

- ۱- از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید.
- ۲- هر روز ۳ بار میوه بخورید
- ۳- سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- ۴- حبوبات جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.
- ۵- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.
- ۶- برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.
- ۷- مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطانها را افزایش می دهد.
- ۸- برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.
- ۹- از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند اجتناب کنید.
- ۱۰- سعی کنید حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید. زیرا چربی مفید آن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد.
- ۱۱- سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.
- ۱۲- بی تحرکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون می شود.
- ۱۳- برای پیشگیری از افزایش کلسترول بد خون، به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد از روغن های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان استفاده کنید.
- ۱۴- الیاف (فیبر) موجود در حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده است به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

- ۱۵- مصرف کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی کلسترول هستند، را محدود کنید.
- ۱۶- برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.
- ۱۷- به هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.
- ۱۸- در هنگام غذا خوردن سعی کنید از نمکدان استفاده نکنید.
- ۱۹- مصرف نمک را کاهش دهید. ولی برای همان مقدار کم از نمک یددار تصفیه استفاده کنید.
- ۲۰- به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.
- ۲۱- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک ، کم چرب عادت دهید.
- ۲۲- در مواقعی که گرسنه و خسته هستید هرگز خرید نکنید، زیرا غالبا بیشتر از نیازتان خرید خواهید کرد.
- ۲۳- در صورت داشتن مهمان حتما از تعداد نفرات آنها مطمئن شوید تا بیشتر از نیاز و یا بیشتر از ظرفیت یخچال و فریزر خرید نکنید.
- ۲۴- میوه هایی که کمی پلاسیده شد اند را دور نریزید ، مقادیر اضافه را به صورت برگه های خشک، لواشک و یا کمپوت کم شیرین تبدیل و استفاده نمایید.
- ۲۵- اضافه سبزیجات را پس از شست و شو خشک و یا فریز نمایید.
- ۲۶- برای تامین پروتئین خود می توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید
- ۲۷- مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را بشدت کم کنید.
- ۲۸- آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.
- ۲۹- فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- ۳۰- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها و نوشابه ها) را کاهش دهید.