



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

### واحد آموزش سلامت

### شیوه زندگی سالم

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار
عنوان: شیوه زندگی سالم
تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی ( سوپروایزر آموزش سلامت)
تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴
بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

-برنامه ریزی کنید تا دوستانتان را ملاقات کنید و باهم فعالیت بدنی داشته باشید. بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید. -انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده روی نمونه های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط هستند.

**اگر شما می توانید، برای ارتقای سلامت و تناسب اندام از برخی فعالیت های بدنی منظم با شدت بالا، لذت ببرید.** فعالیت بدنی با شدت بالا را می توان از ورزش هایی مانند فوتبال، بدمینتون ویا بسکتبال وفعالیت هایی مانند ایروبیک، دویدن و شنا بدست آورد-عضویک تیم یا باشگاه ورزشی که شما از آن لذت می برید شوید. -برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو، دوچرخه سواری کنید.

**- نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند.** -نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش وفعالیت بدنی شرکت کنند. -برای نوجوانان و جوانان یک محیط امن وحمایتی برای فعالیت بدنی فراهم کنید. -نوجوانان و جوانان را در معرض طیف گسترده ای از فعالیت های بدنی در مدرسه و خانه قرار دهید

آدرس: لرستان- خرم آبا- کمالوند روبروی کهریز مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر. تلفن: ۸۵-۸۳-۱۳۰۴۳۳۴۰۶۶

-چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده اند، اجتناب کنید. -روغن جامد را حذف کنید. -مصرف فست قود ها را کاهش دهید

**نمک و قند کمتری مصرف کنید.** هنگام پخت و پز و آماده سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید. -از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید. -مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین شده با قند را محدود کنید-به جای مواد غذایی شیرین و شیرینی های صنعتی (به عنوان مثل کیک و کلوچه) میوه های تازه را به عنوان میان وعده انتخاب کنید.

**اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید.** -در جستجوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده باشید-به تدریج فعالیت های بدنی گروهی خود را افزایش دهید/به همراه اعضای خانواده فعال باشید، در خانه و خارج از خانه-در طول فعالیت های روزانه خود، سعی کنید برای مدت کوتاه تر بنشینید

**با هر روشی که برای شما ممکن است، هرروز از نظر بدنی فعال باشید** مسافت بین خانه و مرکز خرید محلی را پیاده روی کنید - بجای آسانسور از پله استفاده کنید -از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده بروید

**حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید.** فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.

برای زندگی بهتر مراقبت از جسم و روان الزامی است با انتخاب مواد غذایی ایمن و سالم و فعالیت بدنی منظم شما می توانید سلامت خود را در طول زندگی بهبود ببخشید افزایش آگاهی در زمینه سلامتی به شما این امکان را می دهد که رفتارهای سالمی داشته باشید

### **به نوزادان در شش ماهه اول زندگی فقط شیر مادر بدهید**

**مواد غذایی متنوعی را بخورید:** روزانه از هرپنج گروه مواد غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.

### **سبزی ها و میوه ها را به اندازه کافی مصرف کنید .**

میوه ها و سبزی های متنوعی مصرف کنید. (بیش از ۴۰۰ گرم در روز)-سبزی ها و میوه های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالای دارند استفاده کنید .-هنگام طبخ سبزی ها و میوه ها، از پختن بیش از حد آنها جلوگیری کنید، زیرا می تواند باعث از بین رفتن ویتامین های مهم شود-میوه ها و سبزی های کنسرو یا خشک شده ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید .

### **از چربی ها و روغن ها بطور محدود استفاده کنید .**

روغن های گیاهی غیر اشباع (مانند روغن زیتون، سویا، آفتابگردون، ذرت) را به جای چربی های یا روغن داری چربی های اشباع بالا(به عنوان مثال نارگیل و روغن نخل) انتخاب کنید.

گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ و ماهی) که به طور کلی چربی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند را انتخاب کنید.مصرف گوشت فراوری شده که چربی و نمک بالایی دارند را محدود کنید.تاجایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید

### **مواد غذایی را در دمای مناسب نگه دارید.**

غذایی پخته شده را بیش از دو ساعت در دمای اتاق رها نکنید.تمام مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را به سرعت در جای خنک قرار دهید (ترجیحا زیر ۵درجه سانتی گراد).مواد غذایی پخته شده را پیش از مصرف در دمای خیلی داغ (بیش از ۶۰درجه سانتی گراد) نگه دارید.

مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در یخچال و فریزر ذخیره نکنید.برای اینکه مواد غذایی را از حالت انجماد خارج کنید، آن ها را دمای اتاق قرار ندهید.

### **از آب و مواد اولیه سالم استفاده نمایید.**

سالم و تصفیه شده استفاده کنید.مواد غذایی تازه و سالم را انتخاب کنید.برای حفظ سلامتی، از مواد غذایی پاستوریزه، مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید.میوه ها و سبزی ها را بشویید، بخصوص اگر خام خورده می شوند.از مواد غذایی که تاریخ انقضای آنها گذشته است، استفاده نکنید.

**تمیزی و پاکیزگی را حفظ کنید** قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکررا در طول آماده سازی مواد غذایی-پس از رفتن به توالت دستان خود را بشویید.-دستان خود را بشویید تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده سازی مواد غذایی را بشویید و بر طبق اصول بهداشتی رفتار کنید.-از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.

### **مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید.**

گوشت، مرغ و غذاهای دریایی خام را از دیگر مواد غذایی جدا کنید.برای آماده کردن مواد غذایی خام از تجهیزات و وسایل (مانند چاقو و تخته خردکن) جداگانه استفاده کنید.-برای جلوگیری از تماس مواد غذایی خام و آماده شده، مواد غذایی را در ظروف درب دار نگهداری کنید.

### **مواد غذایی را کاملا بپزید:**

مواد غذایی را کاملا بپزید مخصوصا گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریاییغذاهایی مانند سوپ و خورش را به نقطه جوش برسانید تا مطمئن شوید که آنها به ۷۰درجه سانتی گراد رسیده اند، درحالت ایده آل، از یک دماسنج استفاده کنید-

برای مصرف مواد غذایی که قبلا پخته شده اند، آنها را به طور کامل داغ کنید.زمانی که مواد غذایی را کباب، سرخ یا بریان می کنید از طبخ بیش از حد آن ها اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث تولید مواد شیمیایی سمی شود.از مصرف مواد غذایی که در روغن حاوی اسیدهای