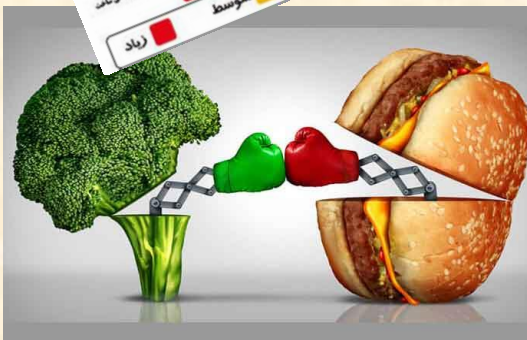
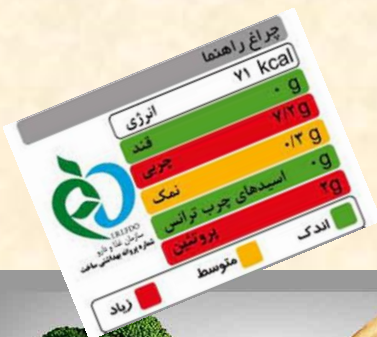




دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهرستان اسدآباد
مدیریت غذا و دارو

نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای



اداره نظارت بر فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی

مفهوم رنگ‌ها



رنگ سبز

وجود مقادیر کم قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس، نشانگر انتخابی کاملاً مناسب برای سلامتی شما

رنگ نارنجی

وجود مقادیر متوسط قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس، انتخابی نسبتاً مناسب برای شما

رنگ قرمز

مقادیر زیاد قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس، با توجه به شرایط وزنی و سلامتی خود در انتخاب این گروه احتیاط کنید

با یادگیری نشانه‌های رنگی
تغذیه‌ای در موقع خرید
انتخاب مناسبی داشته باشید



۶

شاخصهای مورد ارزیابی (مواد مغذی مورد ارزیابی)

مواد مغذی برجسته رنگی تغذیه‌ای از چهار بخش، قند برحسب گرم، چربی برحسب گرم، نمک برحسب گرم و اسیدهای چرب ترانس برحسب گرم تشکیل شده است.

قند

دیابت یک اختلال متابولیک است که در آن تولید انسولین متوقف شده یا بدن نسبت به انسولین مقاوم می‌شود، دیابت منجر به عوارض جبران ناپذیر کلیوی، قلبی عروقی و بینایی می‌شود

چربی

رژیم غذایی پرچرب یکی از عوامل زمینه‌ساز دیابت می‌باشد

نمک

یکی از عوامل افزایش فشار خون مصرف بی‌رویه نمک می‌باشد

اسید چرب‌های ترانس (چربی‌های مضر)

باعث افزایش ابتلا به بیماری‌های قلبی و افزایش سطح LDL و کاهش HDL (معروف به چربی خوب) می‌شود.



۵

