

دليل مختصر للتغذية الصحية

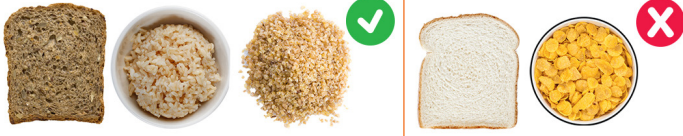
الأطعمة الصحية غنية بالمغذيات وتساعد على الحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم ومَدِّك بالطاقة.

اختيار الأطعمة الصحية

• تناول الكثير من الخضراوات والفواكه كل يوم.



• تناول الحبوب الكاملة، والخبز الغني بالألياف، وحبوب الإفطار، وحبوب الغلال.



• تناول اللحوم قليلة الدهن، أو الدجاج منزوع الجلد، أو الأسماك، أو البقوليات.



• استخدم كميات قليلة من الدهون والزيوت الصحية، مثل زيت الزيتون، بالإضافة إلى المكسرات والأفوكادو.



• تناول أطعمة ومشروبات منخفضة السكر المضاف. مع العلم أن الماء خير مشروب.



• قلّل من الملح المضاف. واستخدم الأعشاب أو التوابل لإضفاء النكهة بدلاً منه.



• استغن عن الوجبات السريعة واختر وجبات صحية.



• قلّل من كمية الكحول التي تشربها.

إعداد وجبات صحية

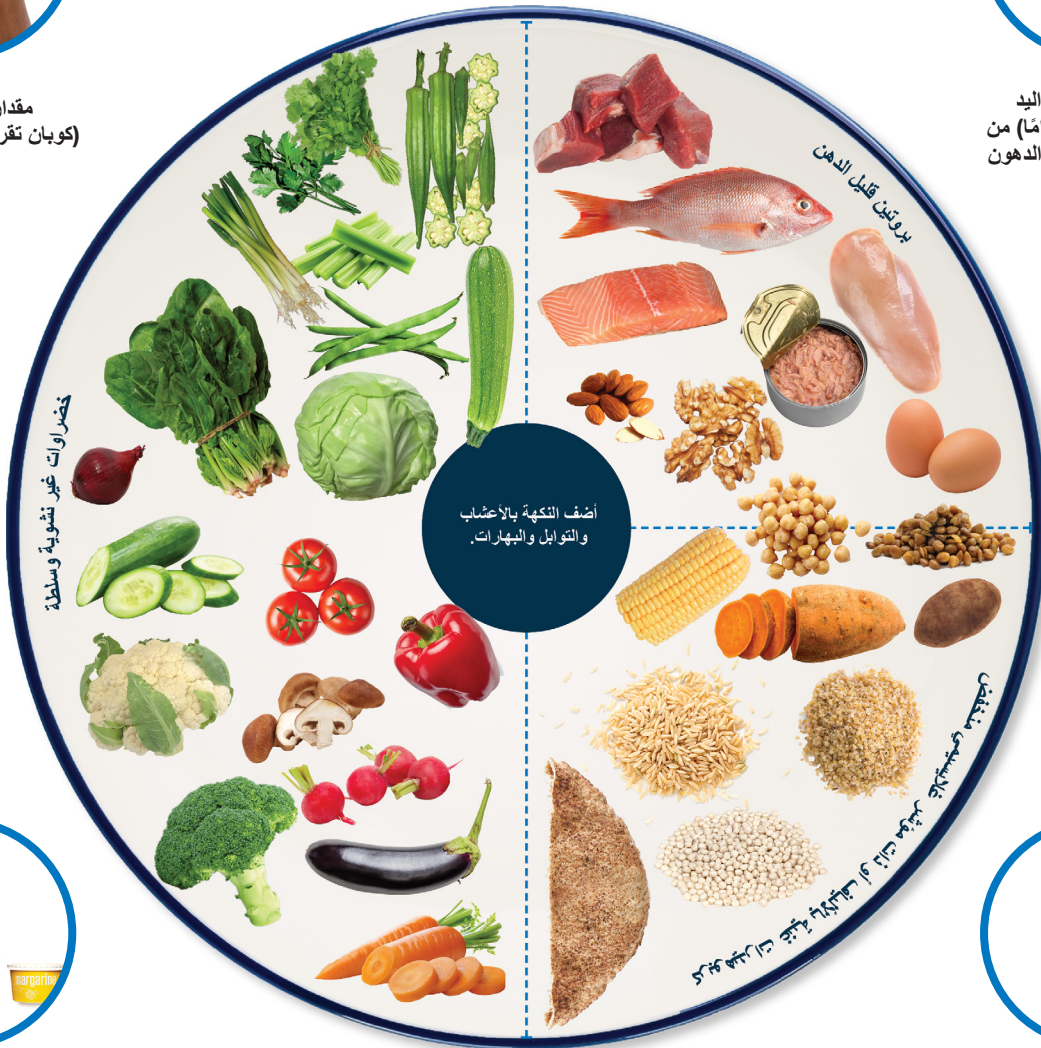
استخدم «دليل الطبق» أدناه لتكوين وجبات صحية تستمتع بها.



مقدار ملء حفتين
(كوبان تقريباً) من الخضراوات
والسلطة



حصة بحجم كف اليد
(100 إلى 150 غراماً) من
البروتين الخالي من الدهون



الدهون الصحية
(ملعقة كبيرة إلى ملعقتين في اليوم)



حصة بحجم قبضة اليد
(كوب واحد تقريباً)
من الكربوهيدرات

البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) في خدمتك

للوصول إلى مزيد من الموارد (خاصة المتوفرة بلغتك)، تفضل بزيارة ndss.com.au
أو اتصل بخط المساعدة من NDSS: 1800 637 700.



ملحوظة: تُعد هذه المعلومات دليلًا إرشاديًا عامًا فقط، ولا تُغني بأي حال عن الاستشارة الطبية المتخصصة لكل حالة على حدة. فإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحتك، أو مزيد من الاستفسارات، فيجب عليك التواصل مع متخصص الرعاية الصحية المتابع لحالتك.