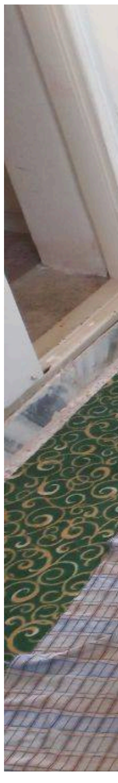

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مدیر شبکه بهداشت و درمان فیروزه گفت: ۶ جشنواره غذا و روز جهانی تخم مرغ به همراه آموزش چهره به چهره در مدارس و مهدکودک ها و مراکز شبکه بهداشت و درمان فیروزه برگزار شد

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان فیروزه، دکترمهماندوست بیان کرد : در راستای لزوم آگاهی بخشی تغذیه سالم به آحاد جامعه هر ساله در مهرماه مناسبت های روز جهانی غذا و روز جهانی تخم مرغ توسط کارشناسان بهداشت و تغذیه با هدف آموزش و ارتقا سواد تغذیه ای جمعیت برگزار میگردد

مسئول بهبود تغذیه اظهار کرد : روز جهانی غذای امسال با شعار حق داشتن غذا برای زندگی بهتر برای آینده بهتر و با هدف اختصاصی آموزش فواید مصرف نان کامل برای سلامتی برگزار گردید

سیما اخروی تصریح کرد: مصرف نان سبوس دار یکی از آیتم های مهم و اثرگذار بر سلامت فرد است که می‌تواند موجب کاهش چربی خون، کاهش فشارخون، کاهش قند خون، افزایش سلامت دستگاه گوارش، کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی، کاهش خطر سرطان ها و کاهش وزن شود و مصرف آن برای تمامی گروه های سنی لازم است.

وی افزود: همچنین تخم مرغ نیز از بهترین منابع پروتئین است که میتواند به بهبود عملکرد مغز ، کاهش وزن ، افزایش کلسترول خوب و بهبود سطح بینایی کمک کند و همچنین تمامی ویتامین های مورد نیاز را به بدن برساند و تمامی افراد میتوانند روزانه یک عدد تخم مرغ آب پز مصرف کنند.

روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان فیروزه

1 / 1

Phoca PDF