

اصول کلی نقش تغذیه در وزن گیری دوران بارداری

زهرا سلطانی رضوانده
کارشناس تغذیه

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



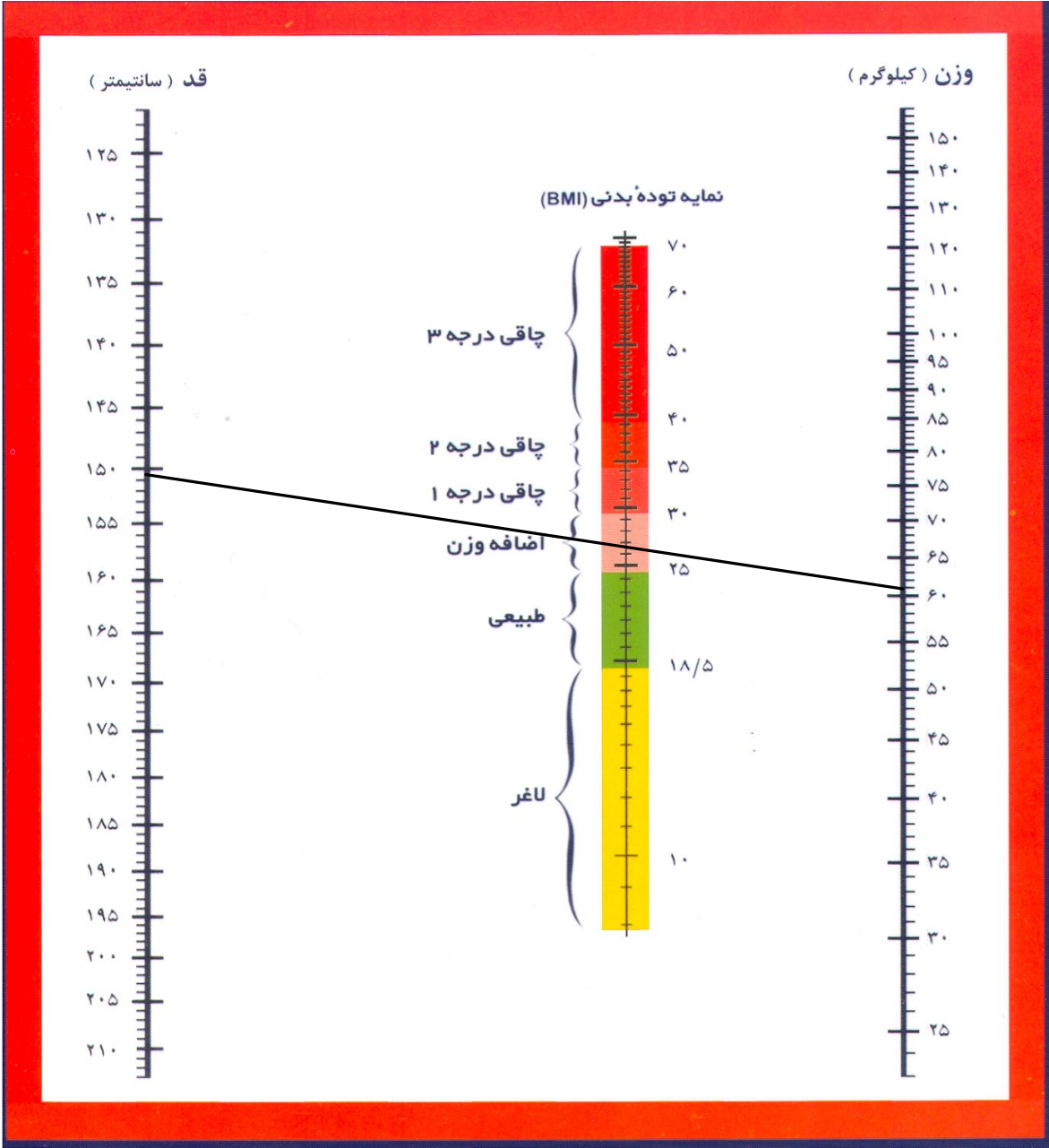
© www.babycenter.com

وزن گیری در دوران بارداری





- در طول دوران بارداری وزن گیری مناسب با استفاده از رژیم غذایی متعادل از غذاهای متداول و از همه گروههای غذایی صورت می گیرد.
- وزن گیری سریع یا کند می تواند سبب زایمان خودبخودی زودرس شود. نقص لوله عصبی در نوزادان زنان چاق بیشتر دیده می شود. وزن گیری زیاد در چاقی دوران کودکی و اضافه وزن و چاقی بعد از زایمان مادر نیز تاثیر دارد.
- مادران باردار چاق یا دارای اضافه وزن بیش از مادرانی که وزن طبیعی دارند افزایش وزن خواهند داشت که باید با توصیه های به موقع تغذیه ای این وضعیت را کنترل کرد.
- با توجه به وضعیت بدنی مادر یعنی لاغر، طبیعی یا چاق بودن او در ابتدای بارداری و یا قبل از آن میزان افزایش وزن توصیه شده متفاوت است.

وزن گیری در دوران بارداری

- اگر وزن پیش از بارداری را نمی دانیم وزن خانم باردار در اولین مراجعه (قبل از ۱۲ هفته اول بارداری) به عنوان وزن ابتدای بارداری در نظر گرفته می شود به شرط اینکه در اثر تهوع و استفراغ بارداری کاهش وزن شدیدی نداشته باشد.
- باید به کنترل وزن خانم باردار و جلوگیری از اضافه وزن او تاکید شود.
- با این حال تجویز رژیم لاغری برای مادران چاق در دوران بارداری توصیه نمی شود .



جدول تعیین وضعیت بدنی بزرگسالان براساس BMI (وزن قبل از بارداری)

BMI	وضعیت بدنی	رنگ ناحیه BMI
$< 18/5$	لاغر	زرد 
$18/5 - 25$	طبیعی	سبز 
$25 - 30$	اضافه وزن	نارنجی 
≥ 30	چاق	قرمز 

ادامه وزن گیری در دوران بارداری

- در صورتی که مبنای محاسبه BMI ، وزن دوران بارداری تا حداکثر سه ماه اول بارداری (پایان هفته ۱۲) باشد محدوده BMI مخصوص دوران بارداری طبق جدول ذیل، مبنای استفاده خواهد بود.
- بدیهی است که تعیین BMI در زمانی بعد از ۳ ماه اول از اعتبار کافی برخوردار نخواهد بود.
- برای خانمی که برحسب وزن قبل از بارداری نمایه توده بدنی او در محدوده لاغر قرار دارد، وزن گیری در محدوده **زرد** قابل قبول است.
- برای مادری که برحسب وزن قبل از بارداری نمایه توده بدنی طبیعی دارد، وزن گیری در محدوده **سبز** قابل قبول است.
- برای مادری که اضافه وزن دارد، وزن گیری در محدوده **نارنجی** قابل قبول است.
- برای مادر چاق، وزن گیری در محدوده **قرمز** قابل قبول است.

میزان افزایش وزن بر حسب BMI

افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (Kg در هفته)	محدوده مجاز افزایش وزن به Kg	BMI بارداری	وضعیت بدنی مادر	رنگ ناحیه BMI
0/5	12/5 – 18	< 19/8	لاغر	زرد 
0/4	11/5 – 16	19/8 – 26	طبیعی	سبز 
0/3	7 – 11/5	26 - 29	اضافه وزن	نارنجی 
به صورت فردی تعیین می شود.	6 - 9	> 29	چاق	قرمز 

ادامه وزن گیری در دوران بارداری

- کل وزن گیری برای خانم های باردار در دوقلوئی ۲۱ - ۱۸ کیلوگرم توصیه شده است. از میزان توصیه شده، باید تا هفته ۲۴ حداقل ۱۱ کیلو گرم افزایش وزن داشته باشند.
- در موارد سه قلوئی، میزان وزن گیری توصیه شده برای خانم های باردار ۲۷ - ۲۲/۵ کیلوگرم می باشد. از این میزان باید تا هفته ۲۴ حداقل ۱۶ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند.

وزن گیری کمتر از انتظار

- (1) چنانچه از هفته ۱۵ بارداری به بعد خانم های باردار چاق با BMI بالاتر از ۲۹ کمتر از ۰/۵ کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند.
- (2) چنانچه از هفته ۱۵ بارداری به بعد خانم های باردار با وزن طبیعی، کمتر از یک کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند.

اثرات وزن گیری کمتر از حد مطلوب

- وزن گیری ناکافی جنین (Intra Uterine Growth Restriction) IUGR
- کم وزنی نوزاد در زمان تولد (LBW)
- افزایش احتمال مرگ جنین
- کاهش ذخایر بدن مادر بعد از زایمان
- ناتوانی در شیردهی مرتب
- ناتوانی در نگهداری از نوزاد
- آنمی مزمن پس از زایمان

وزن گیری بیش از انتظار

(1) بعد از هفته ۲۰ بارداری خانم های باردار ماهانه بیش از ۳ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند (گاهی اوقات این امر بع دلیل جمع شدن آب بطور غیر طبیعی در بدن است که اولین علامت پره اکلامپسی است.) در این صورت اقدامات لازم برای کنترل مسمومیت بارداری باید انجام شود.

(2) افزایش وزن بیش از یک کیلو گرم در هفته در طول بارداری

اثرات وزن گیری بیش از مقدار لازم

- دشوار شدن زایمان
- افزایش احتمال عوارض زمان زایمان: عفونت ، پارگی مجرای تولد ، تروما به جنین
- طولانی شدن زمان زایمان
- افزایش احتمال سزارین
- بالا بودن وزن زمان تولد (ماکروزومی)
- بازنگشتن کامل وزن مادر بعد از زایمان به وزن قبل از بارداری
- طولانی شدن مدت بستری شدن مادر در بیمارستان بعد از زایمان

مهم ترین علل و عواملی که سبب وزن گیری نامناسب خانم ها در دوران بارداری می شوند:

- عادات غذایی نامناسب و پیروی از رژیم های غذایی خاص (لاغری، درمانی و یا خرامات غذایی)
- تهوع و استفراغ دوران بارداری
- ابتلاء به بیماری های زمینه ای یا سابقه ابتلاء به آن ها (مانند بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، عفونت ادراری و ...)
- ابتلاء به اختلالات روانی و افسردگی
- مشکلات خانوادگی و نارضایتی از بارداری
- اعتیاد به مواد مخدر، داروهای مخدر و دخانیات
- مصرف زیاد و غیرعادی مواد خوراکی و غیر خوراکی (ویار حاملگی و پیکا)

ادامه مهم ترین علل و عواملی که سبب وزن گیری نامناسب خانم ها در دوران بارداری می شوند:

- مشکلات اقتصادی و درآمد ناکافی خانواده
- حجم زیاد کار روزانه و استراحت ناکافی
- تحرک ناکافی و نداشتن فعالیت بدنی روزانه
- قد کمتر از ۱۵۰ سانتی متر
- سن کمتر از ۱۸ یا بالاتر از ۳۵ سال
- چند قلوپی
- سابقه زایمان زودرس (قبل از ۳۷ هفته کامل بارداری) یا سقط
- سابقه تولد نوزاد کم وزن
- فاصله بارداری کمتر از ۳ سال تا زایمان قبلی

توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار لاغر (BMI کمتر از ۱۹/۸)

خانم های باردار لاغر نیاز به افزایش وزنی بیش از خانم های باردار با وزن طبیعی دارند و لازم است با بکار بردن توصیه های تغذیه ای مناسب میزان کالری و پروتئین دریافتی را افزایش داد.

بنابراین با مقوی (اضافه کردن مواد انرژی زا از جمله چربی ها، شیرینی ها، نان و غلات) و مغذی کردن غذا (اضافه کردن مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی و انواع حبوبات، منابع غنی از ویتامین ها و املاح مانند میوه، سبزی، لبنیات و ...) می توان به افزایش وزن آنان کمک کرد.

راههای افزایش دریافت انرژی (مقوی کردن)

۱- افزایش دریافت شیرینی و مواد قندی

- استفاده از مربا، عسل، خرما، شیره انگور و شیره خرما همراه با صبحانه
- استفاده از حداقل دو میان وعده شامل بیسکوئیت (ترجیحاً سبوس دار)، کیک، کلوچه، نان و پنیر، نان و سیب زمینی، نان و تخم مرغ، نان و خرما، نان روغنی، نان شیرمال همراه با یک لیوان شیر و انواع میوه در فواصل وعده های غذایی اصلی
- مصرف مقدار بیشتری از گروه نان و غلات مثل نان، برنج و ماکارونی، خانم های باردار لاغر می توانند روزانه ۱۱ سهم از این گروه مصرف کنند.
- استفاده بیشتر از سیب زمینی در انواع غذاها و یا میان وعده ها
- مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مانند برنج در وعده ناهار و شام
- استفاده از بستنی و میوه های شیرین (انگور، خربزه، انجیر، توت، خرما)، شیرینی و انواع خشکبار به عنوان میان وعده

ادامه راههای افزایش دریافت انرژی (مقوی کردن)

۲- افزایش دریافت چربی

- استفاده از لبنیات پرچرب (شیر و ماست پرچرب، پنیر خامه ای و ...)
- اضافه نمودن مقداری کره به غذا در هر وعده غذایی و استفاده از کمی کره در کنار غذا
- استفاده از روغن زیتون داخل سالاد
- مصرف سرشیر و خامه در وعده صبحانه
- استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذاها

راههای افزایش دریافت پروتئین، ویتامین ها و املاح (مغذی کردن)

۱- افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات

- استفاده از شیر، ماست، پنیر و بستنی بعنوان میان وعده (بیسکوئیت و شیر، نان و ماست، نان و پنیر، شیربرنج، فرنی و ...)
- خانم های باردار لاغر می توانند روزانه تا ۴ سهم از مواد این گروه مصرف کنند.
- مصرف دوغ کم نمک و غلیظ در وعده های غذایی
- استفاده از غذاهایی نظیر آش کشک، آش دوغ، کشک بادمجان در برنامه غذایی روزانه

ادامه راههای افزایش دریافت پروتئین، ویتامین ها و املاح (مغذی کردن)

۲- افزایش دریافت گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

- استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با انواع گوشتها (کتلت، کباب، انواع خوروش و ...)
- استفاده از تخم مرغ در صبحانه یا میان وعده (آب پز، نیمرو، املت)
- استفاده از تخم مرغ همراه با غذا (عدس پلو یا رشته پلو همراه با خاگینه)
- استفاده از غذاهای تهیه شده با تخم مرغ (انواع کوکو، کتلت و ...)
- استفاده از غذاهای تهیه با انواع حبوبات (برخی از خوروش ها، آش ها، خوراک ها، آبگوشت، عدسی، خوراک لوبیا، ...)
- مصرف انواع خشکبار و مغزها (گردو، پسته، بادام و ...) بعنوان میان وعده

ادامه راههای افزایش دریافت پروتئین، ویتامین ها و املاح (مغذی کردن)

۳- افزایش دریافت گروه میوه ها و سبزی ها

- استفاده از سبزی هایی نظیر گوجه فرنگی، هویج و گل کلم به عنوان میان وعده
- استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با سبزی ها (انواع آش، سوپ، برخی از خورش ها، کوکوها و ...)
- استفاده بیشتر از میوه ها به عنوان میان وعده

یکی از بهترین توصیه ها برای مقوی و مغذای کردن غذا، اضافه کردن غلات جوانه زده (جوانه گندم، ماش یا عدس) و یا پودر غلات جوانه زده در برنامه غذایی آنان می باشد. مصرف جوانه غلات انرژی و پروتئین غذا را افزایش می دهد.

از جوانه گندم به شکل های زیر می توان در غذاها استفاده کرد:

- استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سالاد
- استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سوپ و آش ها
- اضافه نمودن پودر جوانه غلات در انواع سالادها، ماست، ماست خیار و ...



راههای افزایش اشتها و کاهش انرژی مصرفی خانم های باردار لاغر

- کشیدن غذا در بشقاب بزرگتر
- استفاده از سبزی های رنگی (هویج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و ...)
- در غذا به منظور زیبا نمودن غذا و افزایش اشتها
- استراحت کافی در طول روز، خانم های باردار لاغر باید حتماً در طول روز ساعاتی را استراحت نمایند. به ویژه استراحت پس از صرف غذا توصیه می شود.
- جلب حمایت همسر و اعضای خانواده برای ایجاد محیطی توأم با آرامش و کمک به او در انجام کارهای روزمره به منظور کاهش حجم کارهای خانم باردار. در این زمینه مشاوره با همسر و سایر اعضای خانواده باید انجام شود.

توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

خانم های باردار در هر شرایطی که باشند (لاغر، طبیعی، چاق) باید افزایش وزن متناسب با وضعیت خود داشته باشند. بنابراین استفاده از رژیم های غذایی محدود برای کاهش وزن خانم های باردار چاق توصیه نمی شود و باید با توصیه های تغذیه ای مناسب میزان کالری دریافتی و در نهایت وزن آنان را کنترل نمود.

توجه نمایید که خانم های باردار چاق نیز نیاز به افزایش وزن مطلوب دارند.

برخی علل عمده افزایش وزن بیش از حد مطلوب

- ۱- انتخاب ناآگاهانه مواد غذایی و افراط در مصرف مواد قندی، شیرینی ها و چربی ها
- ۲- استفاده بیشتر از منابع غذایی نشاسته ای ارزان به دلیل محدودیت بودجه خانوار
- ۳- کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی
- ۴- ادم (باید از خوردن غذاهای شور ممانعت شود)

روش های کنترل افزایش وزن در خانم های باردار چاق

- کاهش مصرف چربی ها
- کاهش مصرف مواد قندی (کربوهیدرات ها)
- کاهش مصرف مواد نشاسته ای (گروه نان و غلات)
- افزایش مصرف مواد پروتئینی
- افزایش مصرف منابع غذایی حاوی فیبر (میوه ها، سبزی ها و گروه نان و غلات)
- اصلاح عادات و رفتارهای نامناسب
- تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه (مثلاً یک ساعت پیاده روی در روز) در صورت نداشتن ممنوعیت پزشکی)

توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

الف) راههای کاهش دریافت چربی

- اجتناب از سرخ کردن غذاها و حتی الامکان طبخ غذاها به شکل آب پز، بخارپز و کبابی
- حذف چربی ها شامل کره حیوانی، مارگارین، خامه، سرشیر، دنبه، پیه و جدا کردن چربی های قابل رویت گوشت قرمز و پوست مرغ قبل از طبخ آنها
- استفاده از شیر و لبنیات کم چربی بجای شیر و لبنیات پرچرب
- محدود کردن مصرف شیرینی ها، کیک های خامه ای و دسرهای پرچرب یا شیرین
- تنوری نمودن ماهی و مرغ بجای سرخ کردن آنها (سینه مرغ چربی کمتری دارد)
- آب پز نمودن مرغ، ماهی و گوشت بدون افزودن روغن (با حرارت ملایم)
- محدود کردن مصرف کله پاچه، دل، قلوه، جگر، زبان و مغز، سوسیس و کالباس و انواع پیتزای پرچرب

ادامه توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

- تفت دادن سبزی ها در آب گوشت کم چربی یا آب گوجه فرنگی بجای روغن
- خودداری از مصرف سس های چرب مانند مایونز و سس های مخصوص سالاد و استفاده سس سالم (ماست کم چرب، کمی نمک، روغن زیتون، آب لیمو یا آب نارنج) بجای سس مایونز
- اضافه نکردن چربی و دنبه به گوشت در زمان چرخ کردن
- استفاده از سیب زمینی آب پز یا تنوری بجای سرخ کرده
- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ به سه عدد در هفته (به صورت مجزا یا داخل انواع غذاها مثل کوکو و املت)
- استفاده نکردن از تنقلات پرچرب نظیر چیپس، پیراشکی، شکلات و ...

توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

ب) راههای کاهش دریافت مواد قندی

- استفاده از میوه های تازه بجای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده
- محدود کردن مصرف نان های شیرین (نان قندی، نان شیرمال، شیرینی، کیک و ...) و انواع شکلات و آب نبات
- مصرف دوغ، آب و آب میوه های طبیعی بجای نوشابه های گازدار
- استفاده از میوه هایی نظیر سیب، هلو و گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و ...
- خودداری از مصرف کمپوت میوه. در صورت تمایل به مصرف کمپوت میوه بهتر است آنرا در منزل تهیه کنند.
- کم کردن مصرف قند و شکر همراه با چای

ادامه توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

ج) راههای کاهش دریافت گروه نان و غلات

- محدود کردن مصرف نان، برنج و ماکارونی (۷سهم در روز)
- خودداری از مصرف برنج و ماکارونی در وعده شام
- استفاده از نان های سبوس دار بجای نان های فانتزی، نان سنگک بیش از سایر نان ها سبوس دارد.
- خودداری از مصرف نان همراه با برنج در هنگام صرف غذا
- استفاده از انواع خوراکیها با مقداری نان بجای برنج در وعده شام
- استفاده از میوه به جای نان و پنیر، بیسکوئیت یا کیک در میان وعده ها

ادامه توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

د) ادامه همهای افزایش دریافت مواد پروتئینی

توصیه به افزایش مصرف مواد پروتئینی به این علت است که در صورت محدود کردن مصرف پروتئین، از اندوخته ماهیچه بدن خانم باردار جهت بهبود رشد جنین استفاده خواهد شد.

- مصرف مرغ آب پز و یا کبابی
- مصرف گوشت چربی گرفته
- مصرف انواع ماهی تازه بخارپز یا کباب شده (استفاده از گوشت سفید از قبیل مرغ و ماهی حداقل دوبار در هفته توصیه می شود)

ادامه توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

د) ادامه راههای افزایش دریافت مواد پروتئینی

- شیر و لبنیات کم چرب شامل ماست، پنیر و کشک
- استفاده از انواع حبوبات (عدس، لوبیا، ماش، باقلا و ...) همراه با غلات مثلاً به شکل عدس پلو، لوبیا پلو، عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان
- سفیده تخم مرغ کاملاً پخته، زرده تخم مرغ حاوی کلسترول فراوان است اما سفیده تخم مرغ که از ارزش بیولوژیکی بالایی برخوردار است بعنوان یک منبع پروتئینی با ارزش می تواند در برنامه غذایی برای تامین پروتئین استفاده شود.

ادامه توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

ه) راههای افزایش دریافت فیبر

- فیبر بخشی از میوه ها، سبزی ها و دانه های خوراکی به ویژه حبوبات و غلات می باشد که در بدن انسان هضم نمی شود. غذاهای پرفیبر به سبب می شوند غذا و خصوصاً چربی کمتری مصرف شود.
- مصرف فیبر موجب حجیم شدن مدفوع و در نتیجه خروج راحت و سریع تر مدفوع شده و از بروز یبوست پیشگیری می کند.
- همچنین احتمال بروز بیماریهای روده مانند سرطان و بواسیر را کاهش می دهد.
- فیبرها موجب کاهش کلسترول خون می شوند و خطر ابتلاء به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهند.

ادامه توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

ه) ادامه راههای افزایش دریافت فیبر

- ❑ مصرف روزانه سبزی خوردن، سبزی های محلی یا سالاد (کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه ای سبز و ...) همراه با غذا
- ❑ مصرف میوه های تازه به عنوان میان وعده
- ❑ ترجیحاً استفاده از خود میوه بجای آب میوه
- ❑ استفاده از خشکبار (برگه زردآلو، کشمش و ...) و سبزی های تازه (هویج، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی و ...) بعنوان میان وعده
- ❑ استفاده بیشتر از انواع حبوبات (لوبیا، عدس، ماش و نخود) در انواع سوپها و آش ها و بطور کلی، مصرف بیشتر غذاهایی که حاوی حبوبات هستند مثل عدسی، خوراک لوبیا و انواع خورش ها

ادامه توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

ه) ادامه راههای افزایش دریافت فیبر

- استفاده از سبزی هایی مانند کاهو، گوجه فرنگی، جعفری، پیاز، کلم و فلفل دلمه ای در ساندویچ های خانگی
- استفاده از سبزی ها در اکثر غذاها (ماکارونی، باقلا پلو، کلم پلو، سبزی پلو، ماست و خیار، ماست و سبزی و انواع سوپ ها)
- مصرف نان های سبوس دار (نان سنگک، نان جو) بجای نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند مثل نان لواش، بربری، نان فانتزی

ادامه توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

(و اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای

برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری خانم های باردار که موجب اضافه وزن بیش از حد و چاقی می شود نکات ذیل را توصیه کنید:

- در حالت نشسته و در یک مکان ثابت و دائمی غذا بخورند.
- پنج دقیقه قبل از صرف ناهار یا شام یک لیوان آب بنوشند
- قبل از صرف غذا، سالاد (بدون سس مایونز) میل کنند
- سعی کنند وعده های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنند. زیرا ناچار به ریزه خواره خواهند شد.
- سر سفره غذا، تنها از یک نوع غذا میل کنند.

ادامه توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۶)

(و ادامه اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای

- از میوه ها و سبزی های تازه بعنوان میان وعده استفاده کنند.
- غذا را در ظرف کوچکتری بکشند تا مقدار کمتری غذا بخورند.
- مواد غذایی را در جایی دور از معرض دید نگهداری نمایند.
- از خرید و مصرف تنقلات غذایی کم ارزش که تنها حاوی چربی یا مواد قندی می باشند نظیر نوشابه، چیپس و ... خودداری کنند.
- از خرید و نگهداری شیرینی و شکلات در منزل خودداری کنند.
- پس از صرف غذا و سیر شدن، بلافاصله سفره را ترک کنند.
- غذا را آهسته و با آرامش میل کنند.
- تا حد امکان از سرخ کردنی بجای روغن مایع معمولی یا روغن جامد استفاده کنند.
- از خوردن آجیل و انواع تخمه که حاوی چربی زیادی هستند خودداری کنند.

خسته نباشید

