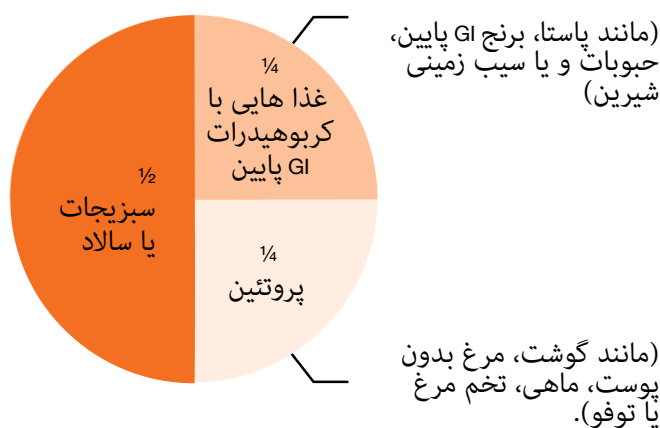


## ایده ها یا طرز تفکر برای وعده های غذایی صحیح

« یک چهارم بشقاب خود را با یک منبع پروتئینی مانند گوشت بدون چربی (گوشت گاو، گوشت گوسفند و گوشت خوک)، مرغ بدون پوست (مانند مرغ و فیلمرغ)، ماهی و غذاهای دریایی، توفو، کوکو یا تخم مرغ پر کنید.

« یک چهارم از بشقاب خود را (به اندازه یک مشت) با یک غذای کربوهیدراتی مغذی حاوی شاخص گلیسمی پایین (glycemic index, GI) مانند پاستای سبوس دار، برنج باسما، برنج قهوه ای یا Doongara™، برنج جو، کینوا، فری که کلم و یا گوشت گاو، پیتزا، برنج قهوه ای یا دونگارا، نودل مونگ یا سوبا، حبوبات، ذرت، سیب زمینی با GI پایین یا سیب زمینی شیرین. The glycemic index NDSS fact sheet (ورقه معلوماتی شاخص گلیسمی NDSS) را برای کسب اطلاعات بیشتر درباره GI مطالعه فرمایید.

به عنوان بخشی از یک رژیم متناسب، برخی از روغن ها و چربی های سالم مشتمل بر آوآکادو، خشکبار و دانه های بی نمک و روغن هایی مانند روغن زیتون را در نظر داشته باشید.



وعده های غذایی نقش مهمی در صحت افراد دارند. مصرف متعادل غذاهای صحتمند به شما در مدیریت موثر مرض شکر و وزن کم کردن کمک می‌تواند.

### آماده کردن یک وعده غذایی صحتمند

وقتی که برای تهیه غذا پلان می گذارید، مهم است که گوناگون و وسیعی از مواد مفید به میزان مناسب را انتخاب کنید.

از حیث یک راهنمای کلی برای غذای چاشتن و شب:

« نصف یک بشقاب استاندارد شام (25cm) را با انواع سبزیجات غیر نشاسته ای یا سالاد پر نمایید.



## افکار لوجبة صحیة

ایده های ذیل به شما در پلان سازی وعده های غذایی به شمول انواع غذاهای مغذی کمک کرده میتوانند.. مقادیر نمایش داده شده برای یک نفر بزرگسال پیشنهاد گردیده است. این صرف یک راهنماست و این شما هستید که میزان مواد را بر اساس نیاز خود تنظیم می نمایید. برای مشوره در مورد نحوه تامین نیازهای فردی و تنظیم میزان غذای مورد نیاز، با یک متخصص تغذیه صحبت نمایید.

### ایده هایی برای نهار

- نصف پیمانه لوبیای پخته شده کم نمک به همراه 1 برش نان تست سبوس دار با 1 پیمانه سالاد فصل
- 1 نان سبوس دار کوچک همراه با 2 تخم مرغ آبپز با گندنه کاهو، زردک رنده شده، بادمجان رومی و ماست طبیعی
- ¼ آواکادو کوچک با 50g مرغ باریکیو ریش ریش شده (بدون پوست) به همراه کاهو خرد شده، زردک رنده شده، 1 بادمجان رومی خرد شده، بروکلی و بادرنگمالیده شده بر نان پیتا
- سالاد: ¾ پیمانه کنسرو عدس (آبکش شده)، ½ پیمانه پنیر ریکوتا تازه و کم چرب، 1/3 کدو تنبل کبابی، 1/3 پیمانه کینوا، خیار نگینی شده، سوپ اسفناج و نعناع تازه، 30g چهار مغز و روغن زیتون با تزئین سرکه بالزامیک
- ¼ آواکادو، 2 برش پنیر کم چرب، کاهو، بادرنگ و بادنجان رومی تونه شده داده شده، مالیده شده بر 2 برش نان سبوس دار
- سالاد: ¾ پیمانه جوی پرک، 100g سالمون کنسرو شده، 2 پیمانه مخلوط سالاد و آبلیمو با تزئین روغن زیتون
- 2-3 عدد فلافل، کاهو، بادنجان رومی، زردک رنده شده و بادرنگ به همراه هموس مایده شده بر 1 نان سبوس دار
- سالاد: 100g تن ماهی، 1 پیمانه پاستای اسپرال پخته شده، بادمجان رومی کوچک، پیاز سرخ، مرچ دلمه نگینی شده و روغن سالاد زیتون
- 1 سوشی برنج سیاه یا قهوه ای پیچیده شده با سالمون، ماهی تونه یا سبزیجات، همراه با لوبیا سبز
- سوپ: 100g مرغ ریش ریش شده، 1 پیمانه نودل پخته شده و سالاد سبزیجات به سبک آسیایی با خورش کم نمک

### ایده هایی برای چاشت

- اسموتی شامل 1 پیمانه شیر کم چرب (یا شیر سویا غنی شده با کلسیم)، ½ ماست کم چرب طبیعی و 1 لیوان توت منجمد مخلوط
- 2 برش نان تست سبوس دار همراه با 1 یک تخم مرغ آب پز با بادمجان رومی کباب شده و مارچوبه
- 2 بیسکویت ساقه طلایی به همراه ½ پیمانه شیر کم چرب و ½ پیمانه بلوبری
- 1 برش از نان تست سبوس دار که روی آن کره طبیعی خشکبار مالیده شده و 1 کیله کوچک بریده شده بر روی آن
- 150-200g ماست کم چرب ساده به همراه ¼ پیمانه غلات برشته نشده و ½ پیمانه توت
- 2 برش کوچک از نان تست سبوس دار خمیر ترش به همراه ¼ آواکادو 1 تخم مرغ عسلی، سوپ اسفناج و قارچ
- نصف پیمانه لوبیای پخته شده کم نمک به همراه 1 برش نان تست جو و بادمجان رومی کوچک
- 1 پیمانه سالاد با میوه های تازه که بر روی آن 100 گرم ماست کم چرب طبیعی و 30 گرم مخلوطی از خشکبار و جوانه قرار دارد

## مزه دار کردن وعده های غذایی

طیف وسیعی از سبزی ها و مصالحه جات برای مزه دار کردن غذای شما در دسترس است. چاشنی هایی مانند سرکه، آب لیمو شیرین و آب لیمو ترش نیز می توانند غذاها را مزه دار کنند.

**استفاده از سبزی ها، مصالحه جات و چاشنی ها (مانند لیمو شیرین، آب لیمو ترش و سرکه) میتوانند مزه را به غذای شما بیافزایند.**



## ایده هایی برای شام

- 100g سینه مرغ سرخ شده با روغن زیتون، کنسرو بادنجان رومی بی نمک، سبزیجات تازه و مصالحه ها، 1½ پیمانه مخلوطی از سبزیجات با برنج پخته شده (اسراییلی) با دانه های کوسکوس
- 100g سالمون پخته شده در فر همراه با 2/3 پیمانه کینوا، 2 پیمانه سالاد سبزیجات با روغن زیتون و تزئین سرکه
- 100g گوشت خوک کم چرب سرخ شده با روغن کنجد، 1½ سبزیجات تازه و ادویه جات، 30g پیمانه مخلوط سبزیجات و بادام هندی بی نمک همراه با 2/3 پیمانه برنج نصواری با GI پایین
- سوپ خانگی سبزیجات با گوشت گوساله همراه با کمی روغن هسته
- 100g میگو/غذای دریایی پخته شده به همراه سیر، روغن زیتون، بادمجان رومی کوچک و تزئین جعفری به همراه 1 پیمانه ماکارونی پخته شده و 2 پیمانه سالاد سبزیجات با روغن زیتون
- 100g استیک کم چربی سرخ شده در ماهی تابه با روغن اسپری شده به همراه 1 سیب زمینی با پوست متوسط با GI پایین، 1 پیمانه متوسط جوار و 1½ پیمانه سبزیجات بخار پز با آبلیمو و مرچ
- 100g گوشت گوساله با برش های نواری شکل کشیده شده بر ½ ورق نان لبنانی با ورقه های بادنجان رومی شده، بادرنگ، پیاز، 1 پیمانه تبوله (سالاد عربی) و 2 قاشق غذاخوری هموس
- ¾ پیمانه لوبیای چیلی مخلوط با گوشت به همراه ½ پیمانه برنج قهوه ای پخته شده با GI پایین، ¼ آواکادو و 2 پیمانه سالاد سبزیجات
- 170g توفو سرخ شده با سبزیجات تازه و مصالحه جات 1½ پیمانه مخلوط سبزیجات آسیایی و خلال بادام همراه با 2/3 پیمانه برنج پخته شده با GI پایین
- 100g گوشت گوساله با سس بولونیا (تهیه شده از گوجه کنسرو شده بی نمک، زردک، پیاز و سیر) همراه با 1 پیمانه پنه پاستا و 2 پیمانه سالاد سبزیجات با تزئین روغن زیتون



## میان وعده های سالم

ممکن است برخی از افراد دارای مرض شکر مایل باشند که یک میان وعده کربوهیدراتی در بین وعده های غذایی شان میل کنند. یک متخصص تغذیه می تواند به شما درباره نیاز شما به میان وعده و اینکه بهترین گزینه ها برای شما چیست، مشوره دهد.

### چه بنوشیم

مهم است که بدن شما در طول روز آب مورد نیاز خود را دریافت نماید. بهترین نوشیدنی، آب است، مگر چند جایگزین آن عبارت است از:

« آب معدنی یا آب معدنی طعم دار شده با لیمو/لیمو ترش

/توت های یخ زده/خیار/نعناع تازه

« چای سیاه/اولانگ/سبز/گیاهی

« قهوه و یا قهوه با پوست بدون کافئین و یا با شیر کم چرب.

به حیث یک جایگزین، نوشیدن هر از گاه یک نوشیدنی رژیمی و یا نوشابه گازدار بدون شکر و کالری اضافی می توانند تنوع ایجاد نمایند.

**یک کارشناس تغذیه می تواند به شما در خوردن غذاهای سالم یاری رساند.**

### نکات برتر

- یک متخصص رژیم غذایی به شما کمک کرده می تواند تا پلان غذایی مناسب خود را تنظیم کنید.
- **با خط راهنمای NDSS 1800 637 700 Helpline** به تماس شوید و بخواهید با یک متخصص صحتی درباره مدیریت مرض شکر خود صحبت کنید.
- به مترجم ضرورت دارید؟ با خدمات ترجمانی تیس (TIS) (Service) به نمبر **131 450** به تماس شوید. لسان خود را بیان کنید صبر کنید تا متصل شوید و بخواهید با نمبر **1800 637 700** به تماس شوند.
- برای خواندن یا دانلود منابع ترجمه شده به وبسایت **ndss.com.au/information-in-your-language** مراجعه، یا با خط راهنمای (Helpline) به نمبر **NDSS 1800 637 700** به تماس شوید و بخواهید یک کپی برای شما روان شود.

## شما و NDSS

NDSS طیف وسیعی از خدمات حمایتی، معلومات و محصولات ارزان را برای کمک به مدیریت مرض شکر، صحتمندی و زندگی خوب ارائه می دهد.