

عنوان مقاله:

تغذیه و سبک زندگی

محل انتشار:

نخستین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

مرضیه رازی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیتوشیمی. دانشگاه بیرجند. دبیر شیمی مدارس سرایان

نرگس جمعه گی - خراسان جنوبی. شهرستان سرایان. هنرستان فنی و حرفه ای عارفه

مهدیه سادات حسین پور - خراسان جنوبی. شهرستان سرایان. هنرستان فنی و حرفه ای عارفه

عارفه نباتی - خراسان جنوبی. شهرستان سرایان. هنرستان فنی و حرفه ای عارفه

خلاصه مقاله:

بین عادات تغذیه و سبک زندگی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. معمولا عادات تغذیه به سبک زندگی بستگی دارند، گاهی نیز عادات تغذیه سبک زندگی فرد را تعیین می کنند. ولی وقتی صحبت از زندگی بهتر باشد، سبک زندگی است که نقش اصلی را بازی می کند، مثلا صرف غذا در خانه یا بیرون خانه به وسیله سبک زندگی تعیین می شود. منظور از تغذیه سالم، تلاش برای پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مواد مغذی می باشد. به دلیل این که افکار ما در خصوص سلامتی طبق پیشرفت های جدید دانشمندان در علم تغذیه و همچنین بررسی های شخصی و فرهنگی مدام در حال تغییر است، استانداردهای تغذیه سالم بین افراد مختلف و در طول تاریخ با هم تفاوت دارد. برای تغذیه سالم سه کلمه را باید به خاطر سپرد: ترتیب، تنوع، تناسب. روش تحقیق این مقاله مروری و کتابخانه ای بوده و از منابع دردسترس، کتاب ها و مقالات استفاده شده و مقاله حاضر در گروه مقالات کاربردی قرار می گیرد.

کلمات کلیدی:

عادات تغذیه، سبک زندگی، سبک زندگی، تغذیه سالم، رژیم غذایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/747207>

