

## Υγιεινή διατροφή: σύντομος οδηγός

Οι υγιεινές τροφές είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και βοηθούν να διατηρείτε σε σταθερά επίπεδα τη γλυκόζη του αίματος και τα επίπεδα ενέργειας.

### Επιλέγοντας υγιεινές τροφές

- Να τρώτε καθημερινά πολλά λαχανικά και φρούτα.



- Επιλέξτε ψωμί ολικής άλεσης, με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, δημητριακά και σπόρους δημητριακών.



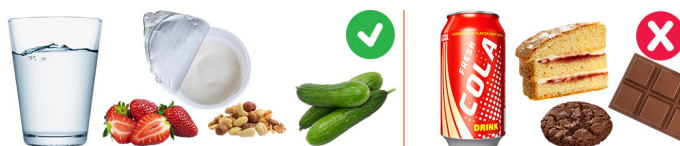
- Επιλέξτε άπαχο κρέας, κοτόπουλο χωρίς πέτσα, ψάρι ή όσπρια.



- Χρησιμοποιήστε μικρές ποσότητες υγιεινών λιπαρών και ελαίων, όπως το ελαιόλαδο, καθώς και ξηρούς καρπούς και αβοκάντο.



- Επιλέξτε τρόφιμα και ποτά χαμηλά σε πρόσθετη ζάχαρη. Το νερό είναι το καλύτερο ποτό.



- Περιορίστε το πρόσθετο αλάτι. Αντί για αυτό χρησιμοποιήστε μυρωδικά ή μπαχαρικά για να προσθέσετε γεύση.



- Αντικαταστήστε το πρόχειρο φαγητό με υγιεινές επιλογές.



- Περιορίστε την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνετε.

## Δημιουργία υγιεινών γευμάτων

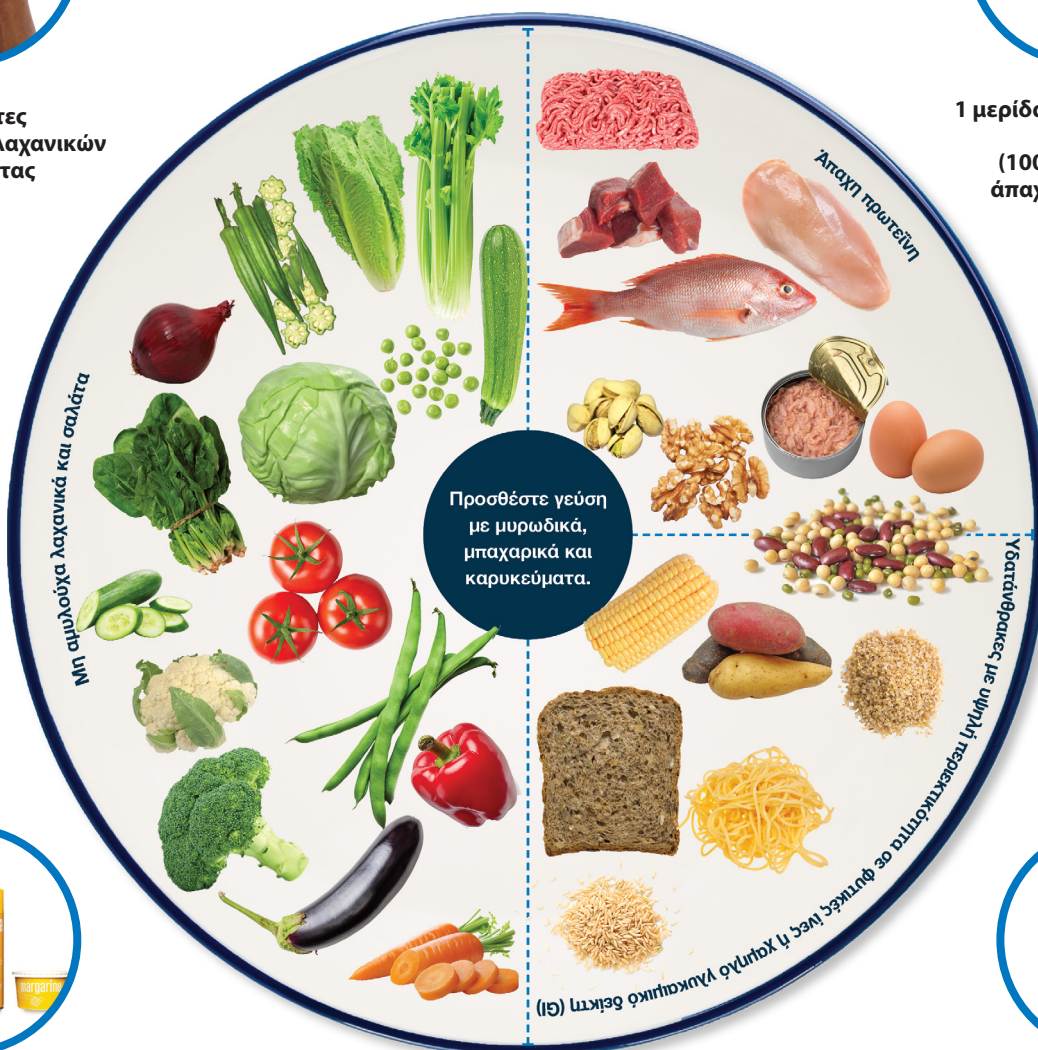
Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω οδηγό για να δημιουργήσετε υγιεινά γεύματα που απολαμβάνετε.



2 χούφτες  
(~2 φλιτζάνια) λαχανικών  
και σαλάτας



1 μερίδα στο μέγεθος της  
παλάμης  
(100 έως 150 γρ.)  
άπαχης πρωτεΐνης



Υγιεινά λιπαρά  
(1 έως 2 κουταλιές της  
σούπας ημερησίως)



1 μερίδα στο μέγεθος  
της γροθιάς  
(~1 φλιτζάνι) με  
υδατάνθρακες



### Το NDSS και εσείς

Για να βρείτε περισσότερο υλικό (και στη γλώσσα σας) πηγαίνετε στον ιστότοπο [ndss.com.au](https://ndss.com.au) ή καλέστε την Γραμμή Βοήθειας NDSS στο 1800 637 700.

Σημείωση: Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο ως γενική καθοδήγηση. Δεν θα πρέπει να αντικαθιστούν εξατομικευμένες ιατρικές συμβουλές. Αν σας ανησυχεί κάτι σχετικά με την υγεία σας ή αν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.