

تغذیه سالم: راهنمای مختصر

غذاهای سالم سرشار از مواد مغذی هستند و به حفظ شکر خون و انرژی شما کمک می کنند.

انتخاب غذاهای صحی

• هر روز مقدار زیادی سبزیجات و میوه بخورید.



• نان های غلات کامل، با فیبر بالا، حبوبات و غلات بخورید.



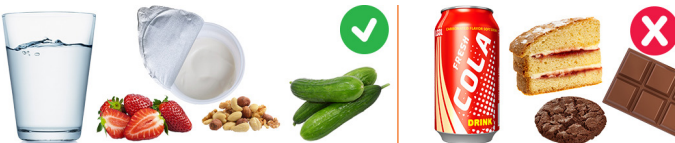
• گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی یا حبوبات مصرف کنید.



• مقادیر کم چربی و روغن سالم مانند روغن زیتون، همچنین مغزها و آووکادو استفاده کنید.



• غذاها و نوشیدنی هایی که در آن شکر کم افزوده شده باشد، مصرف کنید. آب بهترین نوشیدنی است.



• افزودن نمک به غذای تان را محدود کنید. از گیاه ها و ادویه غذا برای مزه استفاده کنید.



• فست فودها را با گزینه های سالم جایگزین کنید.



• مقدار الکلی که می نوشید را محدود کنید.

تهیه غذاهای سالم

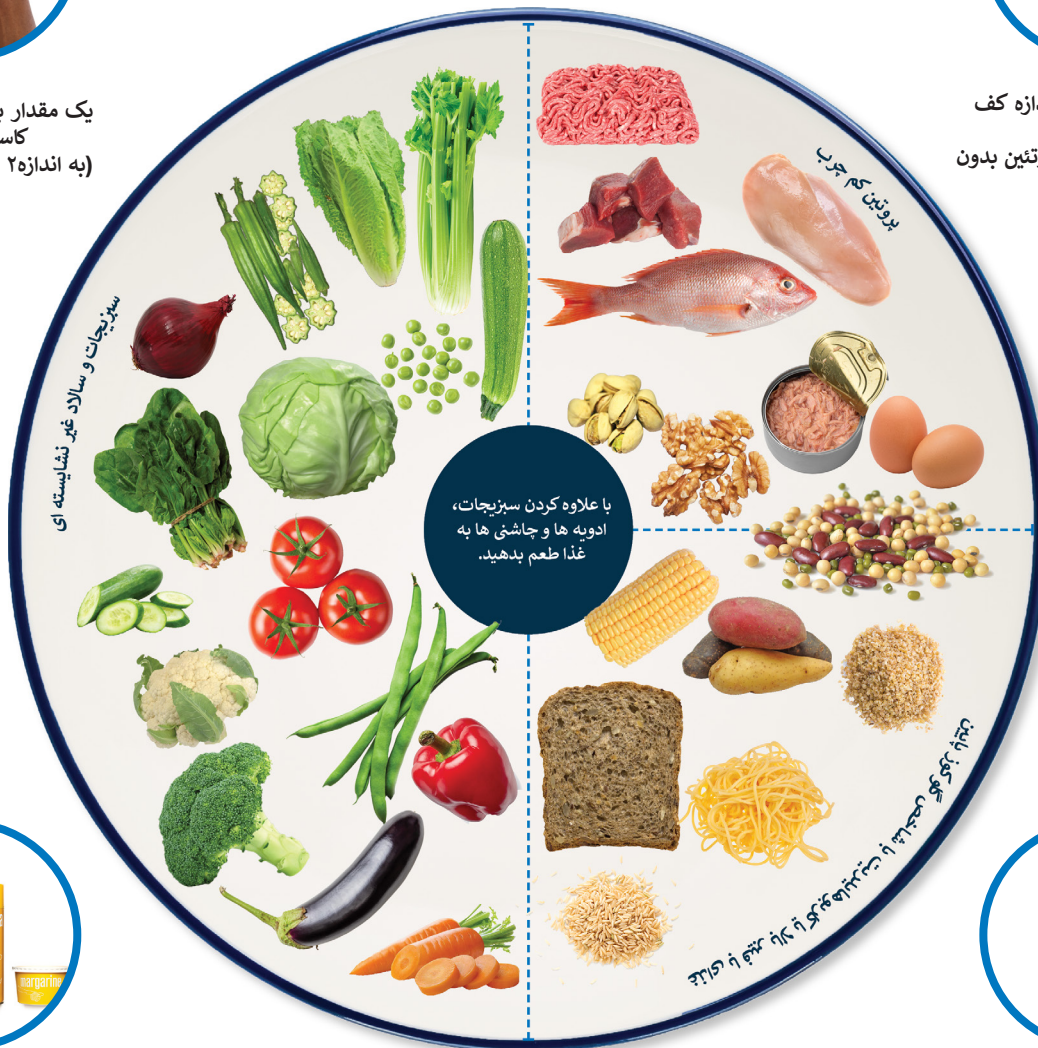
از راهنمای بشقاب زیر استفاده کنید تا غذاهای سالمی تهیه کنید که دوست دارید.



یک مقدار به اندازه دو دست
کاسه شده پر
(به اندازه ۲ پیاله) سبزیجات و
سالاد



۱ وعده غذای به اندازه کف
دست
(۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم) پروتئین بدون
چربی



چربی های سالم
(۱ تا ۲ قاشق چایخوری در روز)



۱ وعده غذای به اندازه یک مشت
(به اندازه ۱ پیاله) کربوهیدرات

ان دی اس اس و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (به شمول منابع به زبان خودتان)، به ndss.com.au بروید یا به خط کمکی ان دی اس اس ۱۸۰۰ ۶۳۷ ۷۰۰ زنگ بزنید.



یادداشت: این معلومات صرفاً به خاطر یک رهنا تنظیم شده است. این معلومات نباید جایگزین مشوره های طبی فردی شود. اگر در مورد صحت تان نگرانی های دارید، یا سوالی داشته باشید، شما باید با متخصص صحتی تان تماس بگیرید.