

Κάνοντας Επιλογές Υγιεινού Φαγητού



ACT
Government

Nutrition
Australia

Εισαγωγή

Η υγιεινή διατροφή, ως μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής, παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση ενός υγιεινού βάρους και στην μείωση κινδύνου ασθένειας.

Υγιεινή Διατροφή από τις πέντε κατηγορίες τροφών

Το κλειδί στην υγιεινή διατροφή είναι να ευχαριστιέστε μια ποικιλία φαγητών από τις πέντε κατηγορίες τροφών. Η κάθε κατηγορία τροφής παρέχει διαφορετικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός σας καθημερινά. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά βοηθούν να σας παρέχουν ενέργεια, επούλωση του δέρματος και των μυών σας και μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση ασθενειών.

Οι πέντε αυτές κατηγορίες τροφών αντιπροσωπεύονται στον Αυστραλιανό Οδηγό Υγιεινής Διατροφής. Αυτός ο οδηγός αντιπροσωπεύει την αναλογία από κάθε τροφή που θα πρέπει να συμπεριλαμβάνετε στην καθημερινή διατροφή σας

Νερό και μικρές ποσότητες υγιεινών λιπαρών απαιτούνται επίσης κάθε ημέρα για την υγεία.

Σπόροι (δημητριακά), κυρίως ολικής αλέσεως ή/και ποικιλία δημητριακών σε υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών



Λαχανικά και όσπρια/φασόλια



Άπαχο κρέας και πουλερικά, ψάρια, αυγά, τόφου, ξηροί καρποί, σπόροι και όσπρια / φασόλια



Γάλα, γιαούρτι, τυρί ή/και εναλλακτικές τροφές



Φρούτα



Λαχανικά

- ✓ Βοηθούν στην καταπολέμηση των ασθενειών και νοσημάτων
- ✓ Βοηθούν στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους
- ✓ Τουλάχιστον το ήμισυ των γευμάτων σας θα πρέπει να είναι λαχανικά
- ✓ Επιλέξτε μια ποικιλία για κάθε γεύμα



Σπόροι (δημητριακά)

- ✓ Παρέχουν ενέργεια ώστε να βοηθήσει να είστε ενεργός
- ✓ Επιλέξτε προϊόντα και ποικιλίες ολικής αλέσεως
- ✓ Μέχρι το ένα τέταρτο των γευμάτων σας πρέπει να είναι δημητριακά



ΠΥΖΙ



ΨΩΜΙ



ΒΡΩΜΗ



ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ



ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ



ΤΕΦΦ

Φρούτο

- ✓ Βοηθά στην καταπολέμηση των ασθενειών και νοσημάτων
- ✓ Παρέχει ενέργεια ώστε να βοηθήσει να είστε ενεργός
- ✓ Απολαύστε το ως καθημερινό σνακ
- ✓ Απολαύστε μια ποικιλία
- ✓ Περιορίστε το χυμό φρούτων



Άπαχο κρέας και πουλερικά, ψάρια, αυγά, τόφου, ξηροί καρποί, σπόροι και όσπρια

- ✓ Παρέχει πρωτεΐνη για την ανάπτυξη και επούλωση του σώματος
- ✓ Όταν τρώτε κρέας επιλέξτε ποικιλίες άπαχου κρέατος
- ✓ Μέχρι και ένα τέταρτο των γευμάτων σας θα πρέπει να είναι από αυτή την κατηγορία τροφών



Γάλα, γιαούρτι, τυρί και εναλλακτικά

- ✓ Βοηθούν να κρατήσετε τα κόκκαλά σας γερά
- ✓ Οι εναλλακτικές τροφές μπορεί να περιλαμβάνουν σόγια ή γάλα ρυζιού με προσθήκη ασβεστίου
- ✓ Επιλέξτε ποικιλίες μειωμένων λιπαρών
- ✓ Απολαύστε ως σνακ ή προσθέστε στα γεύματα



Υγιεινά λίπη και έλαια

- ✓ Ελαιόλαδο
- ✓ Λάδι κανόλας
- ✓ Λάδι από φιστίκι
- ✓ Ηλιέλαιο

Χρησιμοποιείτε μικρές ποσότητες στο μαγείρεμα

Νερό

- ✓ Πίνετε τακτικά κάθε μέρα για να παραμένετε ενυδατωμένοι
- ✓ Το νερό της βρύσης στην Καμπέρα είναι ασφαλές



Τροφές κατ' επιλογή (μερικές φορές)

- ✗ Δεν παρέχουν σημαντικές θρεπτικές ουσίες
- ✗ Περιέχουν πάρα πολλή ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι
- ✗ Συμβάλλουν στην υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους
- ✗ Συμβάλλουν στις ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή
- ✗ Αποφύγετε ή καταναλώνετε τις σε ειδικές μόνο περιπτώσεις



Περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές υγιεινής διατροφής επικοινωνήστε με:

Υπηρεσία Διατροφικής Υποστήριξης της Αυστραλιανής Περιφέρειας Πρωτεύουσας (ACT)

Ιστότοπος

www.actnss.org

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

info@actnss.org

Τηλέφωνο

02 6162 2583

Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο βασίζονται στην έκδοση του 2013 του Εθνικού Συμβουλίου Υγείας και Ιατρικής Έρευνας με τίτλο *Αυστραλιανός Οδηγός Υγιεινής Διατροφής*, <www.eatforhealth.gov.au>.



ACT
Government



CANBERRA