- مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید.
- از چربی ها و روغن ها به طور محدود مصرف کنید.
- استفاده از نمک تصفیه نشده به علت احتمال وجود کادمیوم، مس و جیوه و خاصیت سرطانزایی آنها بایستی کاهش یابد.
- هنگام خرید مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی خارجی به برچسب اصالت کالا نصب شده بر روی محصولات دقت نمایید.

۳- یک زندگی فعال داشته باشید:

بدن شما برای تحرک آفریده شده است بنابراین از هر طریقی که دوست دارید فعالیت کنید دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی سریع و هر کاری که فعالیت شما را افزایش می دهد.

- اگر فعالیت بدنی ندارید خیلی دیر نیست فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید.

شیوه زندگی سالم

اداره نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی/ معاونت غذا و دارو زابل

شیوه زندگی سالم یعنی: تمرین عادتهای خوب و سالم و به کار بستن آنها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادت های زیان بار و غیر سالم.

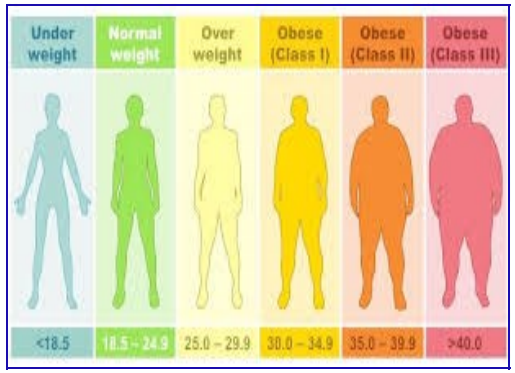
به چه دلیل ما نیازمند شیوه ای سالم برای زندگی هستیم؟

همه ما مسئولیم برای حفظ سلامتی خود چیزهایی را یاد بگیریم و به آن عمل نماییم که باعث حفظ سلامت و برخورداری از سلامتی کامل می شود و دیگران را نیز تشویق و ترغیب نماییم تا با به کارگیری این روشها که برای ادامه زندگی ضروری است در راه یک زندگی سالم، شاد و با طراوت و هدفمند گام بردارند و به دلیل اینکه کلید برخورداری از یک زندگی سالم جهت استفاده هرچه بیشتر و بهتر از مواهب زندگی انتخاب روشی مناسب و سالم است تا با اتخاذ این شیوه زندگی سالم، احساس خوبی از زندگی خود داشته باشیم.

۳ نکته برای شیوه زندگی سالم

۱- مواظب وزن خود باشید:

در دنیای در حال تغییر، سرعت تعداد افراد دارای اضافه وزن و چاقی در حال افزایش است. بهترین راه برای پایش وزن مناسب، تعیین شاخص نمایه توده بدنی (BMI)است. برای محاسبه این شاخص وزن خود را برحسب کیلوگرم و قد خود را برحسب متر اندازه بگیرید سپس مقدار وزن را بر مجذور مقدار قد تقسیم کنید.



شاخص دیگر برای تعیین چاقی، اندازه دور کمر می باشد. دور کمر مطلوب برای زنان ۸۰ سانتی متر و برای مردان ۹۴ سانتی متر می باشد.

۲- غذاهای سالم را انتخاب کنید:

در درجه نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید: هدف، ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک رژیم غذایی.

چند توصیه غذایی

- توصیه می شود هر ۳ وعده غذایی را در طول روز مصرف کنید. و سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.
- آهسته غذا بخورید.
- برچسب های غذایی را بخوانید و غذاهایی با قند، نمک و چربی کم را انتخاب کنید.
- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری را محدود کنید و به جای آن از میوه و سبزی و انواع دانه و آجیل خام استفاده کنید.