



# a day the Manchester way

## NEW FARSI

### صفحه 1

#### Eat 5 a Day the Manchester Way

روزی 5 بار با Manchester Way میوه و سبزیجات بخورید

میوه و سبزی بصورت تازه، یخ زده، خشک، کنسرو و یا آب میوه و سبزی

خوردن 5 پرس میوه ها و سبزیجات تازه می تواند به جلوگیری از بیماری قلبی و بعضی از سرطاناتها کمک کند.

### صفحه 2

چرا باید روزی 5 پرس میوه و سبزیجات خورد؟

خوردن میوه و سبزیجات :

- خطر تنگ شدن رگهای قلب را کاهش می دهد.
- خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.
- به حفظ تناسب وزن کمک می کند.
- میزان ویتامین ها و مواد آلی مورد نیاز بدن برای مقاومت در برابر بیماریها را افزایش می دهد.
- می تواند به کاهش علائم بیماری آسم (نفس تنگی) و کنترل دیابت (بیماری قند) کمک کند.

خوردن حداقل 5 پرس میوه ها و سبزیجات مختلف را هدف خود قرار دهید.

### صفحه 3

چقدر باید بخوریم؟

توصیه شده است که ما حداقل روزی 5 پرس انواع میوه ها و سبزیجات مختلف بخوریم.

پرس چیست؟

یک پرس حدود 80 گرم / 3 اونس میوه و سبزیجات است.

برای مثال،

1 عدد سیب درختی

یک کاسه کوچک سالاد

2 عدد آلو

یک قاشق غذاخوری میوه خشک

3 قاشق غذاخوری کنسرو میوه یا سبزی

1 عدد هویج

3 قاشق غذاخوری نخود فرنگی یخ زده

یک لیوان آب میوه خالص (150 میلی لیتر)

(آب میوه فقط یک پرس به حساب می آید هر چند میزان آن بیش از یک لیوان باشد).





# NEW FARSI

سیب زمینی به حساب نمی آید، ولی سایر میوه ها و سبزیجات اعم از تازه، یخ زده، کنسرو، خشک و آب گرفته شده همگی به حساب می آیند.

## صفحه 4

روزی 5 بار با Manchester Way میوه و سبزیجات بخورید

5 روش ساده برای روزی 5 بار سبزی و میوه خوردن (5 a day)

### صبحانه

آب خالص میوه یا سبزی  
میوه جات نرم و راحت الحلقوم  
نان تست و کنسرو گوجه فرنگی  
ماست و میوه

### غذای سبک

یک عدد سیب، موز یا گلابی  
یک مشت میوه خشک  
چند تکه موز  
هویج/ خیار  
یک قاچ منگو

### غذای اصلی

سوپ سبزیجات  
گل کلم و براکلی با پنیر  
پستا و سبزیجات  
خوراک سبزیجات  
برنج مخلوط با سبزیجات  
سبزیجات سرخ شده (stir-fry)

برنامه ها و فعالیتهای روزی 5 بار را در منطقه خودتان پیدا کنید.

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روزی 5 بار با هماهنگ کننده روزی 5 بار در منطقه خود تماس بگیرید.

لوسی وارنر (Lucy Warner) شمال منچستر  
ناهد اختر (مرکز منچستر)

برای کسب اطلاعات و راهنمایی بیشتر درباره سلامت و تغذیه با پزشک (GP)،  
متخصص تغذیه، یا پرستار درمانگاه خودتان تماس بگیرید.

