

عادات غذایی ما نقش مهمی در سلامتی روح و جسم ما دارد. آهسته غذا خوردن، جویدن غذا بسیار مهم است.

اما چه غذاهایی برای حفظ سلامتی ما همراه با مصرف داروهای توانده مؤثر باشد. ۱- یکی از این غذاها مواد غذایی حاوی جو است که حاوی ویتامین های گروه بی می باشد. می توانیم از جو در تهیه آش و یا از سوپمارکت ها نان جو تهیه کنید و استفاده نمایید.

۲- حتی الامکان به جای گوشت قرمز از گوشت سفید به خصوص ماهی در تهیه غذا استفاده کنید.

۳- مصرف سبزیجات به خصوص ریحان توصیه می شود.

۴- شیر کم چرب در تأمین و حفظ سلامتی اعصاب مفید است.

۵- کاهو برای افرادی که کم خواب و دچار تنش عصبی هستند بسیار مفید است.

۶- پرتغال نیز می تواند به کاهش عصبانیت و کم خوابی کمک کند.

۷- چغندر نیز در کاهش علائم افسردگی مفید است

۸- کنجد به تقویت حافظه کمک می کند.

۹- نان- ماکارونی- سیب زمینی- برنج سرشار از کربوهیدرات هستند و اگر به حد تعادل برای شام استفاده شوند به رفع بی خوابی کمک می کنند.

۱۰- آجیل نیز جهت استفاده بسیار مفید است.

۱۱- موز - سیب - گلابی - زردآلو - هلو - آلو نیز به رفع خستگی کمک می کند.

۱۲- نخود - لوبیا - عدس - سویا نیز به رفع خستگی کمک می کند.

۱۳- مصرف چربی و روغن باید در حد تعادل باشد.

۱۴- از مصرف همبرگر - کالباس -

سوسیس - کله پاچه لبنیات پرچرب

- گوشت های سرخ شده - کیک های

خامه ای کره های حیوانی و گیاهی -

بیسکوئیت های کرم دار خودداری کنید.

۱۵- از مصرف الکل خودداری کنید.

۱۶- مصرف چای و قهوه در حد تعادل باشد.

دانشگاه علوم پزشکی
ایران
مرکز آموزشی درمانی
روانپزشکی ایران



تغذیه

کد: ت - ۰۰۱

جهت آموزش در مانجویان

۲۷- از ادویه در غذا به خصوص ادویه های

تند در حد بسیار متعادل استفاده کنید.

۲۸- مصرف سالاد را در غذا فراموش نکنید.

۲۹- هنگام میل غذا آب ننوشید.

۳۰- بلافاصله پس از مصرف غذا به خصوص

در شب استراحت نکنید.

۳۱- مسواک به دندان ها را بعد از میل به غذا

از یاد مبرید.

۲۲- شستن دست ها قبل از میل به غذا را

هرگز فراموش نکنید.

۲۴- غذا را با عجله میل نکنید خوب بجوید.

۲۵- اگر قرصی به نام لیتیم مصرف می کنید

جهت آن و نوع غذایی که باید مصرف شود با

پزشک معالج خود مشورت کنید.

۲۶- نمک در غذا به تعادل باشد.

۱۷- قند - عسل - آب نبات -

نوشیدنیهای شیرین در حد تعادل

استفاده شود.

۱۸- از کنسروبیجات استفاده نکنید.

۱۹- همیشه از غذاهای تلزه میل کنید.

۲۰- به جای آب میوه آماده در بازار از آب

میوه یا میوه تازه میل نماوید.

۲۱- از غذاهای فست فود استفاده نکنید.

۲۲- نوشیدن آب را هرگز فراموش نکنید.

۲۳- یک الی دو ساعت قبل و بعد از

مصرف دارو چای یا قهوه ننوشید.

۲۴- قبل از خواب چای یا قهوه ننوشید

ممکن است موجب بی خوابی شود.

۲۵- صبحانه را کامل میل کنید.

۲۶- همیشه شام را سبک میل نمائید.