



کاهش قند مصرفی

- در میان وعده ها از میوه های تازه یا بیسکویت های سبوس دار، به جای کیک و شیرینی های تر که پرچرب و شیرین هستند استفاده کنید.
- صرف نوشابه های گازدار و آبمیوه های صنعتی را کاهش داده و به جای آن از آب، دوغ کم نمک و آبمیوه های طبیعی استفاده کنید.
- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، کل قند و شکر مصرفی از برنامه غذایی روزانه باید کمتر از ۶ قاشق چای خوری باشد.



یکی از راههای موثر برای مصرف مقدار مناسب قندهای ساده(شکر) توجه به **نشانگرهای رنگی تغذیه ای** بر روی برچسب فرآورده های غذایی است.