

سنک (یا خوراک های مختصر) صحتی

سبزیجات

- « نصف پیمانه لوبیای پخته شده بدون نمک
- « یک جواری تفت شده
- « یک قوطی کنسرو کوچک جواری (125g)

لبنیات و جایگزینهای آن

- « 100g ماست میوه ای و یا 200g ماست رژیمی یا ساده. ماست طبیعی طعم دار شده با میوه خشک یا خسته های
- « 250ml شیرساده یا شیرسویا و یا شیرغنی شده با کلسیم
- « کاپوچینو در اندازه متوسط، کافه لاته یا قهوه سفید با شیر کم چرب یا شیرسویا



میان وعده های کربوهیدراتی

میان وعده هایی که در فهرست ذیل قرار میگیرند شامل بر یک واحد کربوهیدرات میباشند (تقریباً 15g کربوهیدرات). برای اینکه که بدانید که آیا نیازی به مصرف میان وعده های کربوهیدراتی دارید با تیم مراقبتی مرض شکر خود گپ بزنید.

میوه

- « میوه تازه: یک سیب، ناک، مالت، زردآلو ب بزرگ، شفتالوی بزرگ، یا کیله کوچک، سه زردآلو یا کینو کوچک، دو عدد کیوی یا آلو، یک پیمانه انگور، گیلان یا خربوزه
- « کنسرو میوه در آب طبیعی (آبکش شده): یک پیمانه سالاد میوه، زردآلو یا آلو
- « میوه خشک شده: یک قاشق غذاخوری کشمش شش آلوبخارا، چهار کشته زردآلو (هشت نیمه)



نان و غلات

- « شریحه واحده من الخبز المحبب الكثيف أو ذات البذور (عادي أو محمص) مع مسح رقيق من الأفوكادو أو الريكوتا القليلة الدسم أو الجبن أو الحمص مع حبة طماطم مقطعة إلى شرائح والبراعم (sprouts)
- « نصف مافن انجليزي مكون من الحبوب الكاملة مخبوزة مع شريحة واحدة من جبنة قليلة الدسم و حبة طماطم مقطعة إلى شرائح
- « جيب صغير من بيتا (pita pocket) كاملة الحبوب أو لفة جزر مبشور و جبنة مبشورة قليلة الدسم
- « قطعتان من بسكويت الحبوب الكاملة المقرمشة مع الجبن، جبن قليل الدسم، حمص أو أفوكادو و حبة طماطم

میان وعده های با کربوهیدرات پایین

این میان وعده ها انتخاب خوبی برای افرادی هستند که میخواهند میان وعده ها را بدون تاثیر بر سطح قند خون خود در پروگرام غذایی داشته باشند. این ایده ها را در قسمت های توصیه شده بکار ببرید:

خشکبار و دانه ها

- « 30 گرم (یک انگشت کوچک) از آجیل خام بی نمک، آجیل مخلوط، فندق، گردو، بادام، بادام زمینی، عناب، برازیل، شکلات صبحانه، گردوی گرمسیری و پسته
- « 30 گرم (یک انگشت کوچک) از زالک یا تخمه آفتابگردان

سالاد ها و سبزیجات

- « سبزیجات : کرفس، زردک، مرچ دلمه ای، بادرنگ. و یا نخود فرنگی با یک برش 20g از پنیر کم چرب یا یک قاشق غذاخوری حموس، رب سالسا یا ساس تزیینی
- « ساقه کرفس همراه با 2 قاشق غذاخوری از مسکه بادام زمینی یا حموس
- « یک مشت بادنجان رومی های کوچک

غلات صبحانه و بیسکویت های پوشیده شده از خشکبار

تعتبر قضبان الميوزلي والجوز و حبة خفيفة "أحياناً" لأنها يمكن أن تكون غنية بالكيلوجول والدهون المضافة والسكر. تَحَقَّق من لوحة معلومات التغذية لمعرفة ما إذا كان المنتج هو خيار صحي. تناول هذه فقط من حين لآخر.

میان وعده های خانگی

يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة المنزلية الصنع خياراً صحياً لكنها لا تزال غنية بالكيلوجول. تناول حصص صغيرة من هذه فقط من حين لآخر.

ممكن جعل الكعك (الكيك) والبسكويت وكعك المافن والشرائح المخبوزة في المنزل أكثر صحة باستخدام زيوت الزيتون أو الكانولا أو نخالة الأرز أو بذور العنب أو زبدة مارجرين عباد الشمس أو الزيوت؛ فاكهة مطبوخة (الكومبوت) أو محففة بدلاً من السكر، أو الطحين الأسمر أو الشوفان أو نخالة الشوفان ودقيق البقوليات والمكسرات والبذور.

اندکی گوشت یا جایگزین

« یک کنسرو کوچک از ماهی تونه ، سالمون یا ساردین به همراه نیمی از یک مرچ دلمه ای و یا یک پیمانه کاهو

« یک تخم مرغ خوب پخته شده

« یک برش از توفو کباب شده

« نصف پیمانه لوبیای رُست شده یا کبابی

غلات

« یک پیمانه پله که روی آن دارچین، مرچ پاپریکا و یا مرچ پاشیده شده است

میوه

بعضی از میوه ها آنقدر کربوهیدرات ندارند که بر میزان قند خون شما تاثیر گذار باشند به شمول:

« دو عدد پَشَن فروت

« نصف پیمانه توت زمینی

« نصف لیوان توت یا شاه توت

« یک انجیر تازه

نوشیدنی ها

نوشیدن آب در طول روز بسیار مهم است. آب بهترین نوشیدنی است اما جایگزین های آن عبارتند از:

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

« توت های یخ زده/بادرنگ/نعناع تازه

« چای سیاه/اولانگ/سبز/گیاهی

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

نوشیدن گاه به گاه یک نوشیدنی رژیمی بدون شکر و کالری اضافی تنوع ایجاد کرده میتواند.

سعی کنید وقتی که به بازار میروید، خرید خوراکی های میان وعده ای را که مانند نمونه های ذیل دارای چربی های اشباع شده، قند و نمک (سدیم) بالا هستند، محدود کنید:

- بیسکویت های شیرین و کراکر ها
- کیک ها، مافین ها و اسلایس ها
- شیرینی های
- شیرینی باب و چاکلتها
- چیپس های کچالو، چیپس های جوار و خوراکی های میان وعده شور دیگر
- غذا های بسته بندی شده نیم پخته و ف تهیه شده
- فست فود ها و غذا های بیرون بر پرچرب

نکات برتر

• یک متخصص رژیم غذایی به شما کمک کرده می تواند تا پلان غذایی مناسب خود را تنظیم کند.

• 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 (Translating and Interpreting Service) (TIS) 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 وب سایت **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 کاپی 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.