ஆரோக்கியமான உணவுமுறை: விரைவான வழிகாட்டி

ஆரோக்கியமான உணவுகள் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தவை மற்றும் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் மற்றும் ஆற்றலை சீராக வைத்திருக்க உதவுகின்றன.

ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது

- ஒவ்வொரு நாளும் நிறைய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை சாப்பிடுங்கள்.



- முழு தானியங்கள், அதிக நார்ச்சத்துள்ள ரொட்டிகள், தானியங்கள் மற்றும் தானியங்களை சாப்பிடுங்கள்.



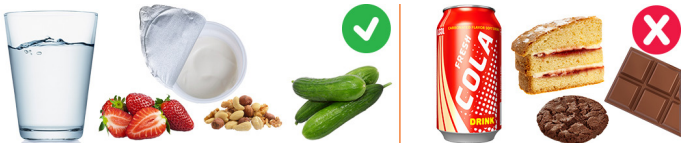
- ஒல்லியான இறைச்சிகள், தோல் இல்லாத கோழி, மீன் அல்லது பருப்பு வகைகளை சாப்பிடுங்கள்.



- ஆலிவ் எண்ணெய் போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்கள், கொட்டைகள் மற்றும் வெண்ணெய் போன்ற சிறிய அளவு எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தவும்.



- சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் பானங்களை உண்ணுங்கள். தண்ணீர் சிறந்த பானம்.



- சேர்க்கப்பட்ட உப்பைக் கட்டுப்படுத்தவும். அதற்கு பதிலாக சுவைக்கு மூலிகைகள் அல்லது மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும்.



- துரித உணவுகளுக்குப் பதிலாக ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



- நீங்கள் எவ்வளவு ஆல்கஹால் குடிக்கிறீர்கள் என்பதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

NDSS உதவி இணைப்பு எண் 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002573-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

The NDSS is administered by Diabetes Australia

ஆரோக்கியமான உணவுமுறை: விரைவான வழிகாட்டி

ஆரோக்கியமான உணவை உருவாக்குதல்

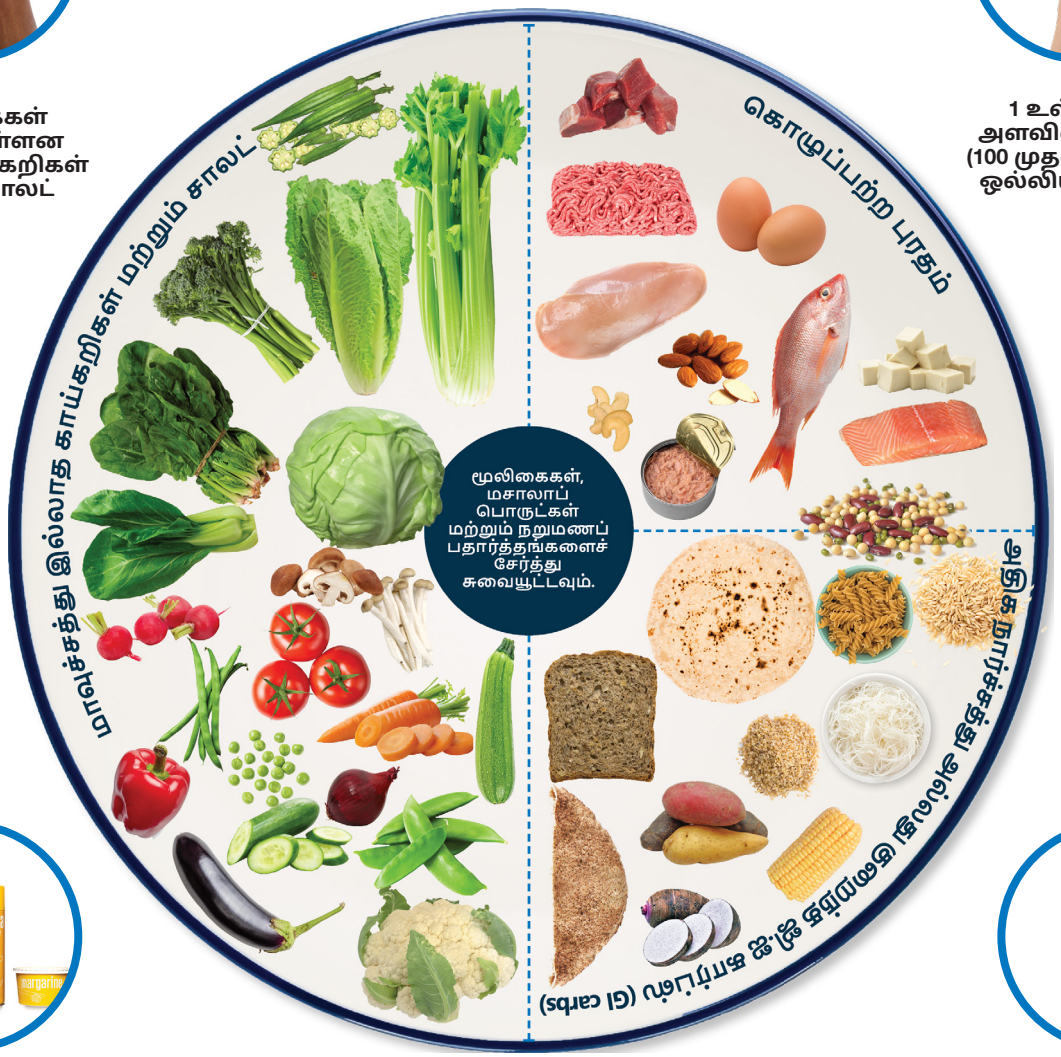
நீங்கள் அனுபவிக்கும் ஆரோக்கியமான உணவை உருவாக்க கீழே உள்ள தட்டு வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தவும்.



2 கப் கைகள் நிரம்பியுள்ளன (~2 கப்) காய்கறிகள் மற்றும் சாலட்



1 உள்ளங்கை அளவிலான பகுதி (100 முதல் 150 கிராம்) ஒல்லியான புரதம்





(~2 கப்) காய்கறிகள் மற்றும் சாலட் (ஒரு நாளைக்கு 1 முதல் 2 தேக்கரண்டி)



1 உள்ளங்கை அளவிலான பகுதி (~1 கப்) கார்போஹைட்ரேட்

NDSS மற்றும் நீங்கள்

மேலும் ஆதாரங்களுக்கான அணுகலுக்கு (உங்கள் மொழி உட்பட), இதற்குச் செல்லவும் **ndss.com.au** அல்லது அழைக்கவும் **NDSS உதவி எண் 1800 637 700**.

குறிப்பு: இந்தத் தகவல் ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது. இது தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாக அமையக்கூடாது. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் அல்லது மேலதிக கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் சுகாதார நிபுணரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002573-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.