

هشت ضرورت زندگی

چگونه می توانم

سبک زندگی سالم تری

داشته باشم؟

برگرفته از: (سال انتشار 2023) AHA - 8Life's Essential



بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان

واحد سلامت خانواده

بهار ۱۴۰۳

## چگونه می توانم سبک زندگی سالم تری داشته باشم؟

دوست عزیز ؛ سلام

کتابچه ای که پیش روی شماست توسط متخصصین انجمن قلب آمریکا به همه بزرگسالان توصیه شده است. برای داشتن یک زندگی سالم توجه و به کار بستن این توصیه ها ضروری است.

واحد سلامت خانواده با هدف بهبود کیفیت زندگی شما و خانواده محترمتان مطالعه دقیق و به کار بستن آنها را به شما توصیه می نماید.

برای شروع انتخاب های بهداشتی بهتر هیچ وقت دیر نیست.

با پیروی از “هشت ضرورت زندگی”، هشت مرحله برای بهبود و حفظ سلامت

قلب و عروق، می توانید سبک زندگی سالم تری داشته باشید.

هشت ضرورت زندگی از دو حوزه تشکیل شده است: رفتارهای سلامت و عوامل سلامت.

### رفتارهای سلامت

بهبتر بخورید.

فعال تر باشید.

دخانیات را ترک کنید.

خوابی سالم داشته باشید.

### عوامل سلامت

وزن را مدیریت کنید.

کلسترول را کنترل کنید.

قند خون را مدیریت کنید.

فشار خون را مدیریت کنید.

نیازی نیست که همه اینها را یکدفعه حل و فصل کنید.

می توانید قدم به قدم پیش بروید.

**بیاید شروع کنیم**





## ضرورت



بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان

## هشت ضرورت زندگی

### چگونه بهتر غذا بخوریم؟

American Heart Association®

#### نکاتی برای

#### موفقیت



#### حواستان به کالری ها باشد



فقط به همان اندازه کالری مصرف کنید که از طریق فعالیت بدنی مصرف می کنید. اندازه های سهم هر غذا را درک کنید و مقدار وعده غذایی را معقول نگه دارید.

#### در خانه آشپزی کنید



با یادگیری روش های آماده سازی سالم بر محتوای غذایی غذای خود کنترل داشته باشید.

#### مشاوره بخواهید



برای راهنمایی بیشتر از پزشک خانواده و کارشناس تغذیه خود کمک بگیرید.

#### کمک بگیرید



از دستورالعملهای غذایی منابع معتبری مانند American Heart Association® استفاده کنید.

#### یک الگوی تغذیه سالم ایجاد کنید



برای ایجاد یک سبک کلی تغذیه سالم، انتخابها و تعویضهای هوشمندانه انجام دهید. مراقب کالری ها باشید و وعدههای کوچکتری بخورید.

از سبزیجات، میوهها، غلات کامل، حبوبات، مغزها، پروتئینهای گیاهی، پروتئین های حیوانی بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی و غذاهای دریایی



نوشیدنیهای شیرین، الکل، سدیم، گوشت قرمز و فرآوری شده، کربوهیدرات های تصفیه شده مانند قندهای افزوده شده و غذاهای غلات فرآوری شده، محصولات لبنی پرچرب، غذاهای بسیار فرآوری شده، روغن های استوایی مانند نارگیل و پالم را

#### لذت ببرید



#### محدود کنید



از روغن های ترانس و نسبتا هیدروژنه (که در برخی از محصولات پخته شده تجاری و غذاهای سرخ شده یافت می شود)

#### اجتناب کنید



#### برچسب های تغذیه را بخوانید



یادگیری نحوه خواندن و درک برچسب های مواد غذایی می تواند به شما کمک کند انتخاب های سالم تری داشته باشید وقتی بیش از یک انتخاب دارید، حقایق تغذیه را مقایسه کنید. محصولاتی را با مقادیر کمتر سدیم، چربی اشباع شده و قندهای افزوده انتخاب کنید.



## ضرورت



## هشت ضرورت زندگی

بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان

## چگونه فعال تر باشیم؟

American Heart Association®

### نکاتی برای

### موفقیت



### اهداف را تعیین کنید

اهداف واقع بینانه تعیین کنید و تغییرات کوچک و پایدار ایجاد کنید تا خود را برای موفقیت آماده کنید.

### فعال بمانید



فعال ماندن نه تنها می تواند به شما کمک

کند بهتر احساس کنید، فکر کنید، بخوابید و زندگی کنید، بلکه کیفیت کلی زندگی را نیز بهبود می بخشد.

### تحرکتان را اضافه کنید



راههایی برای حرکت بیشتر در طول برنامه‌های روزانه، در محل کار، در رفت‌وآمدها یا در خانه پیدا کنید. هر دقیقه فعال برای هدفی که دارید ارزشمند است.

### عادت ایجاد کنید



هر روز در یک‌زمان یک‌کار فعال انجام دهید تا به یک عادت همیشگی تبدیل شود. آن را در برنامه خود قرار دهید تا روزی را از دست ندهید.

### مشاوره بخواهید



برای راهنمایی بیشتر از پزشک خانواده خود کمک بگیرید.

### کمک بگیرید



از دستورالعمل‌های غذایی منابع معتبری مانند American Heart Association® استفاده کنید.

### چگونه فعال تر باشیم



بزرگسالان باید حداقل در مجموع، هفته ای:



۱۵۰ دقیقه



۷۵ دقیقه

یا فعالیت هوازی شدید (دویدن، شنای طول استخر، طناب زدن) یا فعالیت هوازی متوسط (ورزشهای ایروبیک در آب، باغبانی)

یا ترکیبی از هر دو داشته باشند، و این فعالیتها در طول هفته پخش شود.

### قوی باشید

شامل فعالیت های تقویت کننده عضلات (مانند تمرینات مقاومتی یا تمرین با وزنه) حداقل دو بار در هفته

### شدت فعالیت را اضافه کنید

برای مزایای بیشتر زمان، مسافت، مقدار یا تلاش را افزایش دهید.

### کمتر بنشینید

بلند شوید و در طول روز حرکت کنید.

### کودکان و نوجوانان



باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند، از جمله بازی و فعالیت های برنامه ریزی شده.