

ذیابیطس کے لوگوں کے لئے غذائی تجاویز

Urdu Version

ایک رجسٹرڈ غذا کے ماہرین سے مشورہ

سائنسی تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ جنوبی ایشیائی برادریوں کے لوگوں میں دیگر آبادی کے مقابلے میں ٹائپ 2 ذیابیطس 6 گنا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے





عمل انہضام کے دوران، مندرجہ بالا تمام غذا گلوکوز میں تبدیل ہو جائے گی۔ گلوکوز خون میں براہ راست جذب ہو جاتا ہے جو خون میں گلوکوز کی سطح کو بڑھا دیتا ہے۔


Myth Busting:


کھانے میں صرف شکر خون میں گلوکوز کی سطح کو متاثر کرتی ہے۔ شوگر غذائیت کا صرف ایک حصہ ہے جو کاربوہائیڈریٹ کہلاتا ہے۔ اور مندرجہ ذیل میں سے سب اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو متاثر کرتے ہیں!


گنتی کریں کہ آپ روزانہ باقاعدہ اوقات میں کتنے کاربوہائیڈریٹس کھاتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ سے مکمل طور پر پرہیز نہ کریں، یا کھانا کبھی مت چھوڑیں، خصوصاً ناشتہ

کریں  


نہ کریں  

 غیر نشاستہ دار سبزیاں یا پتے والی ہری ترکاریوں کے ساتھ اپنی آدھی پلیٹ بھریں


 بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹس اور نشاستے والی سبزیاں (جیسے کہ چاول کے ساتھ آلو اور مکئی) سے پرہیز کریں

 ہر کھانے کے ساتھ ایک پتلی پروٹین (مثال کے طور بغیر جلد کے چکن، مچھلی وغیرہ) کھائیں

 زیادہ چربی والے کھانوں سے پرہیز کریں، مثلاً جلد کے ساتھ گوشت / پولٹری، ہڈی یا چکنائی دار حصے، سوسیج، چکن ونگز، زیادہ فرائی کیا گوشت، فرائی سبزی، کیک، سموسہ وغیرہ۔

 زیادہ کثرت سے اناج جیسے باسمتی چاول، پاستہ، ثابت اناج کی روٹی، دلیا، وغیرہ کا انتخاب کریں،

 بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹ سے پرہیز کریں مثلاً سفید چاول، سفیدبریڈ، چینی شامل دلیہ وغیرہ۔

 خون میں گلوکوز کو برقرار رکھنے کے لئے کھانے کے درمیان میں ہلکا اور صحت مند اسٹیک کھائیں۔

 زیادہ چینی اور چربی والے غیر صحت مند اسٹیکس اور مشروبات وغیرہ سے پرہیز کریں