NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

स्वस्थ आहार: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका

स्वस्थ खानामा पोषक तत्वहरू प्रशस्त हुन्छन् र यसले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा तथा ऊर्जालाई स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

स्वस्थ खाना छनोट गर्ने

- हरेक दिन प्रशस्त मात्रामा तरकारी र फलफूल खानुहोस्।



- साबुत अन्न, उच्च रेशायुक्त (फाइबर) रोटी, सिरियल र अन्नजन्य खाद्य पदार्थ खानुहोस्।



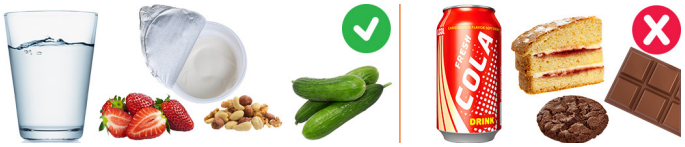
- कम बोसोयुक्त मासु, छाला हटाएको कुखुराको मासु, माछा वा गेडागुडी खानुहोस्।



- जैतुन (ओलिभ) को तेल, बदाम तथा एभोकाडोजस्ता स्वस्थ बोसो र तेल सीमित मात्रामा प्रयोग गर्नुहोस्।



- थपिएको चिनी कम भएका खाना तथा पेय पदार्थ सेवन गर्नुहोस्। पानी सबैभन्दा राम्रो पेय पदार्थ हो।



- थप नुनको प्रयोग सीमित गर्नुहोस्। स्वादका लागि नुनको सट्टा जडीबुटी वा मसला प्रयोग गर्नुहोस्।



- फास्ट फुडको सट्टा स्वस्थ विकल्पहरू छनोट गर्नुहोस्।



- मदिरा सेवनको मात्रा सीमित गर्नुहोस्।

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002565-NDSS_N
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

स्वस्थ भोजन तयार गर्ने

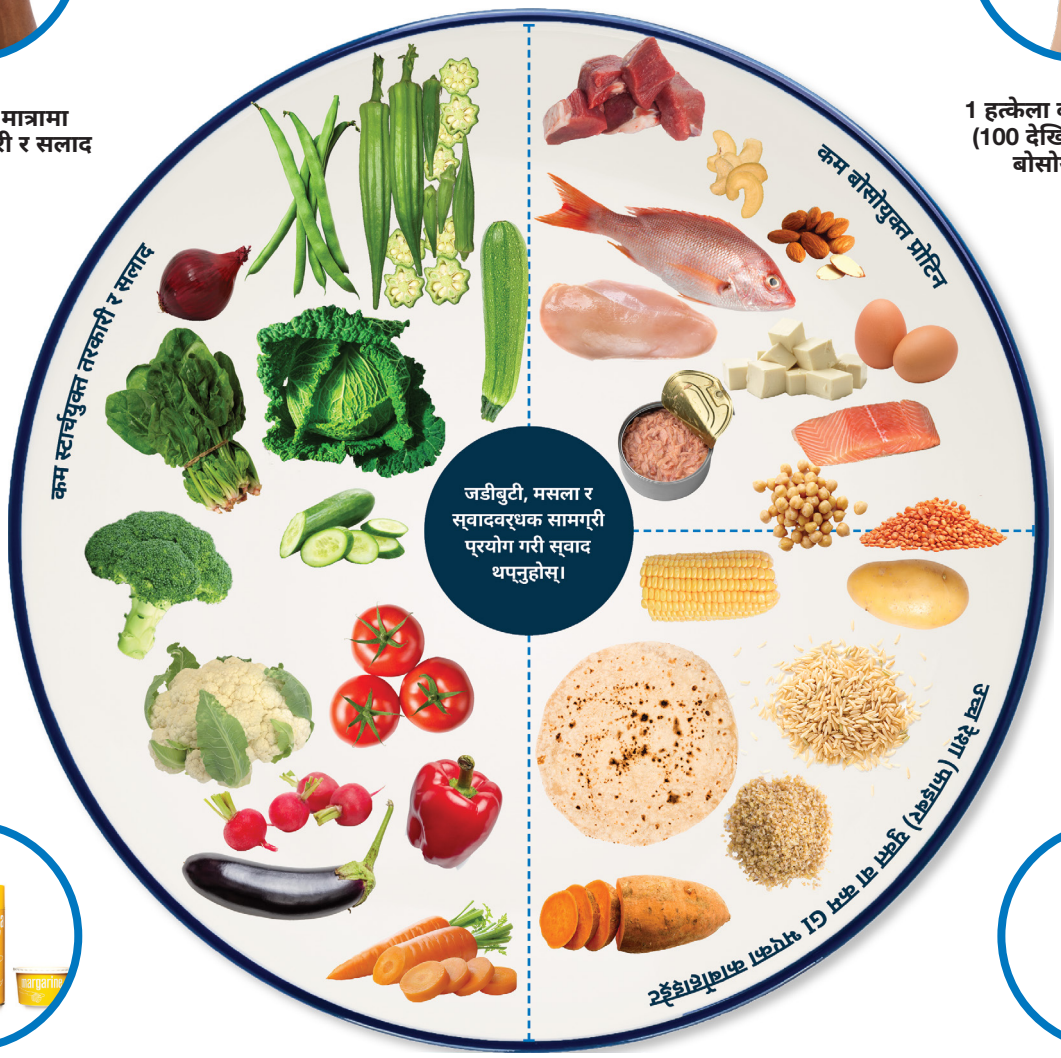
आफूलाई मनपर्ने स्वस्थ भोजन तयार गर्न तलको प्लेट मार्गदर्शिका प्रयोग गर्नुहोस्।



2 हातभरिको मात्रामा (~2 कप) तरकारी र सलाद



1 हत्केला बराबरको मात्रामा (100 देखि 150 ग्राम) कम बोसोयुक्त प्रोटिन





स्वस्थ बोसो (दिनमा 1 देखि 2 चम्चा)



1 मुठी बराबरको कार्बोहाइड्रेट (~1 कप)

NDSS र तपाई

थप संसाधन (तपाईंको भाषामा उपलब्ध सामग्रीसहित) प्राप्त गर्न **ndss.com.au** मा जानुहोस् वा **NDSS Helpline 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

नोट: यो जानकारी मार्गदर्शनका लागि मात्र प्रदान गरिएको हो। यसलाई व्यक्तिगत चिकित्सकीय सल्लाहको विकल्पका रूपमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुनै चिन्ता छ वा थप प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002565-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.