

مصرف قندتان را کاهش دهید

قند اضافه شده به غذاها باعث مزه شیرین تر آنها می شود، اما یک رژیم غذایی سالم نباید بیش از حد حاوی قند باشد.



قند اضافه شده به غذاها باعث مزه شیرین تر آنها می شود، اما یک رژیم غذایی سالم نباید بیش از حد حاوی قند باشد. این توصیه ها به شما کمک می کند تا میزان قند اضافه شده به غذاهای تان را محدود کنید: میزان خوردن آب نبات، دسر، شیرینی جات و سایر مواد غذایی شیرین را کاهش دهید. از غذاهای سالم و تازه استفاده کنید، مانند سبزی، میوه، غلات سبوس دار و اشکال بدون چربی پروتئین ها. به جای نوشیدنی های شیرین آب بنوشید. از غذاهای فرآوری شده و کارخانه ای اجتناب کنید. به جای شکر از قندهای مصنوعی یا سس سیب (شیرین نشده) استفاده کنید. هنگام پختن غذا، دستورالعمل های کم شیرینی را انتخاب کنید.