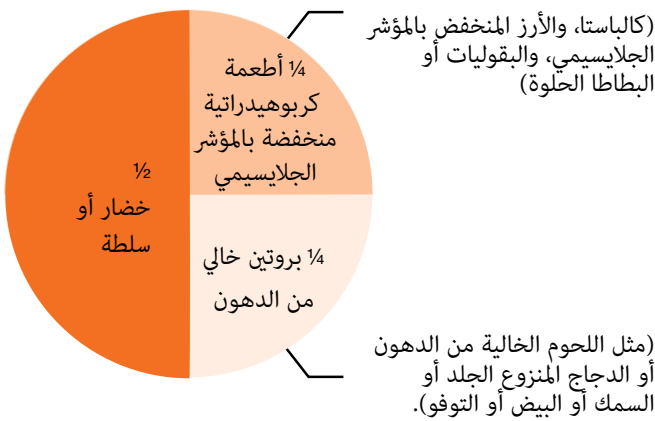


أفكار لوجبة صحية

« املاً ربع طبقك بمصدر من البروتين الخالي من الدهون، مثل اللحوم الخالية من الدهون (مثل اللحم البقري ولحم الضأن ولحم الخنزير) والدواجن المنزوعة الجلد (مثل الدجاج والديك الرومي) أو السمك أو المأكولات البحرية أو التوفو أو التيمبيه أو البيض

« املاً ربع طبقك (تقريباً بحجم قبضتك) بأطعمة كربوهيدرات مغذية تحتوي على مؤشر جلايسيمي منخفض (GI, glycemic index) مثل الحبوب الكاملة أو باستا البقوليات أو البسمتي أو الأرز البني أو Doongara™ أو الكينوا أو الشعير أو الفريكة أو الأرز، أو سوبا أو نودلز (شعيرية) فول المونج، أو البقوليات، أو الذرة، أو البطاطا أو البطاطا الحلوة المنخفضة بالمؤشر الجلايسيمي. اقرأ صحيفة The glycemic index NDSS fact sheet (صحيفة حقائق الـ NDSS الخاصة بالمؤشر الجلايسيمي) للحصول على مزيد من المعلومات حول GI.

قم بتضمين بعض الدهون والزيوت الصحية كجزء من نظام غذائي متوازن. وهذه تشمل الأفوكادو، والمكسرات والبذور غير المملحة، والزيوت مثل زيت الزيتون.



إن الوجبات المغذية هي مهمة لصحة جيدة. يمكن أن يساعدك التوازن الصحيح للأطعمة الصحية على إدارة مرض السكري ووزنك بشكل فعال.

إعداد وجبة صحية

عند التخطيط ماذا تريد أن تأكل، من المهم أن تتناول مجموعة كبيرة متنوعة من الأطعمة المغذية بكميات مناسبة.

كدليل عام للغداء والعشاء:

« املاً نصف طبق العشاء المقياسي (25cm) بمجموعة متنوعة من الخضار أو السلطة غير النشوية



أفكار لوجبة صحية

يمكن أن تساعدك الأفكار التالية في تخطيط وجبات الطعام التي تشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية. الكميات الموضحة هنا هي أحجام الوجبات المقترحة لشخص بالغ. إنها دليل فقط، وقد تحتاج إلى تعديلها وفقاً لمتطلباتك الغذائية. تحدث إلى أخصائي التغذية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن كيفية تلبية احتياجاتك الفردية وتفضيلاتك الغذائية.

أفكار للغداء

- نصف كوب من الفاصوليا المخبوزة المخففة المملح على شريحة من خبز الحب الكامل المحمص مع كوب واحد من السلطة الخضراء
- لفة من الحبوب الكاملة الصغيرة مملوءة بيضتان مسلوقتان مهروستان مع اللبن الزبادي الطبيعي والثوم المعمر، والخس، والجزر المبشور، والطماطم
- خبزة جيبية (pita pocket) من الدقيق الكامل مع مسحة من ¼ أفوكادو صغيرة ومملوءة بـ 50g من دجاج الباربيكيو المقطع (المنزوع الجلد)، خس مبشور، جزر مبشور، حبة طماطم مقطعة إلى مكعبات، فليفلة (كبيسيكوم) وخيار
- السلطة: ¾ كوب من العدس المعلب (المصفى)، ½ كوب من الريكوتا الطازجة القليلة الدسم، ⅓ كوب من اليقطين المشوي، ⅓ كوب من الكينوا المطبوخ، مكعبات خيار، سبانخ صغير، نعناع طازج، 30g من الجوز، وزيت الزيتون وصلصة خل البلسميك
- شريحتان من خبز الحب الكامل مع مسحة ¼ أفوكادو، وشريحتان من الجبنة القليلة الدسم، والخس والخيار وشرحات لحبة الطماطم
- السلطة: ¾ كوب من الشعير الملقشور، 100g من السلمون المعلب، كوبين من سلطة مختلطة وعصير الليمون ومتبّل زيت الزيتون
- لفة واحدة من الحبوب الكاملة المخففة بالملح مع مسحة حمص ومملوءة بـ 2-3 فلافل، خس، طماطم، جزر مبشور وخيار
- سلطة: 100g من التونا المعلب، كوب من الباستا الحلزونية المطبوخة، طماطم كرزية، بصل أحمر، مكعبات فليفلة (كبيسيكوم)، وزيت الزيتون مع الخل
- لفة سوشي من الأرز الأسود أو البني مملوءة بالسلمون أو التونة أو الخضار، مع حصة من فول ادامامي (edamame)
- الشوربة: 100g من الدجاج المفتمت، كوب من النودلز المطبوخة، خضار خضراء على الطريقة الآسيوية مصنوعة من مرق مخفّف الملح

أفكار للإفطار

- عصير مصنوع من كوب واحد من الحليب القليل الدسم (أو حليب الصويا المدعم بالكالسيوم)، ½ كوب من اللبن الزبادي الطبيعي القليل الدسم وكوب واحد من التوت المخلوط المجمد
- شريحتان من الخبز المحمص من الحبوب الكاملة مع بيضة تم سلقها بدون قشرة، حبة طماطم مشوية وهليون
- قطعتان من بسكويت حبوب القمح، مع ½ كوب من الحليب القليل الدسم و ½ كوب من التوت البري
- شريحة توست من الحبوب الكاملة عليها مسحة زبدة المكسرات الطبيعية تعلوها شرائح موزة صغيرة
- 150-200g من اللبن الزبادي القليل الدسم، مغطى بـ ¼ كوب من الميوزلي غير المحمص، و ½ كوب من التوت
- شريحتان صغيرتان من خبز العجين المخمر المحمص، مع ¼ أفوكادو، وبيضة مسلوقة لينة، وسبانخ بحجم صغير وفطر
- نصف كوب من الفاصوليا المخبوزة المخففة المملح مع شريحة خبز من الحب الكامل المحمص مع حبة طماطم مشوية
- كوب من سلطة الفواكه الطازجة يعلوها 100g من اللبن الزبادي الطبيعي القليل الدسم و 30g من المكسرات والبذور

إضافة نكهة إلى وجبات الطعام

هناك مجموعة واسعة من الأعشاب والبهارات التي تضيف نكهة إلى أطباقك. التوابل، مثل الخل وعصير الليمون والليمون الحامض، يمكن أيضاً أن تضيف نكهة.

إن استخدام الأعشاب والبهارات والتوابل (مثل عصير الليمون والليمون الحامض والخل) يمكن أن تضيف نكهة إلى الوجبات.



أفكار للعشاء

- 100g صدر دجاج مقلي بزيت الزيتون، طماطم معلبة خالية من الملح المضاف، أعشاب طازجة وتوابل، 1½ كوب من خليط الخضار مع 2/3 كوب من لؤلؤ الكسكس المطبوخ (إسرائيلي)
- 100g سمك سلمون مخبوز في الفرن، يُقدّم مع 2/3 كوب من الكينوا المطبوخ، كوبين من سلطة الحديقة وصلصة زيت الزيتون والخل
- 100g لحم خنزير طازج خالي من الدهون، مقلي بزيت السمسم، أعشاب طازجة وتوابل، 1½ كوب من الخضروات المخلوطة و 30g من الكاجو غير المملح، يُقدّم مع 2/3 كوب من الأرز البني المطبوخ المنخفض بالموشر الجلايسيمي
- لحم بقر محلي الصنع وشوربة خضار تُقدّم مع لفة صغيرة محببة
- 100g من القريدس / المأكولات البحرية المطبوخة بالثوم وزيت الزيتون والطماطم الكرزية ومزيتة بالبقدونس، تُقدّم مع كوب من السياغيتي المطبوخة و كوبين من سلطة الحديقة مع زيت الزيتون الممزوج بالخل
- 100g من البفتاك الخالي من الدهون، المقلي بزيت الرّش، يُقدّم مع حبة بطاطا متوسطة مطبوخة بفشرتها بالبخار منخفضة بالموشر الجلايسيمي، عرنوس ذرة متوسط و 1½ كوب من الخضار الخضراء المطبوخة على البخار مع عصير الليمون والفلفل
- 100g شرائح لحم غنم مقلي خالي من الدهون يقدم في ½ قطعة خبز لبناني من الدقيق الكامل مع شرائح طماطم، خيار، بصل، كوب تبولة وملعقتين طعام من الحمص
- ¾ كوب من كون كارني (فاصوليا مع شوربة لحم وفلفل حار)، يقدم مع ½ كوب من الأرز البني المطبوخ المنخفض بالموشر الجلايسيمي، و ¼ أفوكادو و كوبين من السلطة الخضراء
- 170g من التوفو المقلي بالأعشاب والتوابل الطازجة، 1½ كوب من الخضراوات الآسيوية الخضراء وشطايا اللوز، تقدم مع 2/3 كوب من الأرز المطبوخ بالأرز ذات مؤشر جلايسيمي منخفض
- 100g من صلصة البولونيز من اللحم البقري الخالي من الدهون (مصنوعة من طماطم معلبة خالية من الملح المضاف، والجزر والبصل والثوم) تُقدّم مع كوب واحد من باستا بيني المطبوخة وكوبين من السلطة الخضراء مع صلصة زيت الزيتون



وجبات خفيفة صحية

قد يرغب بعض الأشخاص المشخصين بمرض السكري في تضمين وجبة خفيفة قائمة على الكربوهيدرات بين الوجبات. يمكن لأخصائي التغذية نصحك إذا كنت بحاجة إلى تضمين الوجبات الخفيفة وأفضل الخيارات التي يمكنك اتخاذها.

ماذا الذي يجب شربه

من المهم أن تشرب السوائل طوال اليوم حتى لا تتعرض للجفاف. الماء هو أفضل مشروب، ولكن البدائل تشمل:

« المياه المعدنية أو الصودا بنكهة شرائح الليمون/ الليمون الحامض/التوت المجمد/الخيار/النعناع الطازج

« الشاي الأسود/الأولونج/الأخضر/العشبي

« قهوة أو القهوة منزوعة الكافيين مع الحليب الخالي من الدسم أو الحليب القليل الدسم.

كبديل من وقت لآخر، قد يتم إضافة تشكيلة من كورديال دايت أو مشروب غازي دايت من دون سكر أو كيلوجول إضافي.

يمكن لأخصائي التغذية مساعدتك في إعطائك أفكار عن وصفات وجبات صحية مناسبة لجميع أفراد العائلة.

أهم النصائح

- يمكن أن يساعدك اخصائي التغذية في وضع خطة غذائية تناسبك.
- اتصل بخط المساعدة (Helpline) التابع لل NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلب التحدث إلى أخصائي صحي حول السيطرة على مرض السكري.
- هل تحتاج إلى مترجم شفهي؟ اتصل بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية (Translating and Interpreting Service-TIS) على الرقم 131 450. اذكر لغتك. انتظر حتى يتم الاتصال واطلب الرقم 1800 637 700.
- ادخل إلى ndss.com.au/information-in-your-language لقراءة أو تنزيل الموارد المترجمة، أو اتصل بخط المساعدة (Helpline) التابع لل NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلب إرسال نسخة لك.

ال NDSS وأنت

توفر ال NDSS مجموعة من خدمات الدعم والمعلومات والمنتجات المدعومة لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري والبقاء والعيش بصحة جيدة.