



## پیام ارتقاء سلامت کارکنان (۴)

### تغذیه به عبارتی دیگر:

- ✓ بلافاصله بعد از صرف غذا میوه نخورید زیرا سبب ایجاد نفخ در معده می شود. بنابراین میوه را یک یا دو ساعت قبل و بعد از غذا مصرف نمایید.
- ✓ نوشابه های گازدار به علت قند بالا موجبات چاقی را فراهم می کند. بهتر است از نوشیدنی سالم تر مثل دوغ پاستوریزه، کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

### فعالیت جسمانی:

- ✓ حرکات ورزشی به سلامت پوست کمک می کند: ورزش منظم می تواند باعث افزایش تولید آنتی اکسیدان های طبیعی بدن شود و جریان خون را افزایش و باعث انعطاف پذیری پوست گردد. پیری پوست را به تعویق بیندازد.
- ✓ ورزش می تواند به آرامش و کیفیت خواب کمک کند به خصوص در سالمندان که مبتلا به اختلالات خواب هستند بسیار مفید است.

### مصرف دخانیات:

- ✓ مصرف دخانیات به عنوان یک عامل خطر برای هرگونه عفونت دستگاه تنفسی به شمار می رود.
- ✓ شما کمتر احساس افسردگی و اضطراب خواهید داشت اگر مصرف دخانیات را کاهش دهید.

باتشکر (واحد ارتقا سلامت)