

بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

نشانگرهای رنگی تغذیه ای و رژیم غذایی سالم برای بیماریهای قلبی عروقی و فشار خون



رژیم غذایی سالم ویژه بیماران قلبی عروقی و فشار خون عبارت است از غذاها با چربی اشباع کم، پر فیبر و کم کلسترول است. رژیم غذایی حاوی مقدار زیادی از غلات کامل، میوه و سبزی تازه لبنیات کم چرب، منابع پروتئینی که چربی آن گرفته شده و نمک کم است.

نشانگرهای رنگی تغذیه ای چیست؟

نشانگرهای رنگی تغذیه ای که بایستی روی مواد غذایی درج گردد به ما کمک می کند هنگام خرید محصول، برحسب میزان انرژی، نمک، قند و اسید چرب ترانس انتخاب کنیم. پس باید به برچسب سبز، زرد، نارنجی و قرمز مواد غذایی توجه کنیم.

مفهوم رنگهای نشانگر تغذیه ای چیست؟

سبز به معنی کم است و ما را به سمت یک انتخاب سالمتر و مطمئن تر راهنمایی می کند. مواد غذایی که از لحاظ میزان انرژی، نمک، قند و اسید چرب ترانس در محدوده سبز قرار گرفته اند سالمتر می باشند.

نارنجی به معنای متوسط است و ما را به سمت یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند. مواد غذایی که از لحاظ میزان انرژی، نمک، قند و اسید چرب ترانس در محدوده سبز قرار گرفته اند برای مصرف اولویت بیشتری دارند.

قرمز به معنای مقدار زیاد است. باید دقت کرد با توجه به وضعیت جسمانی و تحرک بدنی چه محصولی را انتخاب و مصرف کنیم.



در خصوص توجه به نشانگرهای رنگی ما می توانیم بین دو ماده غذایی مثلاً: دو نوع بیسکویت دو نوع ماست یا دو نوع کیک غذایی که انرژی، قند، نمک و چربی ترانس کمتر دارد را انتخاب کنیم.



منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ۱۴۰۲

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۴