

???????? ? ????? ? ????? : ???? ?????? ? ????? ??? ??? ???? ???? ???? ???? (??)

???? ?????? ? ????? ??? ??? ???? ???? ???? ???? (??)

طرح امام رضا (ع)

سام بهداشت و سلامت

در این شماره می خوانید :

- ✓ هرم مواد غذایی
- ✓ نقش آنتی اکسیدان ها در سلامت
- ✓ عوارض چاقی و اضافه وزن
- ✓ فواید و مضرات ظروف پخت و پز
- ✓ جدول تعادل وزن

شماره اول
اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

معاونت بهداشت و درمان سپاه حضرت ولیعصر (عج)

هر کس در خوردن به کم بسنده کند ، سلامتش بیشتر و اندیشه اش به سامان می رسد . امام علی (ع)

۳	هرم غذایی - پنج گروه اصلی مواد غذایی
۵	آنتی اکسیدان ها و سلامتی - عوارض چاقی و اضافه وزن
۷	فواید و مضرات ظروف پخت و پز



???? ?????? ? ????? ??? ??? ???? ???? ???? ???? (??) ? ???? 1200 ??? ????? ????? 8

???? ???? : ???? ???? ???? ???? ?

????:

???? ????:

???? ???? ???? ???? ?

????:

[?? ????? ?????? ?? ????? ??????](#)

? ?????? ? ????? ? ????? : ??? ????? ? ????? ??? ?? ? ????? ????? ????? ?????(??)

[printar](#)???? ??:

?????? ??

??? ????? ???? ??????? ???.