National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

صحت بخش خوراک: مختصر رہنمائی

صحت بخش غذائیں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں اور آپ کے خون میں گلوکوز اور توانائی کو معتدل رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

صحت بخش غذائیں چننا

- روزانہ خوب سبزیاں اور پھل کھائیں۔



- بریڈ، سیریل اور اناجوں کی ہول گرین (چھان بورے سمیت آٹے سے بنی)، زیادہ فائبر والی قسمیں کھائیں۔



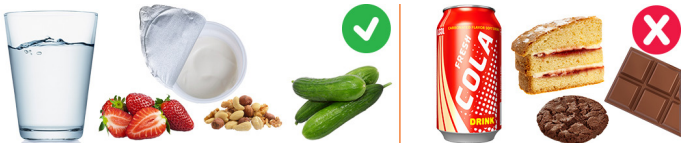
- کم چکنائی والا گوشت، کھال کے بغیر مرغی، مچھلی یا دالیں کھائیں۔



- کم مقدار میں صحت مند چکنائیاں اور تیل، جیسے زیتون کا تیل، استعمال کریں، اور گریاں (نٹس) اور آووکاڈو بھی کھائیں۔



- کم چینی والی غذائیں اور مشروبات لیں۔ پانی بہترین مشروب ہے۔



- اپنے کھانے میں نمک کم ملائیں۔ ذائقے کے لیے جڑی بوٹیاں یا مصالحے استعمال کریں۔



- فاسٹ فوڈز کی بجائے صحت بخش کھانے کھائیں۔



- سڑاب کم پیئیں۔

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002578-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

صحت بخش کھانوں کی تیاری

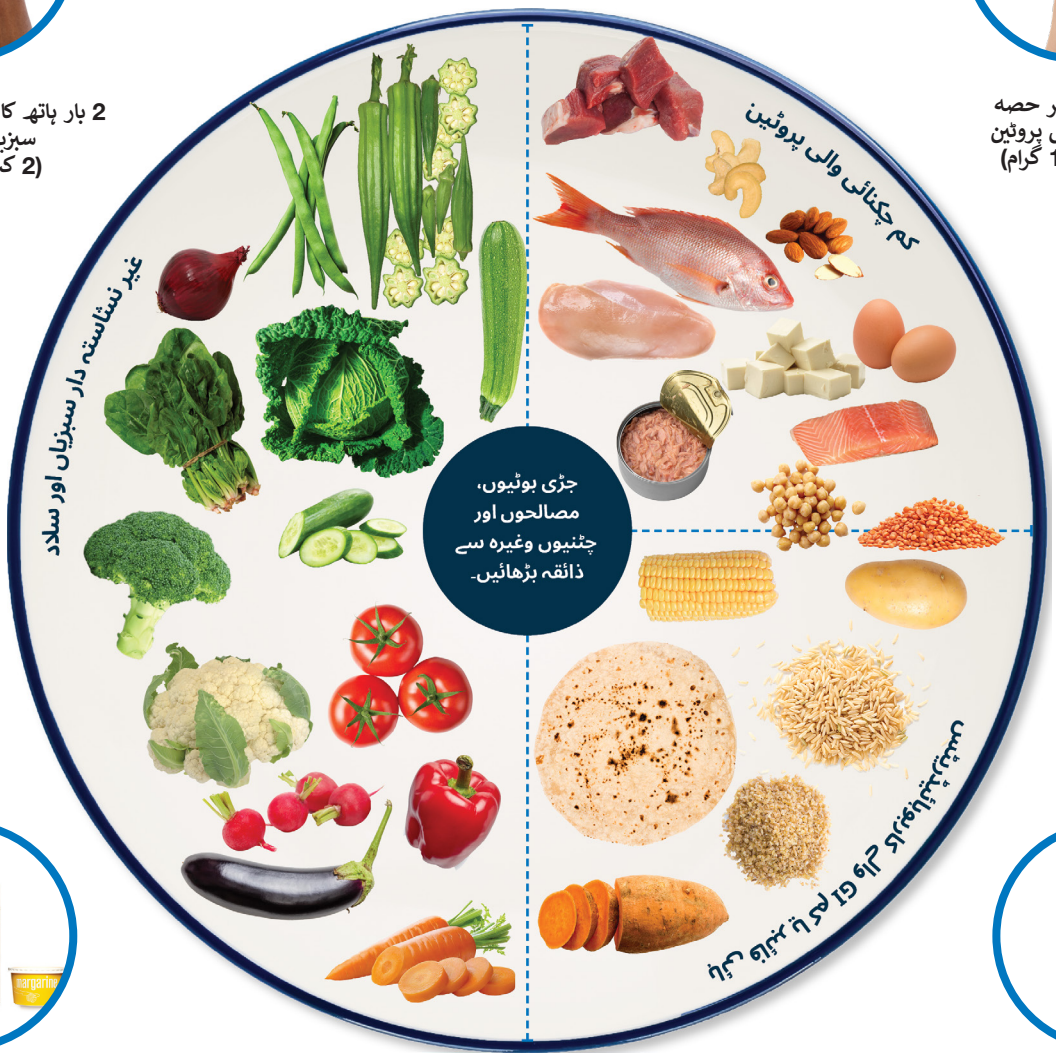
نیچے دی گئی پلیٹ گائیڈ استعمال کریں تاکہ آپ صحت بخش کھانے تیار کر سکیں اور خوشی سے کھائیں۔



2 بار ہاتھ کا کپ سا بنا کر ناپیں
سبزیاں اور سلاد
(2 کپ کے قریب)



1 ہتھیلی برابر حصہ
کم چکنائی والی پروٹین
(100 تا 150 گرام)





صحت بخش چکنائیاں
(روزانہ 1 سے 2 کھانے کے چمچ)



1 مٹھی برابر حصہ
کاربوہائیڈریٹس (1 کپ کے قریب)

NDSS اور آپ

مزید معلوماتی وسائل (اور اپنی زبان میں وسائل بھی) حاصل کرنے کے لیے **ndss.com.au** پر جائیں یا **NDSS Helpline 1800 637 700** کو کال کریں۔

نوٹ: یہ معلومات صرف رہنمائی کی خاطر دی گئی ہیں۔ انہیں انفرادی طبی مشورے کی جگہ نہیں لینی چاہیے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کوئی خدشات ہوں یا آپکے مزید سوالات ہوں تو آپ کو اپنے ماہرِ صحت سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002578-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.