



پیام ارتقاء سلامت کارکنان (10)

تغذیه:

- ❖ از مصرف روغن صنعتی و نباتی به شدت پرهیز کنید و به جای آن از روغن‌های طبیعی مانند زیتون، کنجد، روغن ارده کنجد، استفاده کنید
- ❖ از مصرف آب سرد و نوشیدنی سرد و گازدار مخصوصاً بعد از ورزش و تعریق شدید پرهیزید. ناشتا قبل از غذا و حین غذا و بعد از غذا تا یک ساعت مایعات ننوشید.
- ❖ برای کاهش عطش و عدم تمایل به آب سرد، عرق کاسنی یا آبلیمو، میوه و سبزیجات تازه مانند خیار، کاهو، هویج، سیب ترش، هندوانه، طالبی، کیوی، انار ترش، زرشک، سماق بیشتر مصرف کنید.

فعالیت جسمانی: (کوچک کردن بازو)

صاف بایستید و دست‌ها را مستقیماً در جلو به اندازه عرض شانه نگه دارید. حالا آنها را به دو طرف ببرید و سپس باز گردانید تا هردو بازو یکدیگر را مانند یک جفت قیچی بیوشانند. به موقعیت اولیه باز گردانید و حداقل ۲۰ بار در روز انجام دهید.

عدم مصرف دخانیات:

در کشور ما رقمی بالاتر از ۳۰ هزار میلیارد تومان در سال افراد خرج سیگار می‌کنند و دو برابر آن را دولت خرج بیماری‌های ناشی از آن می‌کند. که باید اقدامات پیشگیرانه و فرهنگ سازی در زمینه کاهش استعمال دخانیات صورت پذیرد.

باتشکر (واحد ارتقا سلامت)