کاهش مصرف مواد قندی = افزایش سلامتی بدن

مصرف زیاد مواد قندی و شیرین موجب اضافه وزن، چاقی و دیابت می شود.

به جای مصرف نوشابه از آب، دوغ، آب میوه تازه وطبیعی استفاده کنید.

مصرف قند، شکر،انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها را کم کنید.

بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین(مثل خرماو انواع میوه های خشک)در حد اعتدال استفاده کنید.

در میان وعده ها به جای شیرینی و شکلات ،میوه بخورید که دچار چاقی نشوید.

شکر یک نوشابه معادل ۱۰حبه قنداست که میتواند موجب اضافه وزن و چاقی شود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ساوه

ندا بوداغ زاده
دانشجوی بهداشت عمومی