

به نام خدا

# سبک زندگی و تغذیه سالم، هرم غذایی و راه‌های پیشگیری از اضافه وزن و چاقی

مؤلف :

الهه اسفندی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

سرشناسه: اسفندی، الهه، ۱۳۷۱  
عنوان و نام پدیدآور: سبک زندگی و تغذیه سالم، هرم غذایی و راه های پیشگیری از اضافه وزن و چاقی / مولف الهه اسفندی.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۷ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۸۷-۶  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: سبک زندگی - تغذیه سالم - هرم غذایی - اضافه وزن - چاقی  
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۹  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۹  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۷۹  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: سبک زندگی و تغذیه سالم، هرم غذایی و راه های پیشگیری از اضافه وزن و چاقی

مولف: الهه اسفندی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۰۷۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۸۷-۶

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



## فهرست

- مقدمه: ..... ۹
- بخش اول: راه های پیشگیری از اضافه وزن و چاقی ..... ۱۰
- فصل اول: اهمیت تغذیه سالم ..... ۱۰
- رازهای هرم غذایی برای حفظ وزن مناسب ..... ۱۱
- آب، چشم اندازی تازه برای سلامتی و کاهش وزن ..... ۱۱
- راز موفقیت: هماهنگی بین ورزش و تغذیه سالم ..... ۱۲
- راهکارهای کلیدی برای جلوگیری از اضافه وزن با کنترل مصرف شکر و چربی .... ۱۳
- سرزندگی با رنگ و طعم طبیعت ..... ۱۴
- راز سفره غذایی سالم و متنوع ..... ۱۵
- بی توجهی به غذاهای پرفراز و نشاسته‌ای: پله‌ای برای چاقی و بیماری‌ها ..... ۱۶
- راهکارهای تغذیه سالم در زندگی پرمشغله ..... ۱۷
- فصل دوم: تاثیر ورزش بر کنترل وزن ..... ۱۹
- راهکارهای جذاب برای پیشگیری از اضافه وزن ..... ۱۹
- راهکارهای ورزشی برای افراد چاق: انتخاب مناسب ..... ۱۹
- سرنوشت‌ساز تمرین: لحظه‌های طلایی برای فعالیت بدنی ..... ۲۰
- راز زیبایی و سلامت در تناسب اندام ..... ۲۱
- بررسی ورزش‌های گروهی و فردی برای کنترل وزن ..... ۲۲
- روش‌های ورزشی آسمی‌ها: چگونه با ورزش بهبود یابیم؟ ..... ۲۳
- راه‌های جذاب برای ورزش در زندگی روزمره ..... ۲۳

راز پایداری و انگیزه در کنترل وزن: نقش ورزش	۲۴
<b>فصل سوم: اهمیت آب خوردن برای سلامتی</b>	<b>۲۷</b>
راز سلامت از آب آغاز می‌شود	۲۷
رازی برای کاهش وزن: نکات مهم در مصرف آب قبل از غذا	۲۹
راه‌های ناب برای تشویق به مصرف بیشتر آب	۳۰
راز سلامتی: آب، نوشیدنی حیاتی	۳۱
آب، جادویی برای کاهش وزن	۳۲
آب؛ راز سویا و سلامتی	۳۳
<b>بخش دوم: راه‌های کاهش اضافه وزن و چاقی</b>	<b>۳۵</b>
<b>فصل چهارم: اصول و مبانی یک رژیم غذایی سالم</b>	<b>۳۵</b>
راهکارهای غذایی برای پیشگیری از اضافه وزن	۳۵
راز تعادل در تغذیه: هوشمندانه انرژی را مدیریت کنید	۳۶
رازی برای حفظ وزن مناسب: تعادل دمای بدن و متابولیسم	۳۷
راز کاهش وزن و پیشگیری از چاقی با تغذیه مناسب	۳۷
راز هرم غذایی و کنترل وزن	۳۸
رازی برای کنترل وزن: تأثیر تناول وعده‌های غذایی منظم	۳۹
راز سلامتی در تنظیم مناسب پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌ها	۴۰
پرتاب کردن چاقی با ترکیب منحصر به فرد ورزش و رژیم غذایی	۴۱
<b>فصل پنجم: روش‌های کاهش وزن به وسیله تغذیه</b>	<b>۴۳</b>
راز کاهش وزن: قدرت آب قبل از غذا	۴۳

راز کاهش وزن: زمان مناسب برای مصرف وعده‌های غذایی ..... ۴۴

راز کاهش وزن با مکمل‌های غذایی ..... ۴۵

رازهای کاهش وزن و پیشگیری از چاقی ..... ۴۶

راهکارهای شگفت‌انگیز برای کاهش وزن و پیشگیری از چاقی ..... ۴۷

رازهای کاهش وزن به همراه تغذیه سالم ..... ۴۷

راز کاهش وزن: هر چیزی که باید بدانید ..... ۴۸

## **فصل ششم: تاثیر ورزش‌های موثر بر کاهش وزن ..... ۵۱**

راز کاهش وزن: تقویت بدن از طریق ورزش‌های مقاومتی ..... ۵۱

راهکارهای ترکیبی برای کاهش وزن: پیلاتس و یوگا ..... ۵۲

راهکارهای موثر برای کاهش وزن با ورزش منظم ..... ۵۲

راه‌های موثر کاهش وزن با ترکیب ورزش‌های مختلف ..... ۵۳

رازهای کاهش وزن: تاثیر ورزش خارج از خانه ..... ۵۴

ورزش برای سلامتی مفاصل و عضلات ..... ۵۵

راهکارهای برای کاهش وزن: تاثیر تغییرات در برنامه ورزشی ..... ۵۶

راهبردهای موثر برای حفظ برنامه ورزشی برای کاهش وزن ..... ۵۶

## **بخش سوم: تاثیرات منفی اضافه وزن و چاقی بر سلامت ..... ۵۹**

## **فصل هفتم: اهمیت استراحت و خواب در کنترل وزن ..... ۵۹**

رابطه‌ی میان خواب نامناسب و افزایش وزن ..... ۵۹

رازی برای متابولیسم بهتر: نقش خواب کافی ..... ۶۰

راز کنترل وزن: تاثیر کمبود خواب بر اشتها و چاقی ..... ۶۰

راز سلامت و زیبایی: استراحت کافی برای کاهش استرس و وزن ..... ۶۱

راز سلامتی و زیبایی: اهمیت خواب برای کنترل وزن ..... ۶۲

راه‌های عملی برای بهبود خواب ..... ۶۳

سرگرمی‌های شبانه: تاثیرات زیاد سرگرمی‌های شبانه بر خواب و وزن ..... ۶۴

## **فصل هشتم: استفاده از تکنولوژی به عنوان ابزار کمکی برای کنترل وزن .... ۶۷**

راز سلامتی: نقش برنامه‌های ردیابی غذا در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی ..... ۶۷

راهکارهای هوشمند برای فعالیت بدنی موثر ..... ۶۸

نقش دستگاه‌های پوشیدنی در مطالعه وزن و سلامتی ..... ۶۸

به راهنمای جامع برای مانیتورینگ وزن و تغذیه ..... ۶۹

راهکارهای نوین در تغذیه: نقش وبسایت‌ها و پلتفرم‌های آنلاین ..... ۷۰

راز انگیزه: هوش مصنوعی به کمک شما ..... ۷۱

سرنوشت شما در دستان روانشناسی آنلاین ..... ۷۲

نوعی غذا برای همه: تکنولوژی‌های نوین در تغذیه و پزشکی ..... ۷۳

## **فصل نهم: بیماری‌های مرتبط با چاقی ..... ۷۵**

رازهایی درباره چاقی که شاید هنوز نشناخته‌اید ..... ۷۵

راز سلامتی: عواملی که به بروز بیماری‌های مرتبط با چاقی منجر می‌شوند ..... ۷۵

رازهای سلامتی وزن بهتر: رهایی از بار چاقی ..... ۷۶

سراسری شادابی: راه‌هایی برای جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با چاقی ..... ۷۷

راهکارهای ساده برای پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با چاقی ..... ۷۸

راهکارهای بهبود هرم غذایی و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ..... ۷۹

راهکارهای ساده برای پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با چاقی ..... ۸۰

راه‌های کاربردی برای جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ..... ۸۱

### **فصل دهم: تأثیرات روانی و اجتماعی اضافه وزن ..... ۸۳**

رازهای روحی پشت اضافه وزن: تأثیرات ناخوشایند بر روان ..... ۸۳

رازهای سلامتی: تأثیر اضافه وزن بر اعتماد به نفس و استرس ..... ۸۳

تأثیرات اضافه وزن بر روابط انسانی: رازهای پشت پهلوانان چاق ..... ۸۴

شادی در کار با رسیدن به تعادل در هرم غذایی ..... ۸۵

چگونه وزن بیش از حد می‌تواند موثر بر کارآمدی تحصیلی و شغلی شما باشد؟ ... ۸۶

رازهای سلامتی: اضافه وزن و تأثیرات آن بر خواب و خستگی ..... ۸۷

راهکارهای روانی و اجتماعی برای پیشگیری و مدیریت وزن ..... ۸۸

راهکارهای جذاب برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی ..... ۸۹

### **فصل یازدهم: راهکارهای موثر برای مقابله با انگیزه ای به رژیم های غذایی**

#### **نامناسب ..... ۹۱**

راز موفقیت در رژیم غذایی: همدلی با بدن خود ..... ۹۱

رازهای موفقیت در پایبندی به رژیم غذایی: انگیزه از تجربیات دیگران ..... ۹۲

راه‌های پر انرژی برای انگیزه برای رژیم غذایی قوی ..... ۹۲

راز موفقیت در رژیم غذایی: چگونه انگیزه دیگران شما را پایبند به تغذیه سالم کنند

..... ۹۳

پرورش انگیزه با ورزش: راهی برای پایبندی به رژیم غذایی ..... ۹۴

روش‌های موثر برای افزایش انگیزه به رژیم غذایی صحیح ..... ۹۵

راه‌هایی برای افزایش انگیزه به رژیم غذایی سالم ..... ۹۶

راهکارهای جذاب برای افزایش انگیزه به رژیم غذایی ..... ۹۷

## **فصل دوازدهم: اهمیت حمایت و پشتیبانی اجتماعی در کاهش وزن ..... ۹۹**

راز کاهش وزن: قدرت حمایت اجتماعی ..... ۹۹

نقش شگفت انگیز اجتماعی در کاهش وزن ..... ۱۰۰

راهکارهای موثر برای کاهش وزن با حمایت اجتماعی ..... ۱۰۱

روش‌هایی برای کاهش وزن و پیشگیری از چاقی ..... ۱۰۱

راهکارهای جذاب برای تسریع کاهش وزن ..... ۱۰۲

راهکارهای جذاب برای حمایت اجتماعی در کاهش وزن ..... ۱۰۳

راه‌هایی برای تشویق اجتماع به کاهش وزن ..... ۱۰۴

راه‌های موثر برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی ..... ۱۰۵

**منابع ..... ۱۰۷**



## مقدمه:

با سلام و احترام به همه دوستان عزیز که به خواندن این کتاب مفید و کاربردی پرداخته‌اند بدون شک، بحث غذا و وزن مناسب یکی از مهمترین مسائل سلامتی و زندگی سالم است که هر فرد باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشد امروزه، با افزایش جهانی مشکلات مرتبط با اضافه وزن و چاقی، داشتن اطلاعات صحیح و دقیق در این زمینه امری ضروری به شمار می‌آید.

در این کتاب، تلاش شده است تا اطلاعات علمی و عملی درباره هرم غذایی و روش‌های پیشگیری از اضافه وزن و چاقی به زبانی ساده، روان و دوستانه برای شما عزیزان ارائه شود امیدوارم با مطالعه این متن، بتوانید بهترین راه‌ها را برای حفظ و بهبود وضعیت سلامتی خود پیدا کنید و به عادت‌های سالم تغذیه‌ای دست یابید.

در انتها، از تمامی خوانندگان عزیزی که به این کتاب اهمیت می‌دهند و به بهبود کیفیت زندگی خود علاقه‌مند هستند، تشکر و قدردانی می‌کنم امیدوارم این کتاب برای شما مفید واقع شود و بتوانید از نکات مفید آن بهره‌مند شوید.

با احترام

بخش اول: راه های پیشگیری از اضافه وزن و چاقی

فصل اول: اهمیت تغذیه سالم

### رازهای هرم غذایی برای حفظ وزن مناسب

در جامعه امروزی که مشکل اضافه وزن و چاقی به یکی از اصلی ترین مشکلات بهداشتی تبدیل شده است، انتخاب مواد غذایی مناسب برای حفظ وزن مناسب و جلوگیری از این مشکل بسیار حیاتی است برخی از مواد غذایی که می‌توانند به شما کمک کنند در ادامه معرفی می‌شوند.

سبزیجات: سبزیجات حاوی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی اساسی هستند که به سلامتی و کاهش وزن کمک می‌کنند.

میوه‌ها: میوه‌های تازه حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر هستند که اشباع شدن سریعتر از غذاهای پرکالری را فراهم می‌کنند.

ماهی: منابع عالی پروتئین با کمترین مقدار چربی اشباع، ماهی می‌تواند به حفظ وزن مناسب کمک کند.

آب: آب به عنوان مایه اصلی بدن، مصرف آن به میزان کافی می‌تواند احساس سیری و جلوگیری از اضافه خوردن غذاهای پرکالری را فراهم کند.

غلات کامل: مصرف غلات کامل مانند نان‌ها و غلات کامل می‌تواند انرژی پایدار را فراهم کرده و احساس سیری را تا وقت طولانی‌تری حفظ کند

با توجه به اهمیت انتخاب مواد غذایی مناسب برای حفظ وزن مناسب، توصیه می‌شود که این مواد غذایی را به صورت منظم و متوازن در رژیم غذایی خود در نظر بگیرید این انتخاب‌ها به شما کمک خواهند کرد تا وزن مناسب خود را حفظ کرده و از اضافه وزن و چاقی جلوگیری کنید.

### آب، چشم اندازی تازه برای سلامتی و کاهش وزن

آب یکی از مهم‌ترین عوامل برای حفظ سلامتی و کاهش وزن است مصرف مقادیر کافی آب، اساسی برای حفظ تعادل آبی در بدن است و اهمیت بسیاری برای تغذیه سالم دارد

آب نه تنها برای به حرکت در آوردن مواد غذایی در بدن ضروری است، بلکه در رفع سموم و ضایعات نیز نقش مهمی دارد.

هنگامی که مقدار کافی آب مصرف نشود، ممکن است بدن ما به دنبال جبران این نقص با ذخیره کردن آب در بافت‌های مختلف شود که موجب افزایش وزن اضافی می‌شود همچنین، مصرف مقادیر کافی آب می‌تواند احساس سیری و پیشگیری از مصرف اضافی غذاها را تقویت کند وقتی بدن ما به درستی هیدراته شود، احساس گرسنگی کاهش پیدا می‌کند و ما به توازن تقاضای غذایی خود دقت بیشتری می‌کنیم.

همچنین، آب به عنوان حلال طبیعی برای بسیاری از مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی عمل می‌کند و کمک می‌کند تا این مواد به درستی در بدن حمل شده و به سلامتی سلول‌ها کمک کنند از طرف دیگر، آب همچنین به بدن کمک می‌کند تا از گرماهای اضافی خود کاسته و در صورت نیاز، از طریق تعریق، حرارت اضافی را از بدن دفع کند.

بنابراین، مصرف مقادیر مناسب آب در روز یکی از عوامل اساسی برای داشتن یک تغذیه سالم و تحرک فیزیکی مناسب است این کار می‌تواند به ما کمک کند تا وزنمان را کنترل کرده و به سلامتی و زندگی بهتری دست یابیم.

### راز موفقیت: هماهنگی بین ورزش و تغذیه سالم

ورزش و تغذیه سالم دو عنصر اساسی در کنترل وزن و حفظ سلامتی بدن ما هستند تاثیر فعالیت‌های ورزشی بر تغذیه سالم و کنترل وزن بسیار بزرگ و مهم است ورزش‌ها نه تنها به ما کمک می‌کنند تا وزن خود را کنترل کنیم، بلکه باعث می‌شوند تا بدن ما نسبت به غذاها ناسالم مقاومت نشان دهد.

زمانی که ما فعالیت ورزشی می‌کنیم، بدن ما نیاز به انرژی بیشتری دارد که این انرژی می‌تواند از طریق مصرف غذاها سالم تامین شود غذاهایی که حاوی مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند این غذاها به ما کمک می‌کنند تا عضلاتمان رشد کنند، انرژی بیشتری داشته باشیم و به طور کلی سلامتی بدن را بهبود بخشیم.

ورزش همچنین تاثیر فوق العاده‌ای بر روی سیستم گوارش ما دارد با ورزش، متابولیسم ما بهبود میابد و بهتر می‌تواند غذاها را هضم کند به همین دلیل، انتخاب غذاهای سالم و مناسب بعد از ورزش بسیار مهم است تا بدن از مواد مغذی لازم پر شود.

به طور کلی، هماهنگی بین ورزش و تغذیه سالم یکی از عوامل اساسی در کنترل وزن و داشتن یک زندگی سالم است حرکت کردن و غذاهای سالم خوردن نه تنها به ما کمک می‌کند تا وزن خود را کنترل کنیم، بلکه احساس خوبی به ما می‌دهد و به طور کلی کیفیت زندگی ما را بهبود می‌بخشد.

### راهکارهای کلیدی برای جلوگیری از اضافه وزن با کنترل مصرف شکر و چربی

شاید همگانی که به دنبال حفظ وزن سالم خود هستند، با این ایده متوجه شده باشند که کنترل مصرف شکر و چربی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است برای جلوگیری از اضافه‌وزن و حفظ وزن مناسب، باید به میزان و نوع شکر و چربی‌هایی که مصرف می‌کنیم، توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

اولین گام مهم در این راهکار، کنترل میزان شکر مصرفی است شکرهای اضافه شده به مواد غذایی نه تنها ارزش غذایی را کاهش می‌دهند بلکه باعث افزایش وزن نیز می‌شوند بهتر است به جای شکرهای پرپروسه و قندی، از منابع طبیعی شکر مانند میوه‌ها یا عسل استفاده کنیم.

چربی‌ها نیز باید با دقت مصرف شوند چربی‌های اشباع شده و ترانس چربی‌ها باید حداقل مصرف شوند و به جای آن از چربی‌های نیمه‌اشباع و نژاده‌ها استفاده کنیم بهترین منابع این چربی‌ها از ماهی‌های ژرف دریا، مغزهای خشک، و روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون است.

علاوه بر این، باید به میزان مصرف کلی انرژی نیز توجه داشته باشیم اگر انرژی مصرفی بیشتر از انرژی مورد نیاز بدن باشد، این اضافه انرژی به صورت چربی در بدن ذخیره

می‌شود و باعث افزایش وزن می‌شود بنابراین، تعادل بین میزان انرژی مصرفی و میزان فعالیت بدنی، بسیار حیاتی است.

در نهایت، پیشنهاد می‌شود که به جای تمرکز فقط بر رژیم غذایی، به یک سبک زندگی فعال و سالم نیز توجه کرد ورزش منظم و فعالیت‌های بدنی می‌تواند به افزایش فعالیت سلولی و سوزاندن چربی‌ها کمک کند و در جلوگیری از اضافه وزن مؤثر باشد.

به این ترتیب، با کنترل مصرف شکر و چربی، می‌توانیم از اضافه وزن جلوگیری کرده و وزن سالم خود را حفظ کنیم این راهکارها از اهمیت بسیاری برخوردارند و می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی و سلامتی کمک زیادی کنند.

### سرزندگی با رنگ و طعم طبیعت

مصرف مقادیر مناسب میوه و سبزیجات در تغذیه سالم بسیار اهمیت دارد این مواد غذایی از منابع اصلی ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر، و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که برای حفظ سلامتی بدن بسیار حیاتی هستند میوه و سبزیجات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، مقابله با التهاب‌ها، و حفظ وزن سالم می‌شوند از آنجایی که این مواد غذایی حاوی فیبر هستند، کمک به سلامت دستگاه گوارش می‌کنند و میزان قند خون را کنترل می‌کنند همچنین، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در میوه و سبزیجات برای بهبود وضعیت پوست، مو، استخوان‌ها، و اعضای دیگر بدن بسیار حیاتی هستند.

علاوه بر این، مصرف مقادیر مناسب میوه و سبزیجات به کنترل وزن کمک می‌کند این مواد غذایی باعث ایجاد سیریتة طبیعی می‌شوند و احساس پری‌ها بودن را فراهم می‌کنند، بدون اینکه انرژی اضافی و چربی را به بدن اضافه کنند به همین دلیل، افرادی که مقدار کافی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود دارند، احتمال اضافه وزن و چاقی کمتری دارند.

در نهایت، مصرف میوه و سبزیجات بهبود عملکرد مغز و توانایی شناختی فرد را نیز افزایش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این مواد غذایی باعث تقویت حافظه و تمرکز می‌شوند و می‌توانند از بروز بیماری‌های مغزی، مانند آلزایمر، جلوگیری کنند.

بنابراین، میوه و سبزیجات نه تنها برای حفظ سلامتی بدن بسیار حیاتی هستند، بلکه بهبودی بر روی کیفیت زندگی و افزایش طول عمر نیز دارند. از این رو، توصیه می‌شود که این مواد غذایی را به طور منظم و به مقدار مناسب در رژیم غذایی خود جای دهید تا از تمام فواید آن‌ها بهره‌مند شوید.

### راز سفره غذایی سالم و متنوع

برای داشتن یک سفره غذایی بهینه و متنوع که باعث حفظ وزن سالم و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی شود، باید به عناصر غذایی اصلی توجه کرد. این امر می‌تواند با رعایت چند اصل ساده ولی حیاتی که در ادامه بیان خواهیم کرد، به دست آید.

اولین گام برای ایجاد تنوع مناسب در سفره غذایی، مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات است. میوه‌ها حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی هستند که برای حفظ سلامتی بدن ضروری هستند. همچنین، سبزیجات باعث ارتقای فیبر موجود در رژیم غذایی شما می‌شوند و به روده‌ها کمک می‌کنند.

در ادامه، مصرف منابع پروتئینی نیز بسیار حائز اهمیت است. انواع گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات و سویا می‌توانند منابع عالی از پروتئین برای بدن شما باشند. این مواد غذایی کمک می‌کنند تا احساس سیری بیشتری داشته باشید و از مصرف مواد غذایی پرکالری جلوگیری شود.

همچنین، استفاده از محصولات لبنی و محصولات غنی از کلسیم مانند شیر، پنیر و ماست برای حفظ سلامت استخوان‌ها و ارتقای سطح انرژی بدن حیاتی است.