NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

건강한 식생활: 간략한 안내

건강한 음식은 영양소가 풍부해서 혈당과 에너지를 일정하게 유지하는 데 도움이 됩니다.

건강한 음식 선택하기

- 매일 채소와 과일을 충분히 드세요.



- 통곡물, 고섬유질 빵, 시리얼, 곡물류를 드세요.



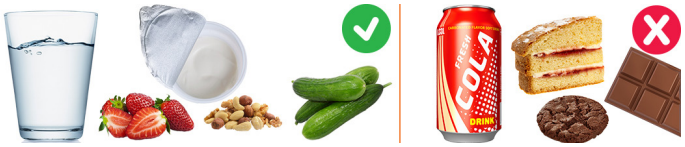
- 살코기, 껍질을 제거한 닭고기, 생선, 콩류를 드세요.



- 올리브유 같은 건강한 지방과 기름을 소량 사용하고, 견과류와 아보카도도 섭취하세요.



- 첨가당이 적은 음식과 음료를 선택하세요. 물이 가장 좋은 음료입니다.



- 소금 첨가를 줄여 보세요. 대신 허브나 향신료로 맛을 내 보세요.



- 패스트푸드 대신 건강한 음식을 선택해 보세요.



- 음주량을 줄여 보세요.

NDSS 헬프라인 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002563-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

건강한 식단 구성하기

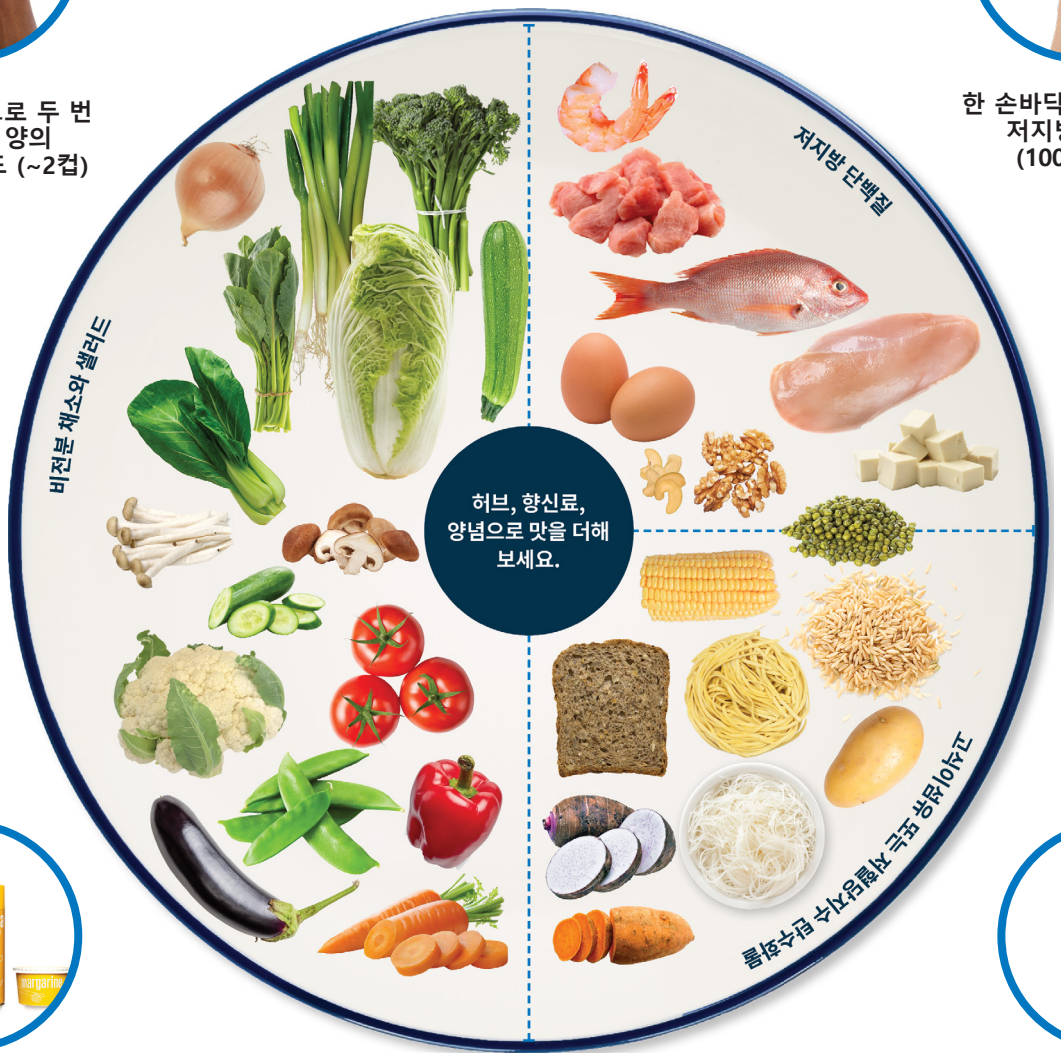
아래 가이드를 통해 여러분이 좋아하는 건강한 식단을 만들어 보세요.



오므린 양손으로 두 번 가득 담은 양의 채소와 샐러드 (~2컵)



한 손바닥 크기 분량의 저지방 단백질 (100~150g)





건강에 좋은 지방 (하루 1~2큰술)



주먹 한 개 크기 분량의 탄수화물 (~1컵)

NDSS와 함께하세요

더 많은 자료(한국어 자료 포함)를 보시려면 **ndss.com.au** 웹사이트를 방문하시거나, **NDSS 헬프라인 1800 637 700**으로 연락해 주세요.

주의: 본 정보는 참고용으로만 제공됩니다. 본 정보는 개인별 의료 상담을 대신할 수 없습니다. 건강에 대해 걱정되는 점이 있거나 더 궁금한 점이 있으시면 담당 의료진에게 문의해 보세요.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002563-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.