دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

ایران جوان،
پیش به سوی زندگی سالم‌تر

تغذیه صحیح با تأمین کالری و مواد مغذی موردنیاز بدن، از افزایش یا کاهش نامناسب وزن و هم‌چنین از اختلالات جسمی و روانی مرتبط با تغذیه جلوگیری و سبب سلامت فرد می شود . جوانان، به عنوان افرادیکه زندگی فعال و پر تنشی دارند و بنا به شرایط جسمی و روحی خاص، به الگوی غذایی ویژه ای نیاز دارند .

مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و چربی سالم می تواند بر سلامت قلب، پوست و حافظه تاثیر گذارد . مصرف میوه و سبزی، غلات کامل، ماهی و مغزها در کنار کاهش مصرف قندهای ساده و چربی های اشباع به حفظ

1 / 2

Phoca PDF

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF