



Orientation to Ontario

راهنمای تغذیه سالم

آنچه می‌خوریم بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد

بیماری‌های مزمن تحت تأثیر رژیم غذایی - یعنی بیماری ایسکمیک قلب، سکته مغزی، سرطان روده بزرگ، دیابت و سرطان سینه - از جمله علل اصلی مرگ و میر زودرس در کانادا هستند.

انواع غذاهای مغذی بخورید

تغذیه سالم یک عادت است. برای ایجاد یک الگوی غذایی سالم و حفظ سلامت خود، اغلب سبزیجات و میوه‌ها، غذاهای غلات کامل و غذاهای پروتئینی مصرف کنید.

اصطلاح الگوی غذا خوردن به آنچه که به طور منظم می‌خورید و می‌نوشید اشاره دارد. در یک الگوی تغذیه سالم، همه غذاها و نوشیدنی‌ها با هم کار می‌کنند تا:

- به شما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشید
- سلامتی خود را حفظ کنید
- نیازهای غذایی خود را برآورده کنید

میوه‌ها و سبزیجات

سعی کنید نیمی از بشقاب خود را سبزیجات و میوه‌ها درست کنید.

بافت‌ها، رنگ‌ها و شکل‌های مختلف را متناسب با سلیقه خود انتخاب کنید.

انواع سبزیجات و میوه‌ها مانند: کدو سبز، گوجه فرنگی، خیار، گلابی، سیب، انواع توت‌ها، کلم بروکلی، هلو، کلم و سبزیجات برگ‌دار را امتحان کنید.

سبزیجات و میوه‌های منجمد یا کنسرو شده می‌توانند گزینه‌های سالمی باشند.

سبزیجات و میوه‌های منجمد را بدون قند اضافه شده، چاشنی‌های اضافه شده، نان یا سس‌های غنی انتخاب کنید.

سبزیجات کنسرو شده با مقدار کمی یا بدون سدیم اضافه را انتخاب کنید. سبزیجات کنسرو شده را آبکش کرده و بشویید تا میزان سدیم آن کاهش یابد.

میوه‌های کنسرو شده را با قندهای کم یا بدون افزودنی انتخاب کنید.

پروتئین

غذاهای پروتئینی بخش مهمی از تغذیه سالم هستند. غذاهای پروتئینی که بیشتر از گیاهان تهیه می‌شوند را انتخاب کنید. برای تأمین نیازهای غذایی خود نیازی به خوردن مقادیر زیادی از غذاهای پروتئینی ندارید.

غذاهای پروتئینی شامل حبوبات، آجیل، دانه‌ها، توفو، نوشیدنی سویا غنی شده، ماهی، صدف، تخم مرغ، مرغ، گوشت قرمز بدون چربی از جمله شکار وحشی، شیر کم‌چرب، ماست‌های کم‌چرب، کفیر کم‌چرب، و پنیرهایی با چربی و سدیم کمتر.

غلات کامل

غذاهای غلات کامل یک

انتخاب سالم‌تری نسبت به غلات تصفیه شده، زیرا غذاها شامل تمام قسمت‌های غلات می‌شوند.

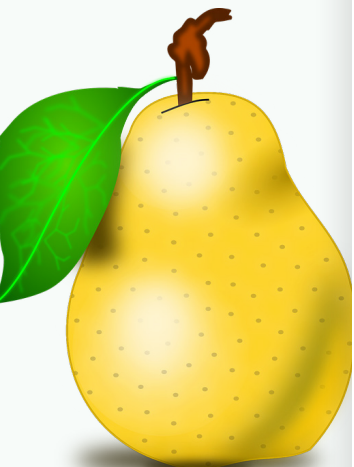
• از انواع غذاهای غلات کامل مانند: کینوا، ماکارونی غلات کامل، نان سیوس دار، جو یا بلغور جو دوسر کامل، برنج قهوه‌ای یا وحشی غلات کامل لذت ببرید.

• برخی از غذاهای غلات می‌توانند مقدار زیادی سدیم، قند یا چربی اشباع اضافه شده داشته باشند. اینها شامل غذاهایی مانند: نان، کلوچه، کراکر و غذاهای پاستا هستند.



1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

منابع

راهنمای غذای کانادا را در <https://food-guide.canada.ca> بخوانید

چیزهایی برای به یاد آوردن

الگوی غذایی شما می تواند منجر به نتایج بهتر یا بدتر سلامتی شود.

پختن و تهیه غذا در خانه از عادات غذایی سالم حمایت می کند.

غذا خوردن با دیگران باعث لذت بردن از تغذیه سالم و تقویت ارتباط بین نسل ها و فرهنگ ها می شود.

آیا می دانستید؟

طرز تهیه غذا برای سلامتی شما مهم است. پخت، کباب کردن، شکار غیرقانونی، بخار پز، کباب کردن، فشار.

- فهرست مواد تشکیل دهنده را بخوانید و غذاهایی را انتخاب کنید که کلمه "غلات کامل" و سپس نام غلات را به عنوان یکی داشته باشند. از اولین ترکیبات مانند: جو غلات کامل یا گندم سیوس دار.

آب را به نوشیدنی انتخابی خود تبدیل کنید

نوشیدنی های شیرین را با آب جایگزین کنید. آب باید نوشیدنی انتخابی برای حمایت از سلامتی و ارتقاء هیدراتاسیون بدون افزودن کالری به رژیم غذایی باشد.

- آب برای زندگی حیاتی است - در واقع بزرگترین جزء بدن انسان است.

- آب برای فرایندهای متابولیک و گوارش ضروری است.

غذاهای فرآوری شده را محدود کنید

غذاهای بسیار فرآوری شده، غذاهای فرآوری شده یا آماده و نوشیدنی هایی هستند که سدیم، قند یا چربی اشباع اضافی را به رژیم غذایی شما اضافه می کنند. غذاهای بسیار فرآوری شده را محدود کنید زیرا بخشی از الگوی تغذیه سالم نیستند. اگر این غذاها را انتخاب می کنید، کمتر و به مقدار کم مصرف کنید.

غذاهای بسیار فرآوری شده می توانند شامل موارد زیر باشند:

- نوشیدنی های شیرین، شکلات و آب نبات.
- بستنی و دسرهای منجمد.
- غذاهای فست فود مانند سیب زمینی سرخ کرده و برگر.
- غذاهای منجمد مانند غذاهای پاستا و پیتزا
- محصولات نانوایی مانند کلوچه، نان و کیک.
- گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و گوشت های اغذیه فروشی.

بدن خود را حرکت دهید

برای سلامتی مطلوب، کودکان و نوجوانان باید حداقل 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید را هر روز انجام دهند و سطح کم تحرکی داشته باشند و همچنین خواب کافی داشته باشند.

برای بزرگسالان و افراد مسن، انجام حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط تا شدید در هفته برای دستیابی به مزایای سلامتی توصیه می شود.

