

## کم هزینه ترین روشهای ارتقاء سلامت

داشتن حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیتهای ورزشی بدون وقفه با شدت متوسط

- برای پیشگیری از دیابت توصیه می شود قند و شکر مصرفی روزانه کمتر از ۶ قاشق چای خوری یا ۲۵ گرم باشد.
- ♦ بیشتر از غذاهای آبپز، تنوری، بخارپز و یا کبابی استفاده کنید.
- ♦ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک از سبزی های معطر تازه یا خشک و سیر ، پیاز، لیموترش، تازه و آب نارنج استفاده نمایید.
- ♦ مصرف سوپ های آماده، سس ها و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها و غذاهای کنسرو شده را در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید.



از طریق جدول نشانگر های رنگی، مصرف کننده می تواند میزان قند، نمک و چربی و اسیدچرب ترانسی که از طریق مواد غذایی دریافت می شود را مدیریت کند.