



AMBA HEALTH CENTRE & HOSPITAL (AHCH)



मधुमेह भोजन की जानकारी

डायबिटीज को नियंत्रित करने के लिए आहार मुख्य भाग हैं, संतुलित भोजन सामान्य चयापचयको बनाए रखता हैं और डायबिटीज के जोखामो को विलंबित करने में मदद करता हैं।

सर्व-प्रधान खुराक

- साबुत अनाज - बाजरा, ज्वार, जौ, चावल, रागी, जई, सामो, कोदो
- दालें - मूंग, चना, मोठ, सोयाबीन, मसूर, चना
- सब्जियां - सभी सब्जियां और हरे पत्ते वाली सब्जियां
- गाय का दूध / स्किमड / कम चर्बी वाला दूध
- ग्लूकोज स्तर कम करने वाले खाद्य पदार्थ - जामुन, मेथी, दूधी, करेला, ककड़ी



प्रतिबंधित भोजन

- चीनी, गुड़, शहद, ग्लूकोज
- मिठाई, केक, हलवा, आइसक्रीम, जेम, जेली
- फल - केला, आम, सीताफल, चीको, अंगूर, तरबूज, टैटी
- प्राकृतिक फलों का रस और तैयार फलों का रस
- काजू, मूंगफली
- गेहूं, आटा और बेकरी उत्पाद
- इन्स्टंट फूड - पकाने के लिए तैयार
- डिब्बाबंद भोजन (अचार, डिब्बाबंद भोजन)
- मक्खन, तेल, पनीर, तले हुए खाद्य पदार्थ



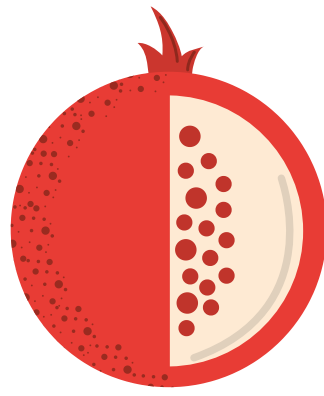
मध्यम सेवन (हफ्ते में एक बार)

- जड़ें और कंद
- मकई, अंजीर, खजूर



स्वस्थ विकल्प

भोजन को ठीक से चबाएं, कम से कम 30 बार।
एक बार में एक अनाज लें।
सलाद हमेशा पहले खाएं! (100-150 ग्राम)।
गेहूं की जगह ज्वार बाजरा लें
भीगे हुए अखरोट और बादाम को प्राथमिकता दें।
पौष्टिक बीज लें- अलसी, कद्दू के बीज, अजवाएं, तिल।
हरी पत्तेदार सब्जियों को अनाज के साथ मिक्स करें।
फल सुबह या शाम के बीच में लें।
पसीना बहे ऐसी कसरत प्रतिदिन 60 मिनट तक करें।
20 मिनट प्राणायाम करें और 6 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद लें।
हर दिन 30 मिनट के लिए हॉबी लेकर तनाव कम करें।



- T** Take medication as prescribed by doctor डॉक्टर के बताए अनुसार दवा लें
- R** Reach and maintain healthy weight स्वस्थ वजन तक पहुंचें और बनाए रखें
- A** Add more Physical Activity to your daily routine दिनचर्या में अधिक शारीरिक गतिविधि शामिल करें
- C** Control your ABC's - A1c's, BP, Cholesterol. A1c's, बी.पी, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करें
- K** Kick smoking and bad habits धूम्रपान और बुरी आदतों को छोड़ना अत्यावश्यक है