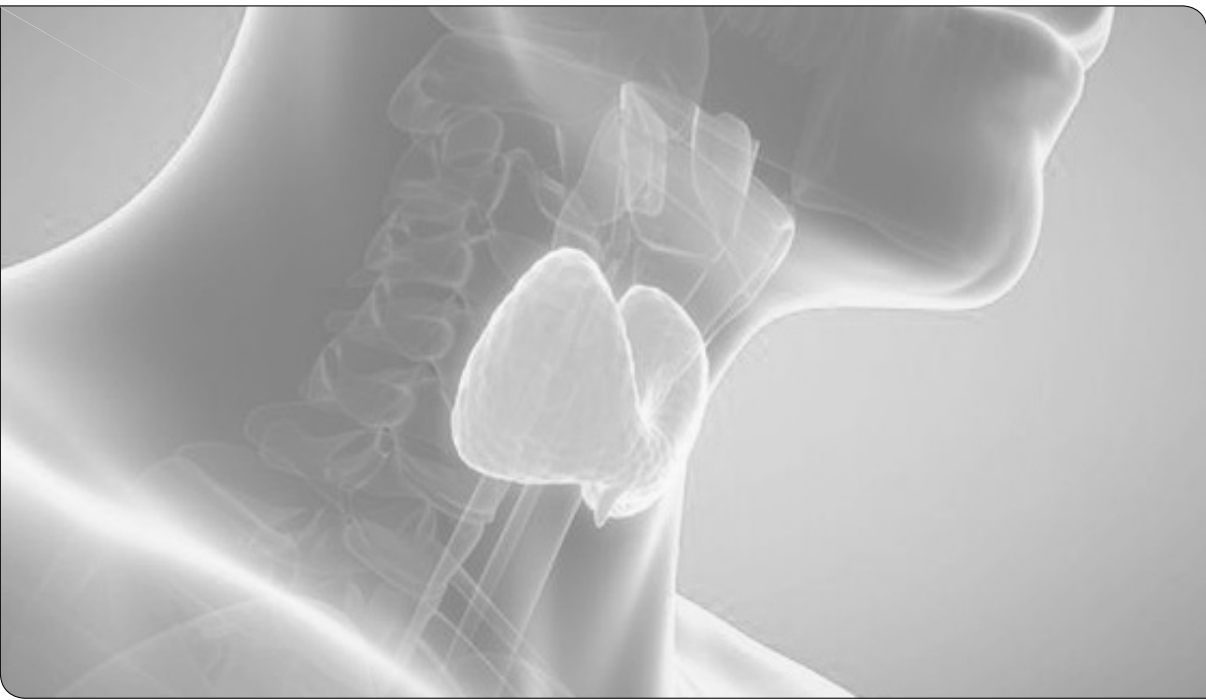


عادات‌های خطرناک که سلامت تیروئید را نشانه می‌گیرد



به این پروتئین خارجی و آنزیم حمله می‌کند. گلوکون پروتئینی است که در گندم، جو و چاودار و سایر غلات فرآوری شده یافت می‌شود. اگر مبتلا به اختلال تیروئید هستنید و گلوکون نیز مصرف می‌کنید پیشنهاد ما به شما مصرف برنج و پاستا و نان غلات است. **مصرف بیش از حد سویا:** افرادی که پرکاری تیروئید دارند باید از مصرف سویا صرف‌نظر کنند چرا که سویا موجب عدم جذب هورمون‌های تیروئید توسط بدن می‌شود. همچنین هر چیزی که حاوی سویا باشد مانند شیر سویا و ... نیز می‌تواند وضع را بدتر کند. افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید مشکلی با مصرف سویا نخواهند داشت.

شکلات وجود دارد. **نوشیدنی‌های الکلی:** اگرچه کبد مسئول فیلتر کردن و متابولیسم این نوشیدنی‌ها است اما سموم آن‌ها که از طریق جریان خون حرکت می‌کنند، روی تولید هورمون‌های تیروئید اثر می‌گذارند. الکل همچنین نقش مهمی در پیشرفت مشکلات متابولیک ایفا می‌کند. **خوردن گلوکون:** گلوکون شامل پروتئینی به نام گلپادین است که یک پروتئین خارجی برای بدن انسان محسوب می‌شود. تیروئید نیز آنزیمی شبیه به این پروتئین دارد. وقتی گلوکون توسط افراد با کم‌کاری تیروئید مصرف می‌شود سیستم ایمنی بدن این فرد شکلات وجود دارد.

این مسأله می‌تواند تیروئید را تحریک کند که برای تولید مقادیر کافی از هورمون تیروئید، سخت‌تر کار کند. همچنین هنگامی که استرس دارید، نسبت به بیماری‌های خود ایمنی تیروئید (به‌عنوان مثال تیروئیدیت هاشیموتو) آسیب‌پذیرتر هستید. **رژیم‌های کم‌یاد:** سطح پایین ید در رژیم غذایی یکی از علت‌های اصلی مشکلات تیروئید مانند کم‌کاری تیروئید است. بدن به این ماده برای بهینه‌سازی تولید هورمون‌های تیروئید نیاز دارد. خوشبختانه ید به‌طور طبیعی در برخی مواد غذایی مانند نمک دریایی، سبزیجات دریایی، بلوبری، ماست، لوبیا، سیب زمینی، نخودفرنگی، آناناس و نیز افزایش دهد.

عدم مدیریت استرس: دانستن اینکه چطور کنترل استرس در زندگی روزمره می‌تواند عامل مهمی برای عملکرد تیروئید باشد، مهم است. سیستم‌غدد درون‌ریز به حالات روانی افراد حساس است و در نتیجه، تجربه استرس شدید بر سطح هورمون تیروئید اثر می‌گذارد. استرس ممکن است باعث تشدید یک بیماری زمینه‌ای تیروئید شود. به‌عنوان مثال فرض کنید کم‌کاری تیروئید در خانواده شما وجود دارد. بدن شما تحت استرس، هورمون کورتیزول ترشح می‌کند. کورتیزول بیش از حد، می‌تواند در تولید هورمون تیروئید اختلال ایجاد

تغذیه مناسب روحیه بهتر



است که می‌توانند عملکرد مغز را تقویت کنند. مطالعات نشان داده‌اند که روغن‌های ضروری امگا ۳ در ماهی‌های روغنی (ساردین، ماهی خال مخالی، ماهی قزل‌آلا) گردو و تخم کتان باعث تقویت خلق و خو و مبارزه با افسردگی می‌شوند. **۳- چای سبز بنوشید** اگر استرس دارید یک فنجان چای سبز بنوشید. چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی از جمله کاتچین‌هاست که مشخص شده است از مغز محافظت می‌کنند؛ این چای همچنین حاوی

محرور کردن بدن از این چربی‌های سالم به تمرکز و خلق و خو آسیب می‌زند. چربی‌های سالم به ویژه برای مغز مفید هستند و می‌توان دوز روزانه خود را از سه روغن متفاوت روغن زیتون، روغن نارگیل و روغن‌های غنی از امگا ۳ مانند ماهی چرب به دست آورد. روغن زیتون فوق‌العاده خوبی از فنل‌ها و چربی‌های غیر اشباع است که به محافظت از سلول‌های مغزی و کاهش التهاب کمک می‌کند. روغن نارگیل نیز ملو از چربی‌های خاصی به نام MCT یا triglycerides medium chain

تیبان: رژیم غذایی و شیوه زندگی تأثیر عمیقی بر حالت روحی انسان دارند و نتیجه مطالعات نشان می‌دهد که رابطه مستقیمی میان خوراکی که انسان مصرف می‌کند و حالت روحی وی وجود دارد. در حقیقت مطالعات نشان می‌دهند که افراد مبتلا به افسردگی اغلب گزینه‌های غذایی انتخاب می‌کنند که حالت روحی آن‌ها را بدتر می‌کند. خوشبختانه خوراکی‌های بسیاری وجود دارند که می‌توانند لبخند بر لبان افراد بنشانند و باعث شود که فرد احساس خوبی داشته باشد. در این گزارش به ۶ راهکار تغذیه سالم اشاره شده است که باعث تقویت حالت روحی انسان می‌شود.

۱- پرهیز از مصرف خوراکی‌های فرآوری شده حفظ توازن قند خون یکی از سریع‌ترین روش‌هایی است که باعث تقویت فوری حالت روحی انسان می‌شود. این به معنای پرهیز از مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده قندی مانند نشاسته سفید، آبمیوه‌ها و اسموتی‌های شیرین و در عوض پایه‌گذاری غذای خود بر اساس پروتئین‌های کم، چربی‌های سالم مانند ماهی چرب، آووکادو، زیتون، مغزها و دانه‌ها و مقدار زیادی سبزیجات ملو از آنتی‌اکسیدان است. **۲- ترس از مصرف چربی را متوقف سازید** حدود ۶۰ درصد از مغز انسان از چربی است که عمدتاً شامل فسفولیپید و چربی‌های امگا ۳ می‌شود.

پوسته‌های زرد و چرب روی سر نوزاد

تیبان: کزادل کپ یا کلاهک گهواره ای در نوزادان شرایطی است که به آن سبورئیک درماتیت گفته می‌شود. کلاهک گهواره ای با پوسته‌های زرد و چرب روی سر کودک نمایان می‌شود و معمولاً بدون درمان در سنین ۸ تا ۱۲ ماهگی از بین می‌رود. در کزادل کپ، پوست سر کودک دارای پوسته‌های خشک



است، شبیه شوره سر یا پوسته‌های ضخیم زرد یا قهوه‌ای و به صورت دلمه است. پزشکان به این مشکل درماتیت سبوره کودکی نیز می‌گویند که بسیار شایع است. کزادل کپ بیماری حاد نیست. این مشکل اغلب در چندماه اول زندگی وجود دارد و به‌طور خودبه‌خودی می‌تواند ظرف ۶ تا ۱۲ ماه از بین می‌رود. با وجود این در برخی اطفال تا مدت طولانی وجود خواهد داشت. ممکن است چنین مشکلی را در اطراف گوش‌ها، ابرو، پلک‌ها و حتی زیربغل و سایر نواحی چین‌دار بدن کودک مشاهده شود. **علل کزادل کپ چیست؟** علت آن نامشخص است. اما باید بدانید که این مشکل در اثر بهداشت ضعیف یا آلرژی ایجاد نمی‌شود. برخی از متخصصان پوست معتقدند که هورمون‌هایی که کودک از مادر در پایان بارداری دریافت می‌کند باعث تحریک بالای غدد چربی می‌شود که کزادل کپ را ایجاد می‌نماید. تخریب ناشی از مخمر مالاسزیا در سبوم نیز از عوامل احتمالی است. اما اجماع در مورد این علت وجود ندارد. کزادل کپ مسری نیست و احتمالاً هرگز برای کودک شما مشکلی ایجاد نمی‌کند. تنها در شرایطی که کزادل کپ شدید هست احتمالاً باعث ایجاد خارش می‌شود.

چگونه کزادل کپ کودک خود را درمان کنیم؟ نیازی نیست هیچ‌کاری انجام دهید، در صورتی که کزادل کپ باعث ناراحتی کودک شما می‌شود موارد زیر را انجام دهید: **– به آرامی پوست سر کودک خود را با انگشتان یا یک برس نرم برای شل کردن پوسته‌ها به کار ببرید.** **– هر روز سر کودک خود را با شامپو بشویید، به خاطر داشته باشید تا شامپو کاملاً روی سر کودک شسته شود.** پس از شامپو زدن یک برس نرم به آرامی یا حوله نرم سر کودک را خشک کنید. برخی از والدین از شامپوهای کزادل کپ استفاده می‌کنند و در برطرف کردن کزادل کپ موفق هستند. **– از کرم کزادل کپ هیدروکورتون بی‌بی زیر نظر پزشک استفاده نمایید.** **آیا می‌توانیم از روغن‌های طبیعی برای درمان کزادل کپ استفاده کنیم؟** بله روغن‌های طبیعی مانند روغن بادام یا زیتون یا نارگیل می‌تواند پوسته‌های خشک را نرم نماید. خاصیت ضد میکروبی روغن نارگیل به کاهش التهاب پوست نوزاد شما کمک خواهد کرد و مرطوب‌کنندگی روغن نارگیل باعث نرمی و مرطوبت این قسمت سر نوزاد شما می‌شود و حالت پوسته‌پوسته‌سر نوزاد را کم می‌کند و رفته‌رفته از بین می‌برد. روغن را روی پوست سر نوزاد خود بمالید و ۱۵ دقیقه صبر کنید. سپس به آرامی با یک برس نرم نوزاد یا مسواک نرم پوسته‌پوسته‌ها را از پوست نوزادتان جدا کنید. بعد از استفاده از روغن می‌توانید با شامپوچه‌سر نوزاد را بشویید تا پوسته‌ها کم‌تر و پوست سر از خشکی خارج شود. نکته‌ای که باید توجه کنید این است که باقی ماندن روغن روی پوست سر نوزاد باعث بسته شدن منافذ و چسبیدن پوسته‌ها می‌گردد. کف شامپو را به مدت چند دقیقه قبل از شستشو روی سر کودک نگه دارید تا روغن را پاک نماید.

آیا باید کودک خود را نزد پزشک ببریم؟ اگر کودک تان به کزادل کپ شدید دچار شد یا خونریزی زیر پوسته‌های کزادل کپ ایجاد شود، با پزشک کودک خود مشورت کنید. پزشک شامپو ضد شوره توصیه خواهد کرد و در صورت وجود التهاب در پوست سر کرم کورتیزون تجویز می‌نماید. در صورتی که عفونت مخمری وجود داشته باشد پزشک یک ترکیب ضد قارچ موضعی تجویز می‌کند.

خواص و کاربرد شوید و کرفس



شوید **بیوتنه:** گفته می‌شود که شوید، در آرام کردن کودکانی که زیاد گریه می‌کنند، تأثیر خوبی دارد و در یونان و روم باستان، به‌طور وسیعی مورد استفاده قرار می‌گرفت. **شوید –** که بومی جنوب اروپا و غرب آسیاست – به‌طور خودرو در اسپانیا، پرتغال و ایتالیا می‌روید. این گیاه، در مناطق گرم تر نیمکره‌ی شمالی می‌روید و در آسئیز اسکانندیناوی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. امروزه، این گیاه در هند و آمریکای شمالی و جنوبی، برای تهیه‌ی روغن شوید پرورش داده می‌شود. شوید، گیاهی یک‌ساله از خانواده‌ی جعفری است که بلندی آن به ۲/۱ متر می‌رسد. شوید، برگ‌های پرماند سوزنی شکل و گل‌های زردرنگ دارد. شوید، رایحه‌ی شیرینی دارد و طعم آن، یادآور عطر زیره است. طعمش کمی تلخ است، ولی هرگز ناخوشایند نیست. وقتی دانه‌ی شوید می‌خرید، آن را آسیاب کرده بخردید که طول عمر بیش‌تری دارد و اگر دور از نور مستقیم خورشید نگهداری شود، عطرش دیرتر از بین می‌رود. تخم شوید هندی و ژاپنی، باریک‌تر و روشن‌تر از تخم شوید غربی است.

کاربرد شوید در آسئیز تخم شوید را، می‌توانید در شیشه‌ی خورشور بریزید. تخم شوید کوبیده، برای مژه‌ها در کردن اغلب ماهی‌ها مناسب است. می‌توانید کمی تخم شوید را داخل ماست چکیده بریزید و مقداری برگ پیازچه‌ی خرد کرده نیز به آن بیافزایید و در کنار ماهی سالمون کبابی میل کنید. همچنین، می‌توانید از سرکه‌ی شوید به‌عنوان سس سالاد استفاده کنید و چند برگ شوید را نیز برای تزئین، روی سالاد بچینید. همچنین اگر در منزل نان تهیه می‌کنید، می‌توانید داخل خمیرش شوید بریزید و با سوپ هویج یا سوپ گوجه‌فرنگی میل کنید.

کاربرد دارویی شوید علاوه بر تأثیر شوید در آرام کردن گریه‌ی کودکان، از آن می‌توان برای درمان و تسکین معده‌درد، مشکلات گوارشی، بی‌خوابی و سکسکه استفاده کرد. یونانیان باستان، معتقد بودند که نگه داشتن شوید در دست چپ، از حمله‌ی صرع پیشگیری می‌کند.

کرفس کرفس امروزی، در قرن هفدهم میلادی، به دست باغداران ایتالیایی از کرفس خودرو گرفته شد. کرفس، یک گیاه علفی دوساله از خانواده‌ی هویج، جعفری و زیره است که در سال دوم گل‌هایی می‌دهد که حاوی تخم کرفس است. از تخم کرفس، بسیار با ملاحظه باید در غذاها استفاده کرد. زیرا طعم و رایحه‌ی آن، قوی و گاهی اوقات حتی مایل به تند است. **کاربرد کرفس در آسئیز** می‌توان تخم کرفس را به خمیر نان یا بیسکویت پختنی افزود که هر دوی این‌ها، همراه سوپ‌ها قابل استفاده است. می‌توان چند تخم کرفس را روی هویج آب‌پز، گوجه‌فرنگی کبابی یا سالادها پاشید. همچنین، تخم کرفس با غذاهای تخم مرغی و انواع ماهی، طعم خوبی به دست می‌دهد. نمک کرفس یا فلفل کرفس را، می‌توان با مسالین نمک یا فلفل همراه با تخم کرفس به نسبت مناسب به دست آورد.

از این طعم دهنده‌ها، تازه تازه استفاده کنید تا عطر و رایحه‌ی قویتری داشته باشند. بهتر است نمک و فلفل کرفس را، به هنگام نیاز تهیه کنید.

از روغن کرفس، برای درمان و تسکین آسم، نفخ و بروشنت، استفاده می‌شود.

نحوه محافظت در برابر سرطان سینه را بشناسید

مهر: به گفته محققان می‌توان با تغییر در سبک زندگی ریسک ابتلا به سرطان سینه را کنترل کرد. سالیانه خانوادگی و سن از فاکتورهای پرخطر ابتلا به سرطان سینه هستند که قابل تغییر نیستند، اما با تغییر در سبک زندگی می‌توان احتمال ابتلا به سرطان سینه را کاهش داد. آنجنم سرطان آمریکا راهکارهای زیر را برای پیشگیری از سرطان سینه توصیه می‌کند:

- حفظ وزن سالم
- ورزش منظم
- اجتناب از نشستن‌های طولانی مدت
- عدم نوشیدن مشروبات الکلی
- اجتناب یا محدود کردن هورمون درمانی.

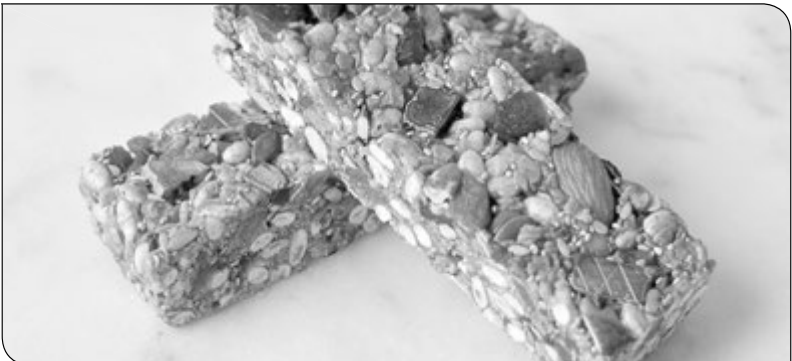
نظر کالری و شکر، خیلی با هم تفاوتی ندارند هنگامی که روی آن با چپس شکلاتی نیمه تلخ، گرانولا، و... ترین شده باشند، در واقع یک پیمانۀ از همین ماست یخ زده با یک کاسه بستنی از لحاظ کالری برابری می‌کند. پس به دنبال یافتن جایگزین‌های کم کالری‌تر باشید مثلاً در صورت تمایل از موز یخ زده استفاده کنید.

۷- غذاهای منجمد توصیه می‌شود کمتر از غذاهای نیمه آماده منجمد استفاده کنید چون سدیم زیادی هستند پس سعی کنید از مواد غذایی غیر منجمد در تهیه غذاها استفاده کنید.

۸- شیرینی‌ها و محصولات بدون گلوکون همین که محصولی فاقد گلوکون باشد به معنای سالم بودن آن نیست. گلوکون، پروتئین اصلی موجود در گندم و جو و چاودار است؛ افرادی که به گلوکون حساسیت دارند لازم است از رژیم غذایی فاقد گلوکون پیروی کنند. با وجودی که محصولات فاقد گلوکون سالم هم تولید می‌شود؛ اما برخی میان وعده‌ها و شیرینی‌های فاقد گلوکون نیز وجود دارند که برای مژه دار شدن و بافتی بهتر در تولیدشان شکر و چربی زیادی به کار رفته است. پس دقت کنید که شیرینی‌های بدون گلوکون، کراکرها و چیپس‌هایی که با نشاسته سیب زمینی یا آرد برنج سفید تهیه شده‌اند، ایجاد اضافه وزن خواهند کرد.

۹- جایگزین‌های شیر اگر شما جزء افرادی باشیید که تحمل لاکتوز ندارید ترجیح می‌دهید از محصولات لبنی به‌صورت کلی استفاده نکنید یا گیاه خوار شوید؛ به هر حال مواد غذایی زیادی هستند که می‌توانند جایگزین شیر یا غذاهایی شوند که در تولید آن‌ها محصولات لبنی به کار رفته است؛ از قبیل شیر بادام، شیر سویا، شیر نارگیل. اما در هنگام خرید دقت کنید که نوعی از این محصولات را برای خرید انتخاب کنید که شکر اضافی نداشته باشد. معمولاً در تولید آن‌ها از شکر استفاده می‌شود که هم قند خون را افزایش می‌دهد و در درازمدت ایجاد اضافه وزن می‌کند.

غذاهای سالمی که واقعاً سالم نیستند



به غیر از حلوهای کنجدی سنتی در ایران، تکه‌های آجیل‌های خشک و شیرین چند سالی است که در ایران رایج شده است. این تکه‌های بسیار وسوسه‌برانگیز از میوه‌های خشک، دانه‌های جو، و گندم و برنج تشکیل شده‌اند که به‌صورت فشرده در کنار هم شیرینی خوشمزه‌ای را می‌سازند. این‌ها نیز جزء خوراکی‌هایی هستند که سالم به نظر می‌رسند؛ اما اگر با دقت به برچسب آن‌ها نگاه کنیم، میزان شکر به کاررفته در آن هراس‌انگیز خواهد بود. اگر به دنبال میان وعده‌ای سالم هستید، تکه‌های پنیر یا کاسه‌ای ماست و میوه‌های تازه و آجیل را جایگزین چنین خوراکی‌هایی کنید. میان وعده‌هایی مانند گرانولا بار با فقط زمانی که خوراکی سالم دیگری در دسترس ندارید مصرف کنید؛ اما اگر غذاهای سالم‌تر و گزینه‌های مفیدتری در اختیار دارید توصیه می‌شود قطعاً از گرانولا بار عبور کنید.

۵- اسموتی‌های آماده اسموتی‌ها بسیار خوشمزه هستند و برخی، آن را در وعده صبحانه‌شان می‌گنجانند؛ اما باید از این نکته غافل نشد که برخی اسموتی‌های آماده یا اسموتی‌هایی که در فروشگاه‌های زنجیره‌ای به فروش می‌رسند ممکن است حاوی کالری‌های بیش از اندازه زیاد باشند. بسیاری از اسموتی‌های آماده از میوه‌های کنسرو شده با شکر زیاد، همراه با شربت، ماست پرچرب، شیر کامل تشکیل شده‌اند و برخی دیگر حاوی بستنی یا ماست یخ‌زده هستند. توصیه می‌شود در صورت تمایل به مصرف اسموتی، حتماً آن را خودتان در خانه تهیه کنید و در تهیه آن از دانه‌ها و غلات صبحانه نیز استفاده کنید. نوع شیر و ماست به کار رفته در آن خودتان تنظیم کنید.

۶- ماست یخ‌زده به نظر می‌رسد مصرف ماست یخ‌زده سالم‌تر از ماست است همچنین چربی کمتری دارد اما بدانید که

بسیاری از حلوهای کنجدی سنتی در ایران، تکه‌های آجیل‌های خشک و شیرین چند سالی است که در ایران رایج شده است. این تکه‌های بسیار وسوسه‌برانگیز از میوه‌های خشک، دانه‌های جو، و گندم و برنج تشکیل شده‌اند که به‌صورت فشرده در کنار هم شیرینی خوشمزه‌ای را می‌سازند. این‌ها نیز جزء خوراکی‌هایی هستند که سالم به نظر می‌رسند؛ اما اگر با دقت به برچسب آن‌ها نگاه کنیم، میزان شکر به کاررفته در آن هراس‌انگیز خواهد بود. اگر به دنبال میان وعده‌ای سالم هستید، تکه‌های پنیر یا کاسه‌ای ماست و میوه‌های تازه و آجیل را جایگزین چنین خوراکی‌هایی کنید. میان وعده‌هایی مانند گرانولا بار با فقط زمانی که خوراکی سالم دیگری در دسترس ندارید مصرف کنید؛ اما اگر غذاهای سالم‌تر و گزینه‌های مفیدتری در اختیار دارید توصیه می‌شود قطعاً از گرانولا بار عبور کنید.

۱- مراقب هاله سلامتی باشید زمانی که تصمیم می‌گیریم به سوی تئذیه سالم گام برداریم، ممکن است تشخیص آنچه واقعاً سالم است و آنچه باید از آن، چه به لحاظ قیمت و چه به لحاظ خطراتی که برای سلامت خواهد داشت، پرهیز کرد چالش برانگیز و دشوار باشد. در واقع بسیاری از خوراکی‌هایی که نام «غذای سالم» را با خود دارند از شکر و چربی‌های غیرمفید فاقد کالری تشکیل شده‌اند. سعی کنید فهرستی از این نوع غذاها و خوراکی‌ها تهیه کنید و آن‌ها را با غذاهای سالم‌تر جایگزین کنید.

۲- آبمیوه‌ها و آب سبزیجات اجازه ندهید کلمه سبزی و میوه بر روی برچسب قوطی‌ها و بطری‌ها شما را بفریبد! آبمیوه‌ها، نوشیدنی‌هایی هستند که صد درصد آن را آبمیوه تشکیل بدهد اما آبمیوه‌های صنعتی حاوی شکر و کالری زیادی هستند که قند خون را افزایش می‌دهند. از آن جایی که آب سبزیجات راهی بسیار خوب برای مصرف سبزیجات بیشتر و آوردن سبزیجات به رژیم غذایی محسوب می‌شود، روند آبگیری از میوه یا سبزیجات باعث می‌شود فیبر آن از جدا شود و همین فیبرها هستند که حاوی میزان بسیار زیادی آنتی‌اکسیدان و مواد ضروری برای بدن هستند که دور ریخته می‌شود. آبگیری همچنین ممکن است باعث شود و از این لحاظ نیز به‌صرفه نخواهد بود؛ اما مهم است بدانیم که آبمیوه‌ها و سبزیجات نوشیدنی‌هایی با کالری بسیار زیاد و اگر آن‌ها را برای مدت طولانی نگه دارید، بر طعم آن‌ها اثر نامطلوب خواهد گذاشت. اما در مقابل، میوه‌ها و سبزیجات کامل بهترین انتخاب برای تغذیه خواهند بود؛ زیرا منابع بسیار عالی از مواد ضروری برای بدن هستند که با هزینه اندک آن‌ها را به بدن ما می‌رسانند.

۳- گرانولا بار با غیر از حلوهای کنجدی سنتی در ایران، تکه‌های آجیل‌های خشک و شیرین چند سالی است که در ایران رایج شده است. این تکه‌های بسیار وسوسه‌برانگیز از میوه‌های خشک، دانه‌های جو، و گندم و برنج تشکیل شده‌اند که به‌صورت فشرده در کنار هم شیرینی خوشمزه‌ای را می‌سازند. این‌ها نیز جزء خوراکی‌هایی هستند که سالم به نظر می‌رسند؛ اما اگر با دقت به برچسب آن‌ها نگاه کنیم، میزان شکر به کاررفته در آن هراس‌انگیز خواهد بود. اگر به دنبال میان وعده‌ای سالم هستید، تکه‌های پنیر یا کاسه‌ای ماست و میوه‌های تازه و آجیل را جایگزین چنین خوراکی‌هایی کنید. میان وعده‌هایی مانند گرانولا بار با فقط زمانی که خوراکی سالم دیگری در دسترس ندارید مصرف کنید؛ اما اگر غذاهای سالم‌تر و گزینه‌های مفیدتری در اختیار دارید توصیه می‌شود قطعاً از گرانولا بار عبور کنید.

۴- خوراکی‌هایی با برچسب «تولیدشده با غله کامل» هنگام خرید نان، غلات و بیسکویت‌ها به برچسب این برچسب «تهیه شده با غله کامل»، «حاوی دانه‌های کامل» یا «مخلوطی از دانه‌ها» را ببینید. خیلی وقت‌ها در تولید این محصولات