

## عادات غذایی سالم – تندرستی خود را اینطوری تقویت کنید



# Mat är en viktig del av livet

## غذا بخش مهمی از زندگی است

شیوه های بسیاری برای غذا خوردن خوب و مغذی وجود دارد. وقتی اینهمه راهنمایی و توصیه در وسایل ارتباط جمعی و از سوی اطرافیان می شنویم به راحتی تصور می کنیم که اشتباه غذا می خوریم و بایستی عادات غذایی خود را بطور کامل تغییر دهیم. این جزوه بر مبنای توصیه های غذایی اسکاندیناوی تدوین شده و برای اغلب افراد مناسب است. اگر به نوعی بیماری مبتلا هستید بایستی از خدمات درمانی توصیه های غذایی ویژه دریافت کنید.

## VAD äter du?

### چه می خورید؟

کلید عادات غذایی مطلوب سالم، به اندازه و متنوع خوردن است. با خوردن بسیاری مواد غذایی مختلف آسان تر می توان نیازهای بدن را برای خوبی حال مان تأمین کنیم.

تصویر زیر نشان می دهد که چگونه بسیاری از ما نیاز داریم که عادات غذایی خود را تغییر دهیم تا سالم تر بخوریم. تغییرات کوچک می توانند تأثیرات بزرگی بگذارند. ممکن است لازم باشد کمی میوه و سبزیجات را بیشتر کرد یا آنکه بجای گوشت قرمز تعداد دفعات بیشتری ماهی انتخاب کرد.



ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	Spannmåls- produkter av fullkorn
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	Magra mejeri- produkter
Nötter och frön		Charkprodukter Rött kött
		Drycker och livsmedel med tillsatt socker
		Salt
		Alkohol

افزایش دهید	عوض کنید	محدود کنید
سبزیجات بنشن و حبوبات میوه، توت و تمشک ماهی و سخت پوستان آجیل و بذرا تخمک	غلات-تولیدات سیوسدار  روغن های گیاهی، چربی های غذایی گرفته شده از روغن مواد لبنی کم چربی	غلات-تولیدات آرد سفید/الک شده ←  کره، چربی های غذایی گرفته شده از کره ← مواد لبنی پرچربی ←
		سوسیس و کالباس گوشت قرمز  نوشابه ها و مواد غذایی دارای قند و شکر نمک مشروبات الکلی

## NÄR äter du?

### چه موقع می خورید؟

خوردن صبحانه، نهار و شام و همچنین چیزی بعنوان وعده بین غذا در ساعات تقریباً معین به تنظیم احساس گرسنگی و اجتناب از دل ضعفه ناخواسته کمک می کند. حتی برای افرادی که نیاز دارند وزن شان بالا برود نیز وعده های غذائی منظم توصیه می شود. اگر هر روز صبحانه بخوریم معمولاً باعث می شود سایر وعده های غذا نیز منظم شوند.

## HUR äter du?

### چگونه می خورید؟

زیادخوری و کم خوری هر دو می توانند برای تندرستی مشکل ایجاد کند. برای آنکه بدن درست کار کند لازم است غذا به اندازه باشد.



این "الگوی بشقاب" نشان می دهد که چگونه می توان به شیوه ای آسان در تهیه وعده های غذائی تعادل مطلوبی در مواد غذائی مختلف ایجاد کرد. نیازی نیست که غذا مطابق این تصویر تقسیم بندی شده باشد بلکه این الگو برای همه نوع غذا، اعم از سوپ، خورش، ساندویچ یا سالاد صدق می کند.

اگر می خواهید وزن کم کنید، می توانید سبزیجات بیشتر مصرف کنید و سایر بخش ها را کاهش دهید. اگر زیاد تمرین می کنید یا می خواهید وزن تان بالا برود می توانید بخش هیدراتهای کربن را بیشتر بخورید و شاید لازم باشد کمی چربی غذا را اضافه کرده یا یک دسر بخورید.

## Här kan du få råd och stöd

از اینجا می توانید راهنمایی و حمایت دریافت کنید

اولین قدم مهم برای تغییر عادات غذایی آنست که بدانیم چرا و به چه علت غذا می خوریم یا نمی خوریم. آیا غذا می خورید چون غمگین، خسته، خوشحال هستید، احساس درد می کنید یا بی حوصله هستید؟ اگر می خواهید راهنمایی و حمایت دریافت کنید یا عادات غذایی خود را تغییر دهید لینک های زیر را مشاهده کنید.

### Din vårdcentral

درمانگاه خودتان

[www.vgregion.se](http://www.vgregion.se)

### Vårdguiden 1177 – sjukvårdsrådgivning

راهنمای درمان 1177 - راهنمایی خدمات درمانی

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### Livsmedelsverket

سازمان مواد غذایی کشور

[www.slv.se](http://www.slv.se)

با خوردن میوه و سبزیجات، ماهی، نان دانه درشت، انتخاب چربی های مفید و ننوشیدن مشروب زیاد می توان خطر ابتلاء به بیماری های قلب و عروق را به میزان 30 تا 50 درصد کاهش داد.

بالغ بر یک سوم همه موارد سرطان را می توان با عادات غذایی خوب، تحرک جسمانی و وزن متعادل پیشگیری کرد.