



بیمارستان و زایشگاه پاستورنو

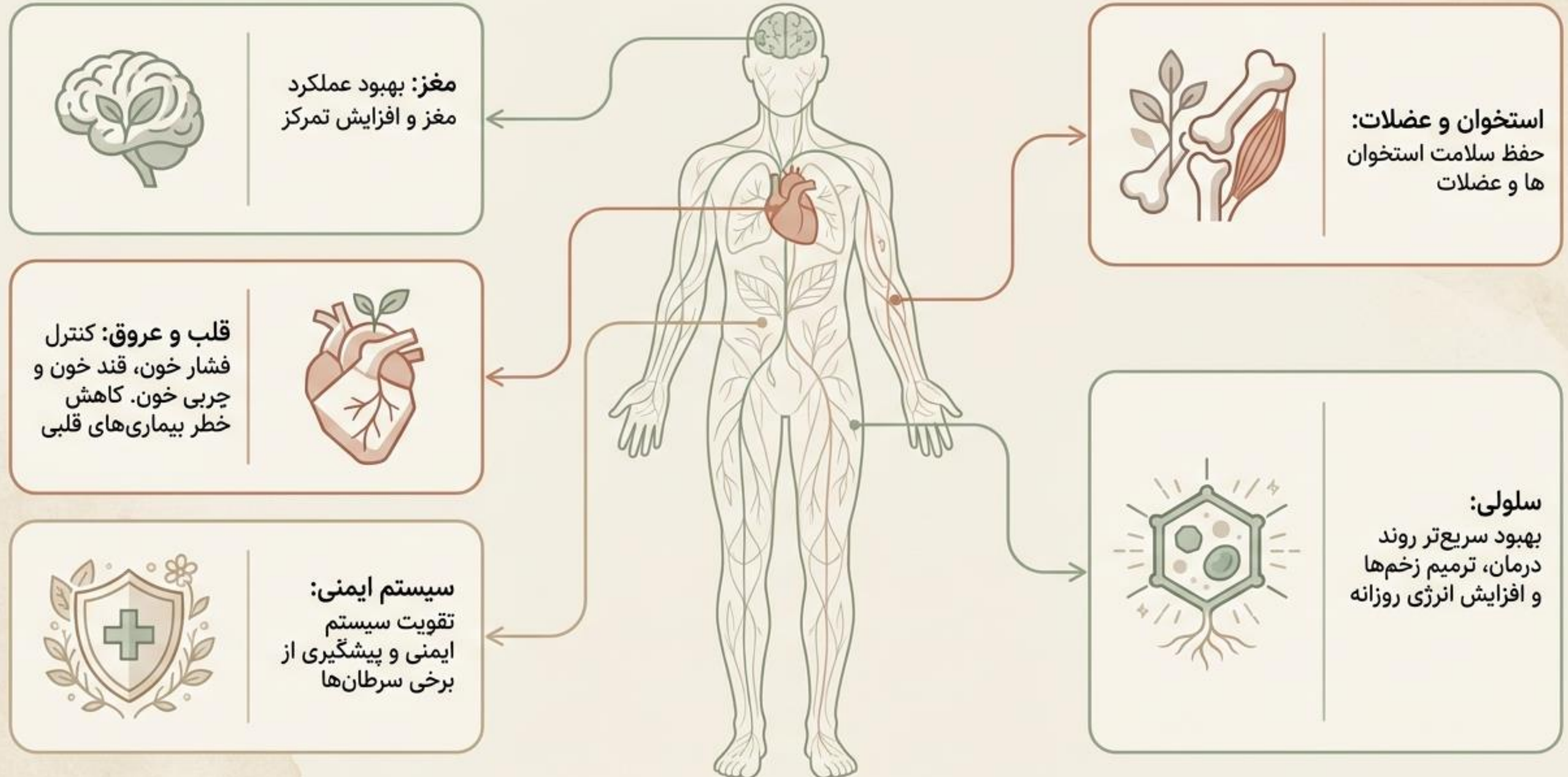


غذای سالم؛ داروی طبیعی بدن

راهنمای جامع تغذیه برای پیشگیری، بهبودی و ارتقای کیفیت زندگی.
هر وعده غذایی، فرصتی برای مراقبت از سلامت شماست.



تاثیر سیستمیک تغذیه: فراتر از کنترل وزن



معماری یک بشقاب سالم: روزانه از تمام گروه‌ها بهره ببرید

روزانه از تمام گروه‌ها بهره ببرید



جدول مقایسه جایگزین‌های هوشمند

عامل خطر	جایگزین طبیعی	سودمندی بالینی
نمک زیاد 	آبلیمو، سبزی‌های معطر، آبغوره و ادویه‌های طبیعی 	کنترل فشار خون و سلامت قلب 
قند، نوشابه و آبمیوه صنعتی 	قندهای طبیعی موجود در در میوه‌ها 	کاهش خطر دیابت، چاقی و پوسیدگی دندان 
روغن جامد و غذاهای سرخ‌کردنی 	روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها (گردو، بادام، پسته بدون نمک) 	سلامت عروق و کاهش چربی خون 
غذاهای فرآوری شده (سوسیس، کالباس، فست‌فود، چیپس) 	غذاهای تازه و خانگی 	حذف مواد نگهدارنده و نمک پنهان 

ریتم روزانه سلامت: عادات‌هایی که بدن را تنظیم می‌کنند



صبحانه: وعده صبحانه را هرگز حذف نکنید. (افزایش تمرکز، انرژی و جلوگیری از پرخوری در طول روز)



هنگام غذا: آرام غذا بخورید. (غذا را خوب بجوید. محیط آرام به هضم بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند)



جریان مستمر: نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب. (بهبود عملکرد کلیه‌ها و دستگاه گوارش - مگر در صورت محدودیت پزشکی)



روزانه: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی. (مانند پیاده‌روی، با نظر پزشک)

راهنمای دوران بیماری: واکنش هوشمندانه به علائم

قانون طلایی: رژیم تجویز شده توسط پزشک یا متخصص تغذیه را دقیقاً رعایت کنید.
(هشدار: هرگز بدون مشورت از مکمل‌ها یا داروهای گیاهی استفاده نکنید).



اگر دچار کاهش اشتها هستید...



وعده‌های غذایی را کوچک‌تر ولی تعداد آنها را بیشتر کنید.



اگر دچار تهوع، اسهال یا مشکلات بلع هستید...



فوراً موضوع را با پزشک یا تیم پرستاری در میان بگذارید تا مداخله تغذیه‌ای انجام شود.

اتحاد برای بهبودی: نقش حیاتی همراهان بیمار

مدیریت محیطی



ورود غذاهای پرچرب، پرنمک، شیرینی جات و فست فود را به محیط بیمار متوقف کنید.

بیمار را به نوشیدن مداوم مایعات تشویق کنید.

فضای آرام و بدون استرس برای صرف غذا فراهم کنید.

ارتباط و پشتیبانی



پلی میان بیمار و کادر درمان باشید.

در صورت هرگونه ابهام، جزئیات رژیم غذایی را از پزشک یا کارشناس تغذیه سؤال کنید.

بیمار را به مصرف دقیق غذاهای تأیید شده تشویق کنید.

اکوسیستم زندگی سالم: فراتر از بشقاب غذا

پاکسازی: دوری کامل از
از سیگار و دخانیات.

تغذیه: تکیه بر غذای خانگی،
خانگی، سبزیجات تازه، آب
کافی و حذف قند و نمک.

شاخص‌های بدن: حفظ
وزن در محدوده استاندارد
استاندارد و مناسب.

حرکت: فعالیت بدنی
منظم و روزانه.

بازیابی: خواب کافی
و با کیفیت.



تغذیه سالم، سرمایه‌ای برای سلامتی است.

انتخاب آگاهانه امروز شما، مانع از بیماری‌های فردا می‌شود و روند بهبودی را تسریع می‌بخشد.