



خانواده ها در ایام نوروز تنوع غذایی را حفظ کنند

متخصصان تغذیه، حفظ تنوع و تعادل غذایی در ایام نوروز را الزامی می دانند.

سلامت نیوز : متخصصان تغذیه، حفظ تنوع و تعادل غذایی در ایام نوروز را الزامی می دانند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در این باره گفت : استفاده از هر 4 گروه مواد غذایی شامل شیر و لبنیات ، غلات ، سبزی و میوه جات و گوشت در برنامه غذایی هفت گانه خانواده ها الزامی است .

دکتر منصور شهرکی متخصص تغذیه گفت : حفظ تعادل در برنامه غذایی موجب جلوگیری از بروز افزایش وزن و برخی کمبودها در بدن می شود.

وی تاکید کرد: خانواده ها در این ایام و به خصوص به هنگام مسافرت از آب ، میوه و سبزی به اندازه کافی استفاده کنند .

وی همچنین به خانواده ها توصیه کرد : جهت جلوگیری از افزایش وزن به ویژه در ایام نوروز، پیاده روی تند و روزانه را از فراموش نکنند .