

# Совети за здраво срце

Консумирај 2 служења на овошје...



1 вид овошје =  
- 1 парче овошје средна големина или  
- 2 парчиња мало овошје

1 вид зеленчук =  
- ½ шолја зеленчук  
- 1 шолја зеленчук салата

...и 5 служења зеленчук дневно



- Користи леб со зрна и цереалии
- Користи маргарин и масла наместо путер
- Користи масло од канола, сончоглед, соја или маслинки, за готвење и за во салати
- Користи посно млеко, јогурт и сирење/кашкавал
- Консумирај свежа или конзервирана риба два до три пати во неделата (лосос, туна, сардини)
- Консумирај помалку take-away
- Отстранувај ја кожата од пилешкото и масниот дел од месото пред готвењето
- Избегнувај консумација на преработени меса (салами, колбаси)
- Користи растенија и зачини за вкус, наместо сол
- Купувај храна со 'намалена количина на сол' или 'без додадена сол'
- Консумирај овошје, суров зеленчук или незасолени семки за грицкање наместо кока кола, бисквити или чипс
- Пиј вода од чешма наместо безалкохолни појалоци



За повеќе информации за здраво срце јавете се на Heart Foundation на 1300 36 27 87 (по цена на локален разговор) или појдете на нашата интернет страна на [www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au). Ако ви треба преведувач, јавете се на 131 450 и побарајте Heart Foundation Health Information Service.

© 2012 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761. Оваа информативна картичка пружа само општи совети. Погледнете ги Условите за користење на Heart Foundation интернет странат. CON-146-MKD