

ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ៖ សៀវភៅណែនាំដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស

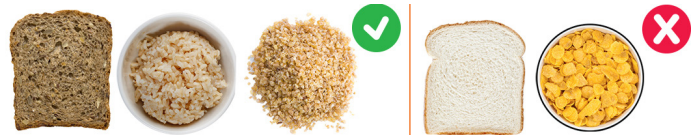
អាហារដែលមានសុខភាពល្អសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម និងជួយរក្សាជាតិស្ករក្នុងឈាម និងថាមពលរបស់អ្នកឱ្យស្ថិតស្ថេរ។

ការជ្រើសរើសអាហារដែលមានសុខភាពល្អ

- បរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនជាងរាល់ថ្ងៃ។



- បរិភោគគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល និងប្លង់ដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ cereals, និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ grains។



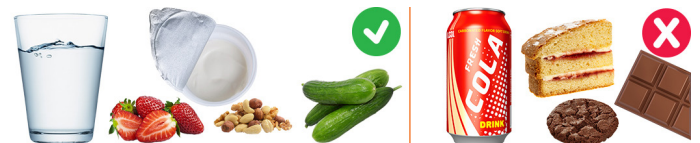
- បរិភោគសាច់គ្មានខ្លាញ់ សាច់មាន់គ្មានស្បែក ត្រី ឬពពួកសណ្តែក។



- ប្រើខ្លាញ់ និងប្រេងដែលមានសុខភាពល្អក្នុងបរិមាណតិចតួច ដូចជាប្រេងអូលីវ ក៏ដូចជាគ្រាប់ និងផ្លែប៉េរ។



- បរិភោគអាហារ និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករតិច។ ទឹកគឺជាភេសជ្ជៈដ៏ល្អបំផុត។



- កំណត់ការបន្ថែមអំបិល។ ប្រើរុក្ខជាតិក្លិនក្រអូប គ្រឿងទេស ឬគ្រឿងទេសជាតិជំនួសវិញ។



- ផ្លាស់ប្តូរអាហាររៀងរាល់ថ្ងៃក្រៅហាងជាមួយជម្រើសដែលមានសុខភាពល្អ។



- កំណត់បរិមាណគ្រឿងស្រវឹងដែលអ្នកផឹក។

បង្កើតអាហារដែលមានសុខភាពល្អ

ប្រើការណែនាំអំពីបានអាហារខាងក្រោម ដើម្បីបង្កើតអាហារដែលមានសុខភាពល្អដែលអ្នកពេញចិត្ត។



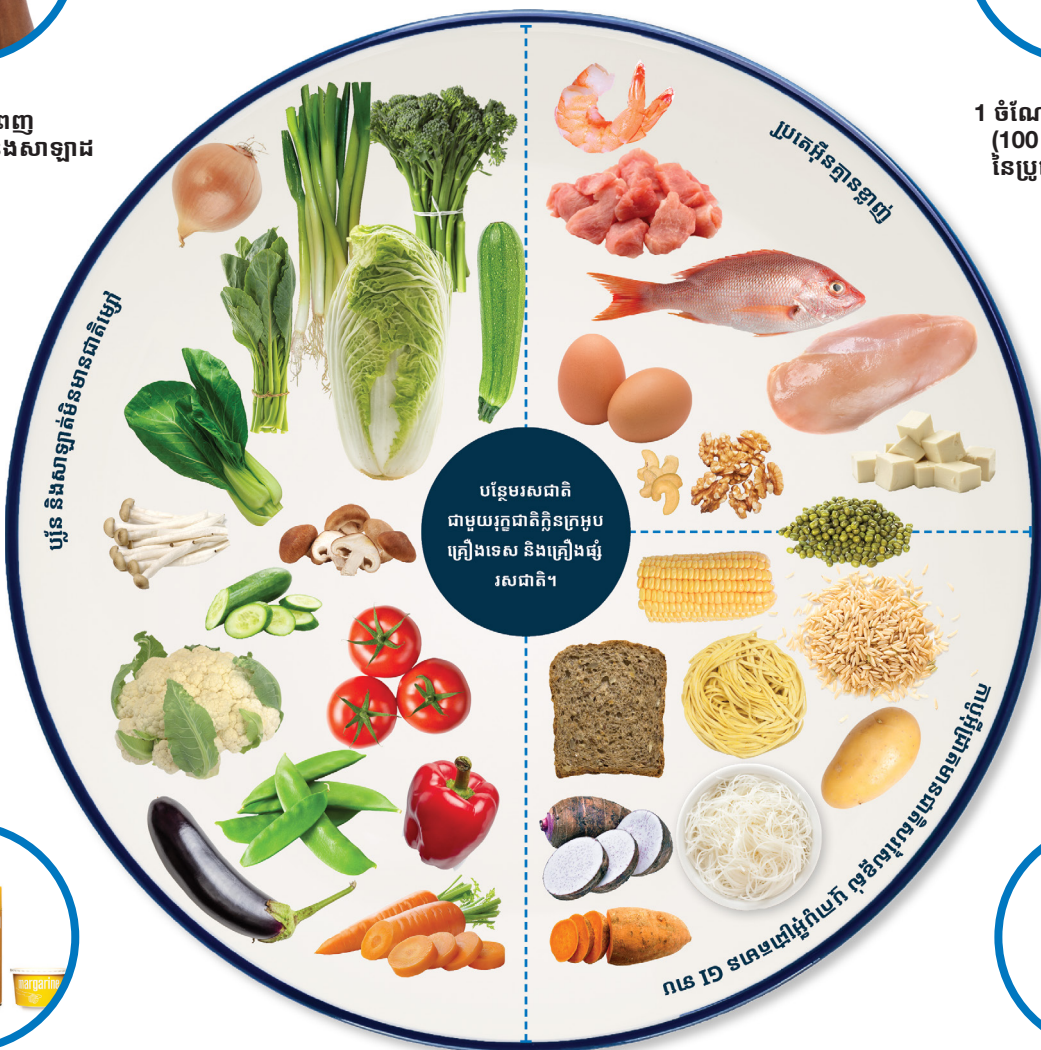
2 ក្បងដៃពេញ
(~2 តែង) បន្លែ និងសាចាប



1 ចំណែកទំហំប៉ុនបាតដៃ
(100 ទៅ 150 ក្រាម)
នៃប្រភេទនីមួយៗ



ខ្លាញ់ដែលមានសុខភាពល្អ
(1 ទៅ 2 ស្ពាបព្រាបាយក្នុង
មួយថ្ងៃ)



1 ផ្នែកទំហំប៉ុនកដៃ
(~ 1 តែង) កាបូអ៊ីដ្រាត



NDSS និងអ្នក

ដើម្បីចូលប្រើប្រាស់ធនធានបន្ថែម (រួមទាំងភាសារបស់អ្នក) ចូលទៅកាន់ ndss.com.au ឬហៅទូរសព្ទទៅ
បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ NDSS តាមលេខ 1800 637 700។

កំណត់ចំណាំ៖ ព័ត៌មាននេះមានបំណងសម្រាប់តែការណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ មិនគួរប្រើវាជំនួសឱ្យការវាយតម្លៃពីអ្នកជំនាញសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ឬមានសញ្ញារបន្ថែម អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។