزمن و
سرطان به عنوان سومین علت مرگ و میر در کشور شناخته شده است.

در استان قم نیز مواردی از جمله مصرف ناکافی میوه و سبزیجات
(۸۷/۵٪)، کم تحرکی (۴۸/۷٪)، مصرف دخانیات و غیره سبب افزایش
شیوع مشکلات و بیماری هایی از جمله فشار خون بالا (۲۰/۳٪)، دیابت
(۱۷٪) و چاقی و اضافه وزن (۵۵/۷٪)، گردیده است، که مداخلات
تغذیه ای و فعالیت بدنی برای اصلاح سبک زندگی در جهت کاهش این
موارد ضرورت دارد.

علاوه بر این، مکرراً تهدیدهای جدیدی علیه ایمنی غذایی پدیدار
می شوند. تغییرات ایجاد شده در تولید، توزیع و مصرف مواد غذایی،
تغییرات محیطی، عوامل بیماری زای جدید و نوظهور و مقاومت
ضدمیکروبی عواملی هستند که سیستم های ایمنی غذایی را در سطح
ملی با چالش مواجه می کنند.

ایمنی غذایی یک مسئولیت مشترک است. همکاری همگانی در زنجیره
تولید غذا از کشاورزان و تولید کنندگان تا توزیع کنندگان و مصرف کنندگان
اهمیت فراوانی دارد. پنج کلید برای ایمنی غذایی راهنمای عملی برای
فروشندهان و مصرف کنندگان برای آماده سازی غذا فراهم می نماید.



Design: sahar 025-37736165

تولید محتوا

ایمنی غذا، از مرز ما

- ۱. حفظ تمیزی و پاکیزگی:**
- قبل از دست زدن به مواد غذایی و در طول آماده سازی غذا دستان خود را بشویید.
 - پس از رفتن به توالت دست های خود را با آب و مایع صابون بشویید.
 - تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده سازی مواد غذایی را شسته و گندزدایی نمایید.
 - از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.
- ۲. جدا نگهداشتن مواد غذایی خام و پخته:**
- 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 آلودگی، مواد غذایی خام و آماده شده را در ظروف درب دار نگهداری کنید.

- ۳. پخت کامل مواد غذایی:**
- مواد غذایی، به خصوص گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی و غذاهایی مانند سوپ و خورش را به طور کامل بپزید.
 - 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. نگهداشتن مواد غذایی در دمای مناسب:**
- مواد غذایی پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق رها نکنید.
 - مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را بلافاصله پس از تهیه در جای خنک قرار دهید (ترجیحاً زیر ۵ درجه سانتی گراد)
 - مواد غذایی پخته شده را پیش از مصرف در دمای بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد داغ نمایید.
 - مواد غذایی را برای مدت خیلی طولانی حتی در یخچال و فریزر ذخیره نکنید.
 - برای اینکه مواد غذایی را از حالت یخ زده خارج کنید، آن ها را در دمای اتاق قرار ندهید.

- ۵. استفاده از آب و مواد اولیه سالم:**
- از آب سالم و تصفیه شده مطمئن استفاده کنید.
 - برای حفظ سلامتی، از مواد غذایی پاستوریزه، مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید.
 - میوه ها و سبزی ها را قبل از مصرف شسته و گندزدایی نمایید.
 - به تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی توجه نموده و از مصرف مواد غذایی که تاریخ انقضای آن ها گذشته است، خودداری کنید.

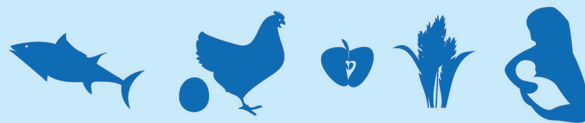


- ۱. مصرف مواد غذایی متنوع:**
- روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.
- ۲. مصرف کافی سبزی ها و میوه ها:**
- برای تامین فیبر غذایی مورد نیاز بدن، از میوه، سبزیجات و حبوبات استفاده کنید.
 - سبزی ها و میوه 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 خودداری کنید زیرا می تواند باعث از بین رفتن ویتامین های مهم شود.
 - هنگام استفاده از میوه ها و سبزی های خشک و یا کنسرو شده، انواع بدون قند و کم نمک را انتخاب کنید.

- ۳. محدودیت در مصرف چربی ها و روغن ها:**
- 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 فست قودها و سوسیس و کالباس که چربی و نمک بالایی دارند توصیه نمی شود.
 - تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
 - از مصرف غذاهای سرخ شده و فرآوری شده مثل چیپس، سمبوسه و ... خودداری کنید.
 - همواره از روغن مایع استفاده کنید و هنگام خرید توجه کنید اسید چرب ترانس آن بیش از ۲٪ نباشد.

- ۴. مصرف کمتر نمک و قند:**
- 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 مثل کلوچه و کیک از لقمه های خانگی و خشکبار به عنوان میان وعده استفاده کنید.

- ۵. تغذیه نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط با شیر مادر:**
- از بدو تولد تا ۶ ماهگی، نوزاد شما باید فقط از شیر مادر تغذیه شود.
 - به تعداد دفعاتی که نوزاد تمایل دارد، به او شیر بدهید.



- ۱. تصمیم گیری برای شروع فعالیت بدنی:**
- در جستجوی یک فعالیت بدنی متناسب با شرایط جسمانی خود باشید.
 - سعی کنید فعالیت های بدنی دسته جمعی داشته باشید و به تدریج آن را افزایش دهید.
 - به ازای هر ۳۰ دقیقه نشستن، ۳ دقیقه حرکات کششی و نرمشی داشته باشید.

- ۲. داشتن یک برنامه فعالیت بدنی روزانه:**
- مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.
 - در صورت عدم وجود بیماری به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
 - قبل از رسیدن به مقصد از وسیله نقلیه پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده بروید.

- ۳. انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته:**
- 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 همراه با همکاران خود اختصاص دهید.
 - انجام کارهای خانه، باغبانی و پیاده روی نمونه های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط هستند.

- ۴. در صورت امکان انجام برخی فعالیت های بدنی منظم با شدت بالا:**
- ورزش هایی مانند فوتبال، بدمینتون و یا بسکتبال و فعالیت هایی مانند ایروبیک، دویدن و شنا مثال هایی از فعالیت بدنی با شدت بالا می باشند.
 - در تیم یا باشگاه ورزشی مورد علاقه تان عضو شوید.
 - برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو، دوچرخه سواری کنید.

- ۵. داشتن حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا در نوجوانان و جوانان:**
- نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.
 - برای نوجوانان و جوانان یک محیط ایمن برای فعالیت بدنی فراهم کنید.
 - امکان شرکت نوجوانان و جوانان در فعالیت های بدنی در مدرسه و خانه را فراهم آورید.

