



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

معاونت امور بهداشتی

گروه پیشگیری از بیماری های غیر واگیر - گروه آموزش و ارتقای سلامت

با مصرف ۵ واحد میوه و سبزی در روز به سلامت قلب خود کمک کنیم.



- یک واحد میوه شامل:

یک عدد میوه متوسط مانند سیب،

پرتقال یا دو عدد خرما و ...

- یک واحد سبزی شامل:

نصف لیوان سبزی های پخته یا

خام خرد شده