

Kalp sağlığı ile ilgili öneriler

2 servis meyve yiyin...



1 servis meyve =
- 1 orta büyüklükte meyve
ya da
- İki adet küçük meyve

1 servis sebze =
- ½ kap sebze
- 1 kap yeşil salata
sebzeleri

...ve günde 5 servis sebze



- Kepekli ekmek ve kahvaltılık hububatı (cereals) yeğleyin
- Tereyağı yerine margarin ve diğer yağları kullanın
- Yemek pişirirken ya da salatalar için kanola, ayçiçeği, soya ya da zeytinyağı kullanın
- Az yağlı ya da yağ azaltılmış süt, yoğurt ve peyniri yeğleyin
- Haftada iki ya da üç kez taze ya da konserve balık yiyin (somon, ton balığı, sardalye)
- Hazır yemekleri (take-away) az yiyin
- Piliçin derisini soyun ve eti pişirmeden önce yağın kesip atın
- İşlenmiş etlerden (salam, sosis) kaçınin
- Tuz yerine, yiyeceğinize tat vermek için bitkiler (herbs) katın
- 'Tuzu azaltılmış' ya da 'hiç tuz katılmamış' yiyecekleri yeğleyin
- Çerez olarak, kek, bisküvi ve gevrekler yerine meyve, pişmemiş sebzeler ya da tuzlanmamış kuru yemiş yiyin
- Alkolsüz içecekler yerine musluk suyu için



Kalp sağlığı konusunda daha fazla bilgi edinmek için, 1300 36 27 87 numaralı telefondan Heart Foundation'ı arayın (yerel arama ücreti karşılığında) ya da www.heartfoundation.org.au adresli websitemizi ziyaret edin. Bir sözlü çevirmene gerek duymanız durumunda, 131 450 numaralı telefonu arayın ve Heart Foundation Health Information Service ile görüşmek istediğinizi bildirin.

© Avustralya 2012 National Heart Foundation, ABN 98 008 419 761. Bu bilgilendirme kartı, yalnızca genel tavsiyeleri içermektedir. Kullanım Koşulları konusunda bilgi edinmek için, lütfen Heart Foundation websitesine girin. CON-146-TUR