

اصول بهداشتی تغذیه در ماه مبارک رمضان



جمیعت حلال امر
جمهوری اسلامی ایران



بین افطار و خواب مقدار
کافی آب بنوشید.



از خوردن غذاهای پر ادویه
و سرخ شده پرهیز کنید.



در وعده‌های غذایی سبزی
بخورید.



قبل از خواب و بعد از سحر
مسواک بزنید.



سیگار نکشید.



از مصرف زیاد قند و
شیرینی‌جات پرهیزید.



به جای زولبیا و بامیه
از کشمش و خرما
استفاده کنید.



از پنج گروه اصلی غذایی
استفاده کنید: لبنیات
غلات، میوه‌ها، سبزیجات



کافئین باعث دفع آب از طریق ادرار
می‌شود. از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار
پرهیزید.

