

सधुमेह रोगीको लागि पोषण सुझावहरू

भोजन विशेषज्ञ द्वारा सल्लाह

Nepali Version

वैज्ञानिक अनुसन्धान अनुसार दक्षिण एसियाली समुदायका मानिसहरूमा अन्य जनसंख्या भन्दा ६ गुना ज्यादा टाइप २ डायबिटीज हुने सम्भावना हुन्छ ।



पाचनको समयमा, माथि उल्लेखित सबै खाना ग्लुकोजमा परिवर्तन हुन्छ। त्यसपछि ग्लुकोज सीधै रगतमा अवशोषित हुन्छ, जस्तै गर्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा वृद्धि हुन्छ

भ्रम
खानामा चिनी हुनाले रगतमा ग्लुकोजको स्तरमा प्रभावित पादछ ? चिनी पोषण तत्वको एक भाग हो जसलाई कार्बोहाइड्रेट भनिन्छ, र निम्न लिखित सबैले तपाईंको रगतको ग्लुकोजको स्तरमा प्रभावित पादछ ।

- ✓ दैनिक खानामा कार्बोहाइड्रेटको मात्र गन्नुहोस् र नियमित समयमा खाना खानुहोस् ।
- ✗ कार्बोहाइड्रेट पूरै मात्रामा खान बन्द नगर्नुहोस् अथवा कुनै पनि खानालाई नछाड्नुहोस् खासगरी नास्ता ।

गर्दा हुने

- ✓ स्टार्च बिनाको सब्जि अथवा हरियो पत्ता भएको सलादले आफ्नो खानाको आधा प्लेट भरनुहोस् ।
- ✓ हरेक खानाको साथमा अलि मात्रामा प्रोटीन राख्नुहोस् । जस्तै छाला बिनाको कुखुराको फिला, माछा आदि ।
- ✓ धेरै अनाज छान्नुहोस् जस्तै बाँसमति चामल, पास्ता, रोटी, दलिया आदि ।
- ✓ रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कायम राख्नको लागि खानाको बीचमा हल्का र स्वास्थ्य नास्ता खानुहोस् ।

गर्दा नहुने

- अधिक मात्रामा कार्बोहाइड्रेट र स्टार्चयुक्त सब्जीहरूबाट बच्नुहोस् (जस्तै चामल सँग आलु र मकै)
- धेरै बोसो भएको खानाबाट बच्नुहोस् (जस्तै मासु, छाला सँगको कुखुरा, हडी अथवा बोसो भएको मासु, ससेज, बेकन, कुखुराको पखेटा, तेलमा तारेको मासु र सब्जी, केक, समोसा आदि ।
- धेरै ज्यादा रिफाईन्ड कार्बोहाइड्रेटबाट बच्नुहोस् (जस्तै सेतो चामल, सेतो पाउरोटी, चिनी मीसाएको अनाज ।
- धेरै चिनी र चिल्लो भएको अस्वस्थ नास्ता र पेय पदार्थबाट बच्नुहोस् ।