



بشقاب مغذی نماد جدید تغذیه سالم

وزارت کشاورزی آمریکا از روز پنجشنبه، 2 ژوئن برای همیشه با هرم غذایی وداع و بشقاب مغذی را جایگزین آن می کند.

جام جم آنلاین: وزارت کشاورزی آمریکا از روز پنجشنبه، 2 ژوئن برای همیشه با هرم غذایی وداع و بشقاب مغذی را جایگزین آن می کند.

به گزارش مهر، وزارت کشاورزی آمریکا و مرکز سیاستگذاریهای غذایی با هدف تغییر سبک تغذیه و رژیم غذایی شهروندان این کشور، از روز پنجشنبه 2 ژوئن با هرم غذایی وداع و بشقاب مغذی را جایگزین آن می کند.

هنوز مشخص نیست که محتوای این بشقاب مغذی چیست اما برپایه اطلاعات اولیه، این بشقاب نماد جدید تغذیه سالم است که به چهار بخش تقسیم می شود. از این چهار بخش، دو قسمت آن به میوه و سبزیجات اختصاص دارد.

وزارت کشاورزی آمریکا برای دفاع از این بشقاب مغذی دو میلیون دلار سرمایه گذاری کرده است. از این بودجه برای راه اندازی یک شرکت اطلاع رسانی طرف یکسال آینده به منظور ترویج این نماد جدید تغذیه سالم استفاده خواهد شد.

برای داشتن یک تغذیه سالم می توان 5 توصیه زیر را ارائه کرد:

از غذای خود لذت ببرید اما کم بخورید

نیمی از بشقاب خود را از میوه و سبزیجات پر کنید

از شیر کم چرب (چربی 1 درصد) و یا بدون چربی مصرف کنید

سدیم را در غذاهایی مثل سوپ، نان و گوشت های منجمد بسنجید و غذاهای با سطح سدیم کمتر را انتخاب کنید

به جای نوشابه های قندی، آب بنوشید