

دانشگاه علوم پزشکی ایران مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی ایران

در مانجوی عزیز در صورتی که پزشک معالجتان رژیم کم نمک و کم چرب را برایتان در نظر گرفته است در این برکه غذاهایی که باید میل کنید و همچنین غذاهایی که نباید میل نمایید را خدمتتان عرض می نمایم.

از مصرف مواد غذایی چرب مانند کره ، خامه، احشاء گوسفند و گاو و کله پاچه پرهیز کنید. مصرف گوشت قرمز را به یک بار در هفته محدود کرده و همان یکبار نیز تمام قسمت های چرب و پیه و دنبه های گوشت قرمز را جدا کرده و گوشت قرمز گرفته شده را ترجیحاً در ترکیب با سویا مصرف نمایید. به جای گوشت قرمز از گوشت سفید مرغ و ماهی مصرف نمایید.

میگو با اینکه گوشت سفید است به علت چربی بالا مصرف آن توصیه نمی شود. از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیزید و برای پخت و پز غذاها، از روش های آب پز و یا بخارپز کردن استفاده کنید.

از مصرف کمپوت ها و آبمیوه های صنعتی پرهیزید و میوه را به صورت تازه و کامل مصرف کنید. انواع نان ترجیحاً سنگک، بربری، نان های سبوس دار، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، حبوبات پخته، هرنوع گوشت گاو و گوساله کم چرب یک بار در هفته، مرغ بدون پوست، ماهی به صورت کبابی یا آب پز، شیر، ماست و پنیر کم چرب، انواع میوه های تازه، سبزیجات تازه، مصرف آن مجاز می باشد.

از مصرف شیرینی های قنادی و خامه دار پرهیز کنید. فعالیت بدنی روزانه را فراموش نکنید. -مواد غذایی غیر مجاز: گوشت گاو یا گوسفند با چربی، مرغ همراه با پوست، مرغ و ماهی سرخ شده، سوسیس، کالباس، همبرگر، سبزیجات سرخ شده، کله پاچه، تخم مرغ، دسرهای تهیه شده با زرده تخم مرغ، روغن جامد، کره

از غذاهای کم نمک و آب پز استفاده نمایید.

از مصرف غذاهای شور، ترشیجات شور، خیار شور پرهیز کنید.

رژیم کم نمک و کم چرب

جهت آموزش درمانجویان



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی ایران
کمیته آموزش سلامت



در مانجوی عزیز در صورتی که پزشک معالجتان رژیم اولسری را برایتان در نظر گرفته است در این برگه غذاهایی که باید میل کنید و همچنین غذاهایی که نباید میل نمایید را خدمتتان عرض می نمایم.

۱- غذاهایی که توصیه می شود شامل:

جوجه کباب - خوراک مرغ - ماهیچه - کباب ماهی - ماست

از کمپوت میوه به جای میوه خام میل شود.

از سبزیجات پخته به جای سبزیجات خام میل شود.

از ماهی ، تخم مرغ ، سیب زمینی انواع نان ها استفاده کنید.

- غذایتان را به خوبی جویده و از وعده های غذایی متعدد در وعده های کم استفاده کنید.

۲- غذاهایی که نباید میل کنید شامل:

-نوشابه های گاز دار ، انواع ادویه و ترشی (لیمو ترش)، نوشابه های الکلی، سیگار،میوه و

سبزی خام

آب پرتغال ، گریپ فروت، شکلات ، چیپس، پفک ، غذاهای سرخ کردنی، حبوبات

- مصرف چای و قهوه محدود شود.

رژیم اولسریک

کد: و-۰۰۱

جهت آموزش درمانجویان