

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ: คู่มือฉบับย่อ

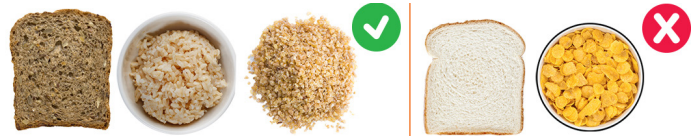
อาหารเพื่อสุขภาพมีสารอาหารที่อุดมสมบูรณ์ และช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดและพลังงานของคุณคงที่

การเลือกทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

- รับประทานผักและผลไม้ให้เพียงพอทุกวัน



- รับประทานขนมปัง ซีเรียล และธัญพืชไม่ขัดสีที่มีใยอาหารสูง



- รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อไก่ลอกหนัง ปลา หรือพืชตระกูลถั่ว



- ใช้ไขมันและน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพในปริมาณเล็กน้อย เช่น น้ำมันมะกอก รวมทั้งถั่วและอะโวคาโด



- รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเติมแต่งต่ำ น้ำเปล่าเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมที่สุด



- จำกัดปริมาณเกลือที่เติมในอาหาร ลองใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศช่วยเพิ่มรสชาติแทนการใส่เกลือ



- ลองเปลี่ยนจากอาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพแทน



- จำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มในแต่ละวัน

สร้างสรรค์อาหารเพื่อสุขภาพ

ใช้คำแนะนำในจานตัวอย่างด้านล่างนี้ เพื่อช่วยจัดมื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพและถูกปากคุณ



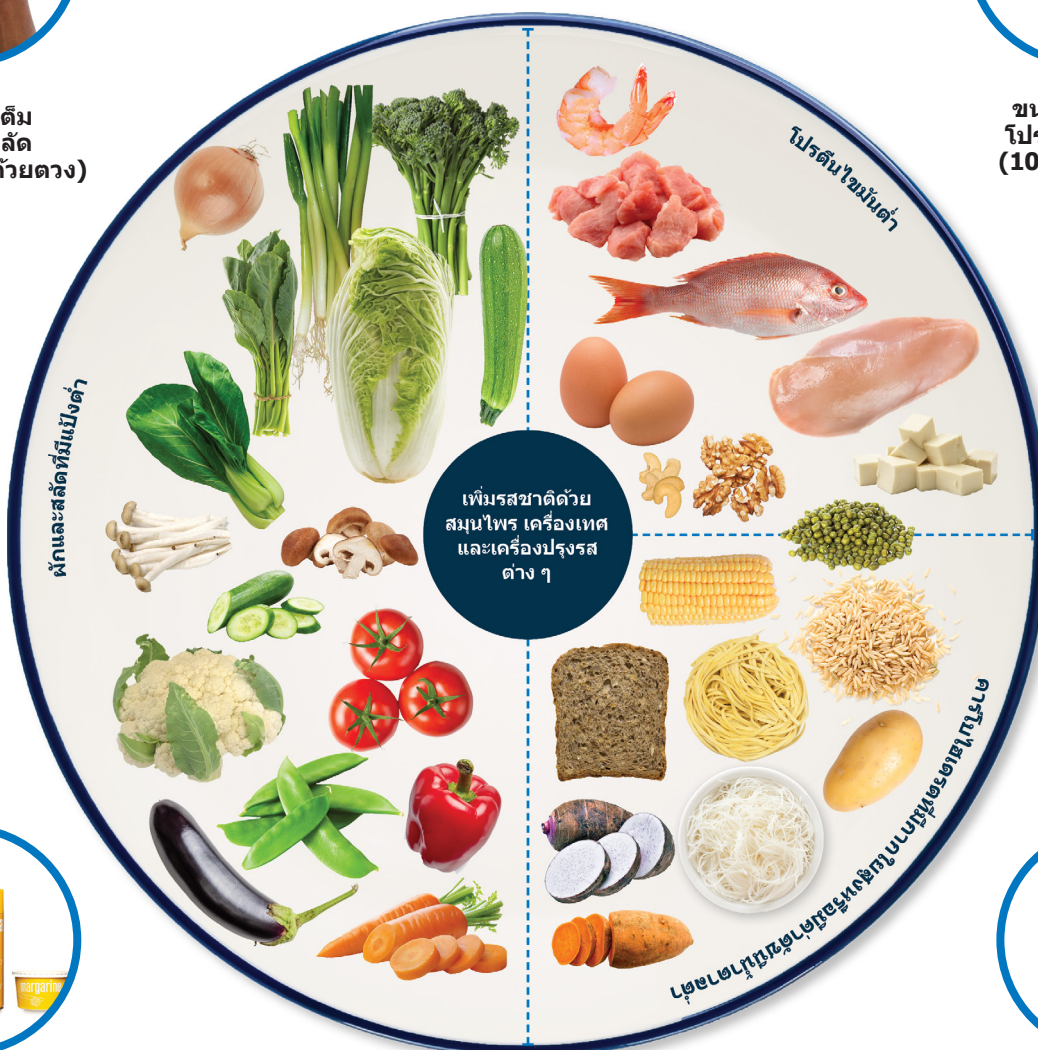
2 กำมือเต็ม
ผักและสลัด
(ประมาณ 2 ถ้วยตวง)



ขนาด 1 ฝ่ามือ
โปรตีนไม่ติดมัน
(100–150 กรัม)



ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ
(วันละ 1–2 ช้อนโต๊ะ)



ปริมาณ 1 กำมือ
คาร์โบไฮเดรต
(ประมาณ 1 ถ้วยตวง)



โครงการ NDSS และคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม (รวมถึงในภาษาของคุณ) โปรดสแกนคิวอาร์โค้ด ไปที่ ndss.com.au หรือ
โทรสายด่วน NDSS Helpline 1800 637 700

หมายเหตุ: ข้อมูลนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางทั่วไปเท่านั้น ข้อมูลนี้ไม่ควรใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล หากท่านมีข้อกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน
หรือมีคำถามเพิ่มเติม ควรติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ