

ایده های برای غذای سالم

« 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 بوقلمون)، 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 (GI, glycemic index) مانند پاستای سبوس دار، برنج با سماتی، برنج قهوه ای یا Doongara™، برنج جو، کینوا، فری که، برنج، رشته درست شده از لویای مانگ یا سوبا، حبوبات، ذرت، سیب زمینی با GI پایین یا سیب زمینی شیرین. The glycemic index NDSS fact sheet (گذاره برگ 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 آواکادو، خشکبار و دانه های بی نمک و روغن هایی مانند روغن زیتون را در نظر داشته باشید.

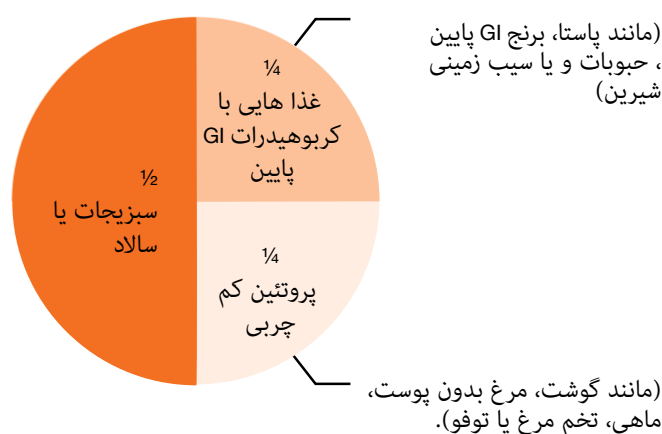
وعده های غذایی نقش مهمی در سلامت بازی می کنند. مصرف متعادل غذاهای سالم می تواند به شما در مدیریت موثر دیابت و وزن تن کمک نماید.

آماده نمودن یک وعده غذایی سالم

هنگام برنامه ریزی برای تهیه غذا، در نظر گرفتن طیف وسیعی از مواد مغذی در میزان مناسب آن حائز اهمیت می باشد.

به عنوان یک راهنمای عمومی برای ناهار و شام:

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



ایده های تغذیه ای سالم

ایده های زیر می توانند به شما در برنامه ریزی وعده های غذایی که شامل انواع غذاهای مغذی می باشد، کمک نماید. مقادیر نمایش داده شده برای یک نفر بزرگسال پیشنهاد گردیده است. این صرفاً یک راهنماست و این شما هستید که میزان مواد را بر اساس نیاز خود تنظیم می نمایید. برای مشاوره در مورد چگونگی 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 آب پز با پوره پیازچه، کاهو، هویج رنده شده، گوجه فرنگی و ماست طبیعی
- ¼ آواکادو کوچک مالیده شده بر نان پیتا با 50g مرغ باریکیو ریش ریش شده (بدون پوست) به همراه کاهو خرد شده، هویج رنده شده، 1 گوجه فرنگی خرد شده، فلفل دلمه ای و خیار
- سالاد: ¾ پیمانه کنسرو عدس (آبکش شده)، ½ پیمانه پنیر ریکوتا تازه و کم چرب، 1/3 کدو تنبل کبابی، 1/3 پیمانه کینوا پخته، خیار نگینی شده، اسفناج کوچک، نعناع تازه، 30g گردو و روغن زیتون با تزئین سرکه بالزامیک
- ¼ آواکادو مالیده شده بر 2 برش نان سبوس دار، 2 برش پنیر کم چرب، کاهو، خیار و گوجه فرنگی قاچ داده شده
- سالاد: ¾ پیمانه جوی پرک، 100g سالمون کنسرو شده، 2 پیمانه مخلوط سالاد و آبلیمو با تزئین روغن زیتون
- 2-3 عدد فلافل، کاهو، گوجه فرنگی، هویج رنده شده و خیار به همراه نخود-ارده مالیده شده بر 1 نان سبوس دار
- سالاد: 100g تن ماهی، 1 پیمانه پاستای اسپیرال پخته شده، گوجه فرنگی چیلی، پیاز سرخ، فلفل دلمه نگینی شده و روغن سالاد زیتون
- 1 سوشی برنج سیاه یا قهوه ای پیچیده شده با سالمون، ماهی تن 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 صبحانه

- 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 گوجه فرنگی کباب شده و مارچوبه
- 2 بیسکویت ساقه طلایی به همراه ½ پیمانه شیر کم چرب و ½ پیمانه زغال اخته
- 1 برش از نان تست سبوس دار که روی آن کره طبیعی خشکبار مالیده شده و 1 موز 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 گوجه فرنگی کبابی
- 1 پیمانه سالاد با میوه های تازه که بر روی آن 100 گرم ماست کم چرب طبیعی و 30 گرم خشکبار و جوانه درهم قرار دارد

مزه دار کردن وعده های غذایی

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

استفاده از سبزی ها، ادویه 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 گوجه فرنگی بی نمک، سبزیجات تازه و ادویه جات، 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 قهوه ای 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، گوجه فرنگی گیلانی و تزئین جعفری به همراه 1 پیمانه ماکارونی پخته شده و 2 پیمانه سالاد سبزیجات با روغن زیتون حاوی سرکه
- 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 ذرت و 1½ پیمانه سبزیجات بخار پز با آبلیمو و فلفل
- 100g گوشت گوساله با برش های نواری شکل کشیده شده بر ½ ورق نان لبنانی با گوجه های ورقه شده، خیار، پیاز، 1 پیمانه تبوله (سالاد عربی) و 2 قاشق غذاخوری حموس
- 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 ادویه، 1½ پیمانه مخلوط سبزیجات آسیایی و خلال بادام همراه با 2/3 پیمانه برنج پخته شده با GI پایین
- 100g گوشت گوساله با سُس بولونیا (تهیه شده از گوجه کنسرو شده بی نمک، هویج، 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 دیابتی مایل باشند که یک میان وعده کربوهیدراتی در بین وعده های غذایی شان میل کنند. یک کارشناس تغذیه می تواند به شما درباره نیاز شما به میان وعده و اینکه بهترین گزینه ها برای شما چیست، مشاوره دهد.

چه بنوشیم

مهم است که بدن شما در طول روز آب مورد نیاز خود را دریافت نماید. بهترین نوشیدنی، آب است، با این همه برخی از جایگزین های آن از این قرار است:

« 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 عنوان یک جایگزین ، نوشیدن هر از گاه یک نوشیدنی رژیمی و یا نوشابه گازدار بدون شکر و کالری اضافی می تواند تنوع ایجاد نمایند.

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

نکات برتر

- یک متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند تا برنامه غذایی مناسب خود را تنظیم کنید.
- با خط راهنمای NDSS (Helpline) 1800 637 700 تماس بگیرید و بخواهید با یک متخصص بهداشت در مورد مدیریت دیابت خود صحبت کنید.
- به مترجم نیاز دارید؟ با خدمات Translating and Interpreting Service - TIS) 131 450 تماس بگیرید. زبان خود را بیان کنید صبر کنید تا وصل شوید و بخواهید با شماره 1800 637 700 تماس بگیرید.
- برای خواندن یا دانلود منابع ترجمه شده به ndss.com.au/information-in-your-language مراجعه، یا با خط راهنمای NDSS (Helpline) به شماره 1800 637 700 تماس بگیرید و بخواهید یک نسخه برای شما ارسال شود.

شما و NDSS

NDSS طیف وسیعی از خدمات پشتیبانی، اطلاعات و محصولات یارانه ای را برای کمک به مدیریت دیابت، تندرست ماندن و زندگی خوب ارائه می دهد.