

Здрава исхрана: краток водич

Здравата храна е богата со хранливи материи и помага да се одржуваат стабилни нивоа на гликоза во крвта и енергијата.

Избор на здрава храна

- Јадете многу зеленчук и овошје секој ден.



- Јадете интегрален леб и други житарки со многу растителни влакна.



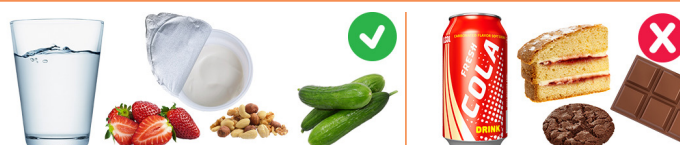
- Јадете посно месо, пилешко без кожа, риба или мешунки.



- Користете мали количини здрави масти и масла, како маслиново масло, како и јаткасти плодови и авокадо.



- Јадете храна и пијалаци без додаден шеќер. Водата е најдобриот напиток.



- Не додавајте сол. Наместо тоа, користете билки или зачини за да додадете вкус.



- Заменете ја брзата храна со здрави избори.



- Ограничете колку алкохол пиете.

Подготовка на здрави оброци

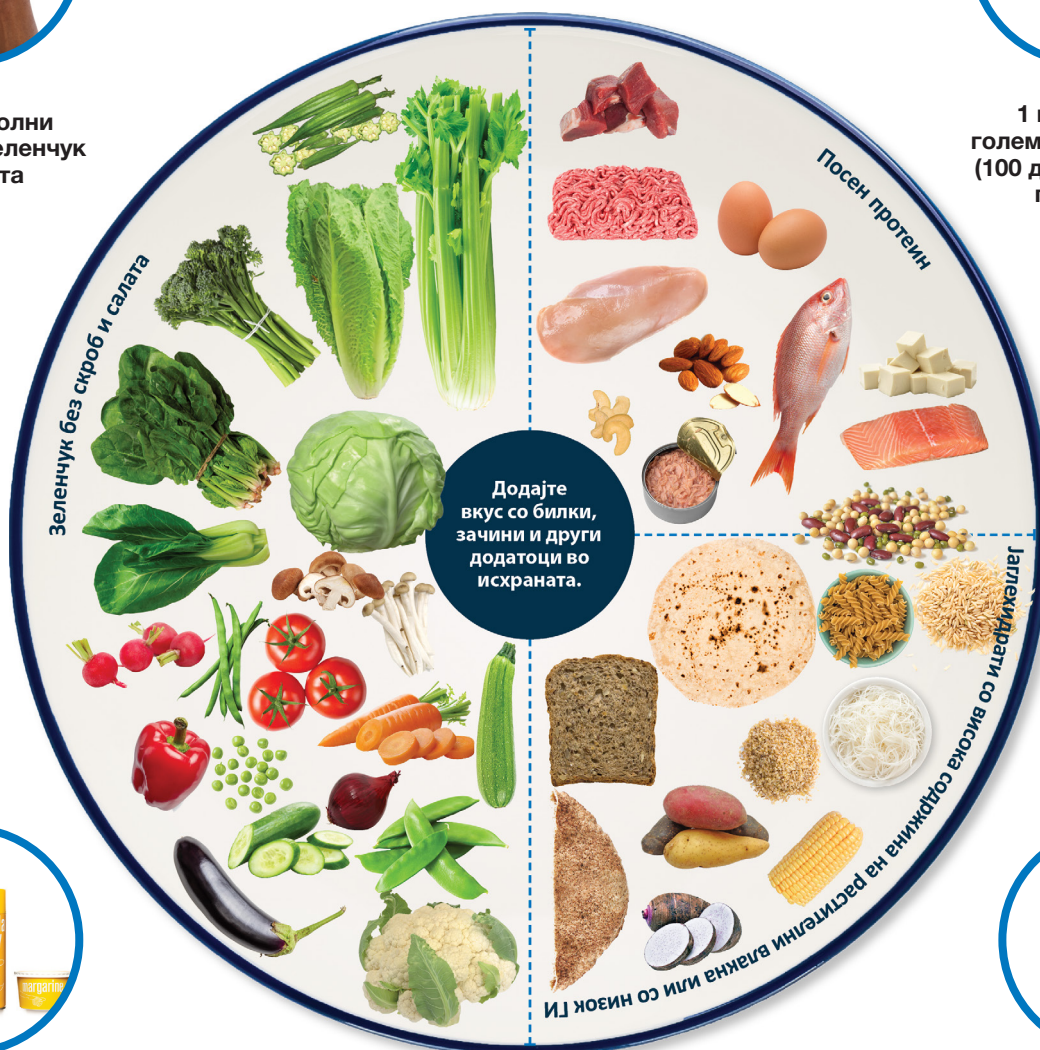
Користете го водичот за чинијата подолу како поддршка за да составувате здрави оброци во кои уживате.



2 шепи полни
(~2 чаши) зеленчук
и салата



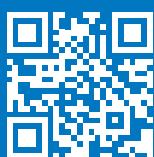
1 порција со
големина на дланка
(100 до 150 г) посни
протеини



Здрави масти
(1 до 2 лажици на ден)



1 порција со
големина на тупаница
(~1 чаша) јаглехидрати



NDSS и вие

За пристап до повеќе материјали и поддршка (вклучително на македонски јазик), може да посетите ndss.com.au или да се јавите на NDSS Helpline 1800 637 700.

Забелешка: Овие информации се наменети само како општ водич. Овој материјал не треба да биде замена за медицински совет лице во лице. Доколку нешто ве загрижува во врска со вашето здравје или имате натамошни прашања, треба да контактирате со вашиот здравствен професионалец.