



«تعداد و تنوع؛ دو اصل مهم تغذیه که باید در برنامه غذایی روزانه خانواده ها رعایت شود»

«تعداد و تنوع به عنوان دو اصل مهم تغذیه برای سلامت و شادابی انسان، باید در برنامه غذایی روزانه خانواده ها رعایت شود، در حالی که متاسفانه جامعه ما بدون توجه به این اصل درست، گروه نان و غلات و همچنین چربی ها را بیشتر در رژیم غذایی روزانه خود اختصاص داده است».

«تعداد و تنوع به عنوان دو اصل مهم تغذیه برای سلامت و شادابی انسان، باید در برنامه غذایی روزانه خانواده ها رعایت شود، در حالی که متاسفانه جامعه ما بدون توجه به این اصل درست، گروه نان و غلات و همچنین چربی ها را بیشتر در رژیم غذایی روزانه خود اختصاص داده است».

دکتر ربابه شیخ الاسلام، متخصص تغذیه و متابولیسم در یادداشتی اختصاصی برای شفقنا زندگی، تنوع و تعداد را رمز تغذیه غذایی عنوان کرده و آورده است: تعداد و تنوع دو اصل مهم تغذیه برای سلامت و شادابی است اگر این دو اصل در برنامه غذایی روزانه فرد، خانواده و جامعه رعایت شود می توان با اطمینان گفت که بار بیماریها کمتر، طول عمر، سلامت و توانمندی جامعه بیشتر می گردد.