

تغذیه سالم: راهنمای سریع

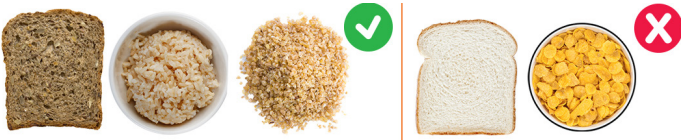
غذاهای سالم سرشار از مواد مغذی هستند و به حفظ قند خون و سطح انرژی شما کمک می‌کنند.

انتخاب غذاهای سالم

- هر روز مقدار کافی سبزی و میوه مصرف کنید.



- نان، غلات و فرآورده‌های غله‌ای سبوس‌دار و پر فیبر مصرف کنید.



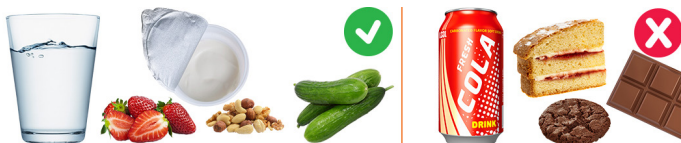
- گوشت‌های کم‌چرب، مرغ بدون پوست، ماهی یا حبوبات مصرف کنید.



- از مقدار کمی چربی و روغن سالم، مانند روغن زیتون، همچنین مغزها و آووکادو استفاده کنید.



- غذاها و نوشیدنی‌های با قند افزوده کم مصرف کنید. آب بهترین نوشیدنی است.



- مصرف نمک اضافه را محدود کنید. به جای آن، برای طعم‌دادن از سبزی‌ها یا ادویه‌ها استفاده کنید.



- فست‌فودها را با گزینه‌های سالم جایگزین کنید.



- میزان مصرف الکل را کاهش دهید.

تهیه وعده‌های غذایی سالم

از راهنمای بشقاب زیر استفاده کنید تا وعده‌های غذایی سالم و مورد علاقه خود را آماده کنید.



۱ قسمت به اندازه کف دست
(100 تا 150 گرم)
پروتئین کم چرب



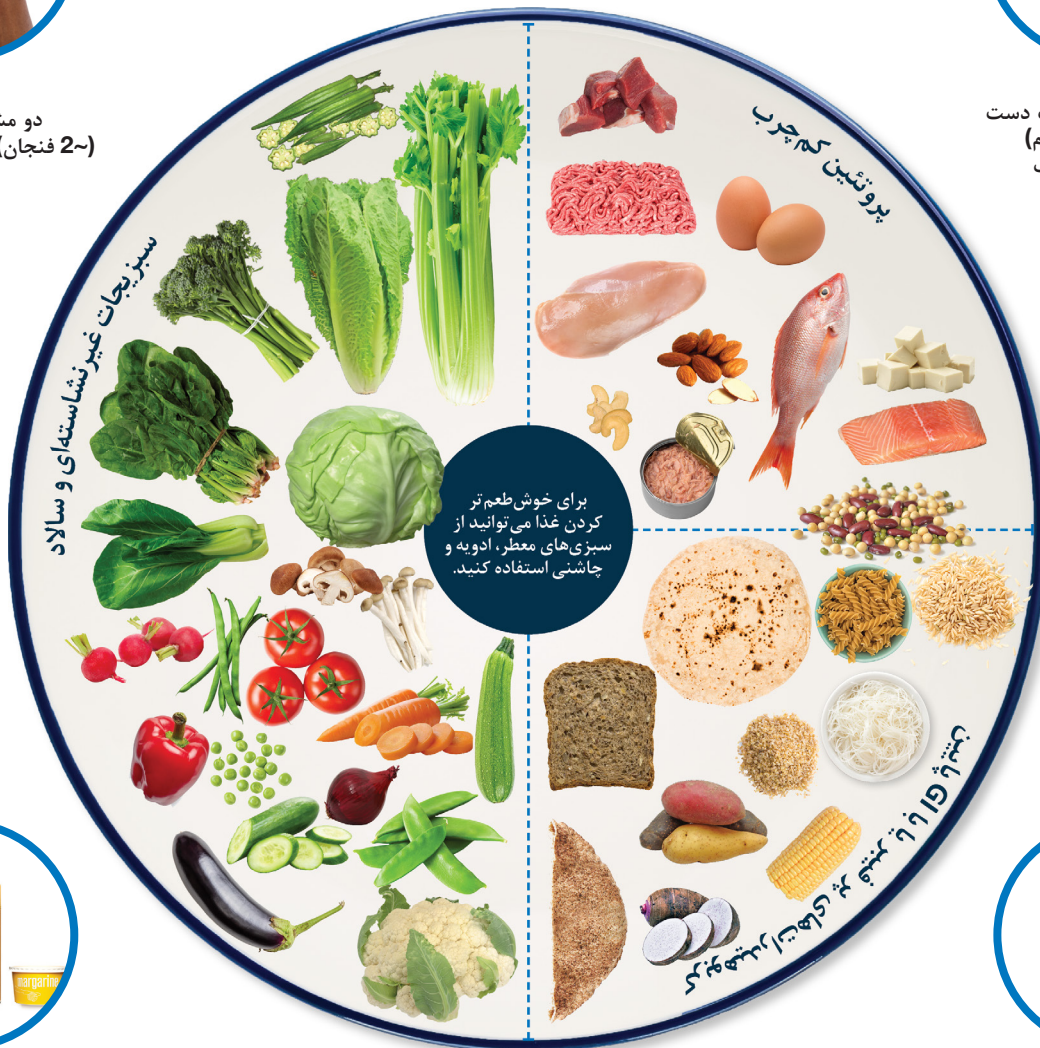
۱ وعده به اندازه یک مشت
(۱-۲ فنجان) کربوهیدرات



دو مشت دست پر
(2-3 فنجان) سبزیجات و سالاد



چربی‌های سالم
(۱ تا ۲ قاشق غذاخوری در روز)



NDSS و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (از جمله به زبان خودتان)، می‌توانید به ndss.com.au مراجعه کنید یا با خط تلفن NDSS Helpline 1800 637 700 تماس بگیرید.



توجه: این اطلاعات صرفاً به عنوان یک راهنما ارائه شده است. این اطلاعات جایگزین مشاوره پزشکی فردی نیست. اگر نگرانی‌ای درباره سلامت خود دارید یا پرسش‌های بیشتری دارید، می‌توانید با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.