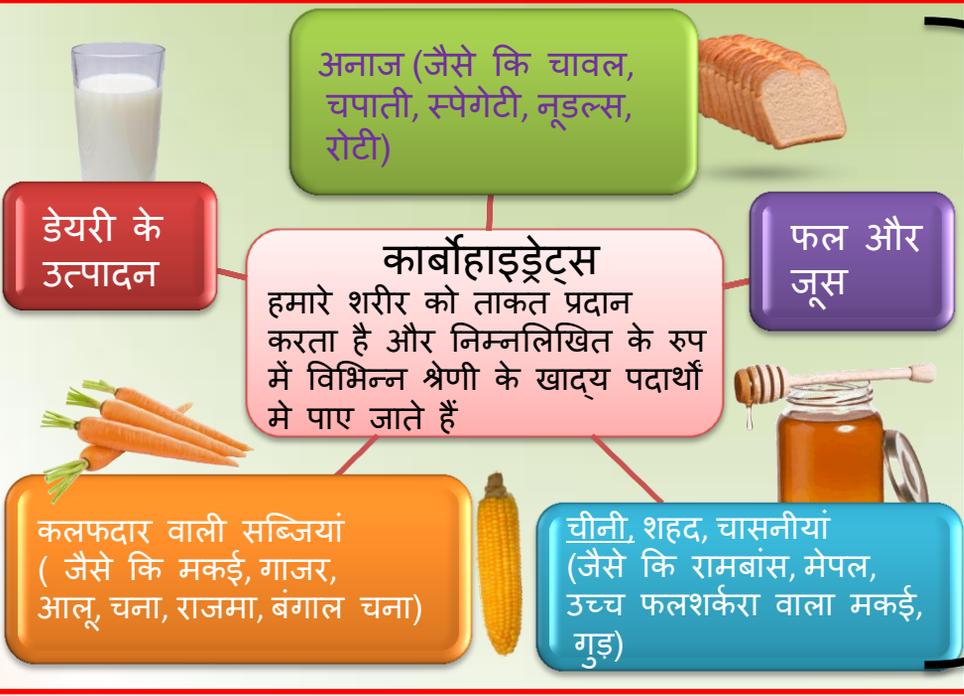


मधुमेह के लोगों के लिए पोषण युक्तियाँ

एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ के सलाह

Hindi Version

वैज्ञानिक अनुसंधान दर्शाते हैं कि दक्षिण एशियाई समुदाय के लोगों को अन्य जनसंख्या के मुकाबले 6 गुणा ज्यादा टाइप 2 मधुमेह होने की संभावना होती है।



पाचन के दौरान, ऊपर दिए गए सभी भोजन ग्लूकोज में बदल जाते हैं। जिसके बाद ग्लूकोज सीधे तौर पर रक्त में अवशोषित हो जाते हैं, जिससे रक्त की ग्लूकोज स्तर बढ़ जाता है।

मिथक का पर्दाफाश
केवल भोजन के चीनी से रक्त में ग्लूकोज स्तरको प्रभावित करता है ?
चीनी मात्र पोषक तत्वों का एक भाग है जिसे कार्बोहाइड्रेट्स कहा जाता है और निम्नलिखित सभी आपके रक्त ग्लूकोज स्तर को प्रभावित करते हैं!

- ✓ गिनती करे कि आप दिन में कितने कार्बोहाइड्रेट ले रहे हैं और समय पर अपना भोजन ले।
- ✗ कार्बोहाइड्रेट खाना बिल्कुल ही बन्द ना करे या कोई भी भोजन न छोड़े, खासकर नास्ता।

करे  

ना करे  

 अपने थाली को बिना कलफदारी वाली सब्जियों या हरी पत्तियों वाली सलाद से आधा भरे।

 साथ में प्रोटीन की थोड़ी मात्रा को विकल्प के रूप में ले (जैसे की बिना चमड़ी के चिकन फिलेट, मछली इत्यादि) प्रत्येक भोजन के साथ।

 ज्यादातर साबूत अनाजको चुने, जैसे कि बासमती चावल, पास्ता, साबूत अनाज के रोटी, ओटमील, इत्यादि

 रक्त ग्लूकोज को बनाए रखने के लिए भोजन के बीच हल्का और स्वस्थ नाश्ता ले।



 ज्यादा कार्बोहाइड्रेट और कलफदारी वाली सब्जियों से परहेज करे (जैसे कि चावल के साथ आलू और मक्कई)

 बहुत ज्यादा चर्बी वाली भोजन, जैसे कि मांस/ चमड़ी वाली पोल्टी, हड्डीयां और चर्बी वाली भाग, ससेज, बेकन, चिकन विंग्स, तले हुए मांस, तली हुई सब्जियां, केक, समोसा इत्यादि से परहेज करे।

 बहुत ज्यादा रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट से परहेज करे, जैसे कि सफेद चावल, सफेद रोटी, चीनी मिले अनाज।

 अस्वस्थ नाश्ता और पेय पदार्थ जिसमें ज्यादा मात्रा में चीनी और चर्बी हो उस से परहेज करे।