Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

تغذیه

برای عزیزانتان
غذاهای سالم آماده کنید

بهداشت خوب در خانه آغاز می شود. در اینجا چند نکته برای اینکه بتوانید غذاهای سالم برای خود و خانواده تان آماده کنید، ارائه شده است.

صحیح تغذیه کنید– برای سلامت شما بهتر است!

خوردن غذاهای سالم می تواند زندگی شما را تغییر دهد. برای تندرستی شما خوب است. به شما انرژی بیشتر و احساس بهتری می دهد. غذای سالم لازم نیست که بد مزه باشد! کلید تغذیه سالم در آنچه که می پزید و مقداری که سرو می کنید قرار دارد.

چه باید پخت و چگونه

وقتی که سرخ می کنید یا بریانی می کنید، به غذا چربی اضافه می کنید. به جای آن در اجاق یا فر بپزید، با بخار بپزید، تف دهید یا گریل کنید. از نمک، چربی و شکر کمتری استفاده کنید. از موارد مندرج در ذیل پیروی کنید:

- نمک را با پیاز یا سبزیجاتی مانند ریحان، جعفری، پودر سیر، فلفل سیاه، زیره و شوید جایگزین کنید.
- چربی را با پنیر کم چربی، سفیده تخم مرغ و روغن های سبک جایگزین کنید.
- فرآورده های شیری را با شیر سویا، پنیر کرمی و خامه کم چربی جایگزین کنید.
- شکر را با ادویجاتی مانند میخک، زنجبیل، جوز، یا بهار جایگزین کنید.

اندازه های کوچکتری را سرو کنید

طی 20 سال گذشته اندازه غذاها زیاد شده است. وقتی که در بیرون از خانه غذا می خورید، غذای شما در واقع ممکن است برابر چندین پرس غذا باشد. به میزانی میل کنید که هنگامی که در خانه طبخ می کنید.

یک فنجان حبوبات = یک مشت
½ فنجان برنج، پاستا، یا سیب زمینی = ½ توپ بیس بال
1½ اونس پنیر= 2 برش
½ فنجان بستنی= ½ توپ بیس بال
1 فنجان سالاد سبز= 1 توپ بیس بال
1 عدد سیب زمینی پخته= یک مشت
½ فنجان میوه تازه= ½ توپ بیس بال
3 اونس گوشت، ماهی یا مرغ = یک دسته کارت
3 اونس ماهی گریل شده= یک دسته چک
1 پنکیک= یک دیسک DVD
2 قاشق سوپخوری خمیر بادام زمینی = یک توپ پینگ پنگ
1 قاشق چایخوری کره یا مشابه کره = 1 طاس

وقتی برای خود و خانواده تان غذا تهیه می کنید ، از این اصول راهنما پیروی کنید. از مقدار غذایی که در یک روز میل می کنید آگاهی داشته باشید. به وب سایت www.mypyramid.gov مراجعه نمایید.

برای اینکه به خانواده تان نشان دهید که آنها را دوست دارید، نیازی نیست که بشقاب آنها را کاملاً پر کنید. در عوض به آنها هدیه بهداشت خوب را بدهید.

1-800-475-5550 http://chp.dhs.lacounty.gov