

Идеи за здрави оброци

Хранливите оброци се важни за добро здравје. Урамнотежената исхрана со здрава храна може да ви помогне ефикасно да ги контролирате вашиот дијабетес и телесната тежина.

Подготвување на здрав оброк

Кога планирате оброци, важно е да јадете различни видови на хранливи материи во соодветни количини.

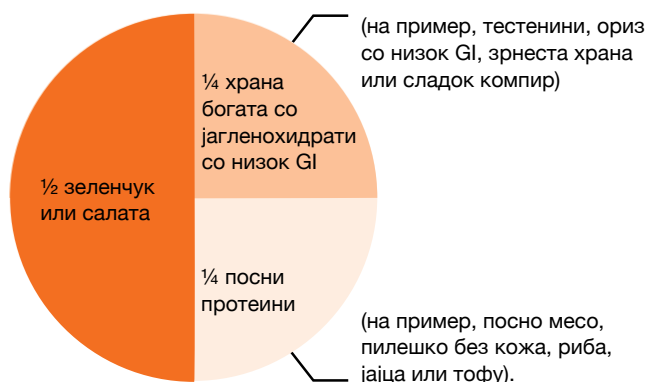
Како општ водич за ручек и вечера:

- » Наполнете половина стандардна чинија (25 cm) со различни видови на зеленчук без скроб или салата.



- » Ставете во четвртина од чинијата храна од посни протеини; на пример, посно месо (говедско, јагнешко или свинско), месо од живина без кожа (пилешко или мисиркино месо), риба или морски плодови, тофу, темпе (индонезиска храна) или јајца.
- » Ставете во четвртина од чинијата (отприлика во големина на вашата тупаница) храна со јагленихидрати која содржи низок Гликемичен индекс (glycemic index, GI); на пример, интегрални или тестенини од зрнеста храна, басмати, кафеав или Doongara™ ориз, киноа, јачмен, freekeh (цереалии од дурум пченица), ориз, тестенини 'соба' или од зелен грав, зрнеста храна, пченка, компир или сладок компир со низок GI. Прочитајте го The glycemic index NDSS fact sheet (Информативен лист од NDSS за Гликемичкиот индекс) за да дознаете повеќе за GI.

Вклучете здрави масти и масла во вашата урамнотежена исхрана. Тука се вклучуваат авокадо, несолени јаткасти плодови и масла како што е маслиновото масло.



Идеи за здрави оброци

Следните идеи може да ви помогнат да планирате оброци кои содржат разни видови храна со хранлива вредност. Количините кои се тука прикажани се предлози за големината на порции за возрасно лице. Тие се само водич и вие можеби ќе треба да ги прилагодите во зависност од вашите потреби за хранливи материи. Побарајте совет од диететичар како да водите грижа за вашите поединечни потреби и храната што ја претпочитате.

Идеи за појадок

- Смути направено од 1 шолја нискомаслено млеко (сојино млеко збогатено со калциум), ½ шолја нискомаслен природен јогурт и 1 шолја замрзнато ситно овошје
- 2 парчиња тост со цели зрна, послужени со 1 јајце варено во жешка вода без лушпа, домати и аспарагус испечени на скара
- 2 бисквити од цераалии, послужени со ½ шолја нискомаслено млеко и ½ шолја боровинки
- 1 парче тост со цели зрна намачкан со природен путер од јаткасти плодови, врз кој се става 1 мала исечкана банана
- 150-200g нискомаслен обичен јогурт прелиен со ¼ шолја непечени мусли и ½ шолја ситно овошје
- 2 мали парчиња тост од киснат леб со цели зрна, послужени со ¼ авокадо, 1 меко варено јајце, потпржен млад спанаќ и печурки
- половина шолја варен грав со намален процент на сол, послужен на 1 парче тост со цели зрна и домати испечен на скара
- 1 шолја свежа овошна салата прелиена со 100g нискомаслен природен јогурт и 30g мешани јаткасти плодови и семки

Идеи за ручек

- Половина шолја печен грав со намален процент на сол, послужен на 1 парче тост со цели зрна и 1 шолја зелена салата
- 1 мала земичка со цели зрна, наполнета со 2 варени јајца пасирани со природен јогурт и власец (chives), салата, рендан морков и домати
- 1 пита лепче со цели зрна, премачкано со ¼ мало авокадо и наполнето со 50g сечкано печено пилешко (без кожа), исечкана зелена салата, рендан морков, 1 исечкан домати, пиперка и краставица
- Салата: ¾ шолја леќа од конзерва (исцедена), ½ шолја нискомаслена рикота, ½ шолја печена тиква, ½ шолја варена киноа, исечкана краставица, млад спанаќ, свежо нане, 30g ореви, и прелив од маслиново масло и балсамичен оцет
- 2 парчиња леб со цели зрна, намачкани со ¼ авокадо, 2 парчиња нискомаслено сирење, зелена салата, краставица и исечкан домати
- Салата: ¾ шолја јачменови снегулки, 100g конзервиран лосос, 2 шолји мешана салата со прелив од лимон и маслиново масло
- 1 тортиља со цели зрна и намален процент на сол, премачкана со хумус и наполнета со 2-3 фалафел кофтиња, зелена салата, домати, рендан морков и краставица
- Салата: 100g конзервирана туна, 1 шолја варени спирални тестенини, 'шери' домати (cherry tomatoes), црвен кромид, исечкана пиперка и „vinaigrette“ (сос за салата) со маслиново масло
- 1 суши со црн или кафеав ориз, наполнето со лосос, туна или зеленчук, и една порција едамаме (мешунка од соја)
- Супа: 100g ситни парчиња пилешко месо, 1 шолја варено фиде, азиски зеленчук, варени во булјон со намален процент на сол

Идеи за вечера

- 100g пилешки гради пржени во тавче со маслиново масло, конзервирани домати без сол, свежи тревки и зачини, 1½ шолји мешан зеленчук, сето тоа послужено со 2/3 шолја варен (израелски) кускус
- 100g лосос печен во рерна, послужен со 2/3 шолја варена киноа, 2 шолји градинарска салата со прелив од маслиново масло и оцет
- 100g посно свинско месо пропржено со масло од сусам, свежи тревки и зачини, 1½ шолји мешан зеленчук и 30g несолени индиски ореви (cashews), послужени со 2/3 шолја варен кафеав ориз со низок GI-индекс
- Домашна супа од говедско месо и зеленчук, послужена со мала зрнеста земичка
- 100g морски ракчиња/морски плодови зготвени во лук, маслиново масло, 'шери' домати и гарнирани со магдонос, послужени со 1 шолја варени шпагети и 2 шолји градинарска салата со винагрет (vinaigrette) од маслиново масло
- 100g посен бифтек, пржен во тава со спреј-масло за готвење, послужен со 1 средно голем компир со низок GI-индекс, зготвен на пареа во лушпа, 1 средно голем кочан од пченка и 1½ шолји зелен зеленчук зготвен на пареа со сок од лимон и бибер
- 100g пропржени посни парчиња од јагнешко послужени со ½ парче либански тенок пита леб со исечкан домати, краставица, кромид, 1 шолја табули салата и 2 големи лажици хумус
- ¾ шолја „chilli con carne“ грав, послужен со ½ шолја варен кафеав ориз со низок GI-индекс, ¼ авокадо и 2 шолји зелена салата
- 170g тофу пропржен со свежи тревки и зачини, 1½ шолји мешан азиски зеленчук, сето тоа послужено со ⅔ шолја варен ориз со низок GI-индекс
- 100g болоњез сос со посно говедско месо (направен со конзервирани домати без сол, морков, кромид и лук), послужен со 1 шолја варени макарони и 2 шолји зелена салата со прелив од маслиново масло

Подобрување на вкусот на јадењата

Постои голем избор на тревки и зачини што го подобруваат вкусот на вашите оброци. Додатоците како што се оцетот, сокот од и од лимета, исто така може да го подобрат вкусот.

Користењето на тревки, зачини и додатоци (на пример, сок од лимон или лимета и оцет) може да го подобрат вкусот на јадењата.



Здрави ужини

Некои лица со дијабетес може да сакаат да вклучат ужина од јагленихидрати меѓу оброците. Диететичар може да ви даде совети дали треба да вклучите ужини во вашата исхрана и како да одберете ужинки што се најдобри за вас.

Што да пиете

Важно е да бидете хидрирани во текот на денот. Најдобриот пијалок е водата, меѓутоа во алтернативните пијалаци се вклучуваат:

- » минерална вода или сода вода со парче лимон/лимета/замрзнато ситно овошје/ краставица/ свежо нане
- » црн/улонг/зелен/билен чај
- » кафе или безкофеинско кафе со обезмастено или нискомаслено млеко.

Како повремена замена, можете да ја зголемите разновидноста на пијалаци со диетален сок за растворање или диетален газиран пијалок без дополнителен шеќер или килоцули.

Диететичар може да ви даде идеи за здрави оброци и рецепти соодветни за целото семејство.



Клучни совети

- Диететичар може да ви помогне да направите план за исхрана што ви одговара.
- Јавете се на **Линијата за помош (Helpline)** на **NDSS** на **1800 637 700** и побарајте да разговарате со здравствено стручно лице за вашиот дијабетес да го одржувате под контрола.
- Ако ви треба преведувач, јавете се на Службата за писмено и усно преведување (Translating and Interpreting Service) (TIS) на **131 450**. Речете кој јазик го зборувате. Почекајте да ве поврзат и побарајте да ве поврзат со **1800 637 700**.
- Одете на **ndss.com.au/information-in-your-language** за да читате или преземете преведени материјали, или јавете се на **Линијата за помош (Helpline)** на **NDSS** на **1800 637 700** и побарајте да ви пратат примерок.

NDSS и вие

NDSS нуди низа услуги на поддршка, информации и субвенционирани производи за да ви помогне да го одржувате под контрола вашиот дијабетес, да останете здрави и живеете добро.