

અગત્યનાં મુદ્દાઓ

- આજા હિવસ દરમાન પણ વાર નિયમિત સમયે ખાવું - ખાધા વગર લાંબા સમય ચુંચી ભુજ્યા ન રહેવું.
 - દરરોજ બોલગ્રાઇન બ્રેડ અને સીરીયલ્સ, શાકભાજુ અને કળ નો સમાવેશ કરવો.
 - સુકા કઠોળ-વટાળા, વાલ, દાળ વ. ખાવો.
 - શાકભાજુ જે "છુટથી ખાવ" નાં લીસ્ટમાં હોય તે વધુ લેવા.
 - રાંધતી વળતે થોડુંક અથવા નંદીવત તેલ કે ધી લો. વરણથી બાકીને, ઉકાળીને, બેદ કરીને, માઈક્રોવેવમાં, ગ્રીલમાં, તેલ વગર કે જરાક તેલથી નોનસ્ટીકમાં-ગોટે નંદી એવી પેણીમાં, જરૂરીયાત હોય તો તેલનું પોતું કે તેલ છાંટીને રંધો.
 - જો તમે કોપરાનું દૂધ કે મલાઈ વાપરતા હોય તો થોડા પ્રમાણમાં જ અને તેને પાણી કે ઓછી ચરબીની માત્રાવાળું દૂધ સાથે ભેળવી મંદ કરી વાપરો.
 - બને તેટલું પાતળું માખણનું પડ લગાવો.
 - મીઠું અંકડમ ઓછું વાપરો.
 - મધુપ્રમિષન કાબુમાં રાખવામાં, દારૂ પણ અસર કરે છે. તેમાં ઘણી કેલરી અને એનજી છે. તેનાં ઉપયોગ વિશે તમારા ડાયેટીશીયન-આધારશાસ્ત્રી કે ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરો.
 - જો વજન વધુ હોય તો ધીમે ધીમે ઓછું કરવાનો નિર્ણય કરો.
 - ક્રસરત ખૂબ જ અગત્યની છે.
- દરરોજ 30 મીનીટ ચાલવું, તરફું, કે નૂત્ય કરવાનો ધોય રાખો.

યાદ રાખો

જ્યારે ઈન્સ્યુલિન કે ડાયાબિટીસની ગોળી લો ત્યારે જ નાસ્તો જરૂરી છે, જો તમે મેટક્રોમીન, ગલુકોક્રેઝ કે એકાલોજ લેતા હો તો ઘણી વાર નાસ્તાની જરૂર ન પણ પડે.

ફળ તંદુરસ્ત ભોજન વિશે ધ્રું જાગુવાની જરૂર છે. તમારા પોતાનાં ખોરાકનાં પ્લાન માટે, ડાયેટીશીયનો સંપર્ક કરો, જે તમને મંદ કરી શકશે.

મોજનનો નમૂનો

દરેક બ્લેક્ઝ માટે પ્રમાણ અલગ હો.

નાસ્તો:-

૧ વાટકી ભાત અથવા બોલમીલની રોટલી અને શાક-શાકભાજુ જે "ખૂબ ખાવ" નાં લીસ્ટમાંથી લેવું.

અથવા દુધ અને સીરીયલ્સ કે જેમા વધુ રેસો, ઓછી શર્કરા અને ઓછી ચરબી હોય.

અને એક કાચુ કણ અથવા એક કપ મીઠાશ વગરનું કળ-ટીન હુંટ અને ઓછી ચરબીની માત્રાવાળું દર્દી.

અને/અથવા બોલગ્રાઇન બ્રેડ/ટોસ્ટ-જેના પર માર્જશીન, પીનટ બટર, વજુમાઈટ કે વધારાની ખાડ ન ઉમરી હોય એવું જેમ, નંદીવત લગાવવું.

ભારતીય ચા જેમાં બનાવટી મીઠાશ ભેળવી હોય.

બોરનું ભોજન/લંચ:-

નાની છેયણીના માપનું મટન-માંસ કે માછલી કે મરધી અથવા ઈંડું કે થોડુંક કઠોળ, વાલ કે દાળ અને એક વાટકી ભાત, દાળ કે કઢી સાથે.

અથવા બોલમીલની રોટલી અથવા બોલગ્રાઇન બ્રેડ અને શાક.

અથવા કચુંબર જે "ખૂબ ખાવ" નાં લીસ્ટમાંથી નક્કી કરો.

અને એક કાચુ કણ.

રાત્રી નું ભોજન:-

નાની છેયણીના માપનું મટન-માંસ કે માછલી કે મરધી અથવા ઈંડું કે થોડુંક કઠોળ, વાલ કે દાળ અને એક વાટકી ભાત, દાળ કે કઢી સાથે.

અથવા બોલમીલની રોટલી અને શાક અથવા કચુંબર જે "ખૂબ ખાવ" નાં લીસ્ટમાંથી નક્કી કરો.

અને એક કાચુ કણ અથવા એક કપ મીઠાશ વગરનું કળ.

બે ભોજન ની વર્ણનો:-

ભારતીય ચા જેમાં બનાવટી મીઠાશ ભેળવી હોય.

પાણી, ચા, કેકી, કે ઓછી કેલરીવાળું પીણું.

બે કિસ્યાબ્રેડ કે બે કેકર્સ કે એક કાચુ કણ કે ઓછી ચરબીનું દર્દી કે એક નાનું ગલાસ ઓછી ચરબીનું દૂધ.

કે એક મધ્યમ માપની બોલગ્રાઇન બ્રેડ ની સ્લાઈસ.

GUJARATI

COUNTIES MANUKAU DISTRICT
HEALTH BOARD
A Community Partnership

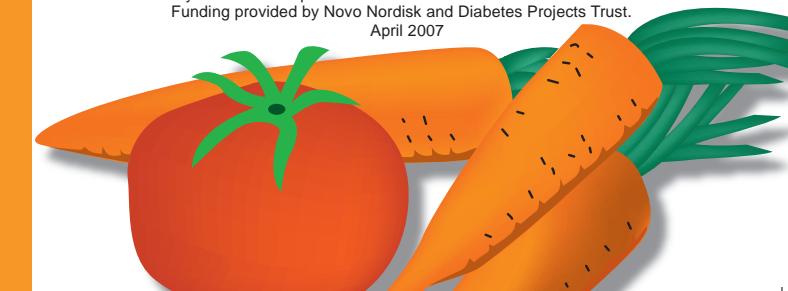
ડાયાબિટીસ - કે
મધુપ્રમેહ થયો હોય
એવા લોકો માટે
આહાર ની પાયારુપ
માર્ગદર્શિકા

A BASIC GUIDE TO FOOD FOR
PEOPLE WITH DIABETES

Produced by the diabetes specialist dietitian of Whitoria Diabetes Service CMDHB.

Funding provided by Novo Nordisk and Diabetes Projects Trust.

April 2007



ટાળો-વપરાશ ન કરો

વધુ પડતી શર્કરાથી દૂર રહો

ખાંડ: શર્કરા-ટેક પ્રકારની ખાંડ, ગોળ

જેમ, માર્મિલેઇટ-છાલનો મુરબ્બો, મધ્ય

ગોલ્ડન સીરપ

લોલીઝ, ચોકલેટ્સ, કેરોબ

મીઠાઈ-ગુલાબ જાંબુ, કુલ્ચી, બરરી, જલેભી

ખાંડવાળું જાંડુ દૂધ

સીરપવાળા ફુટ્સ, સુકા ફળો

જેવી

આઈસક્રીમ, પુર્ડિંગ, દુધપાક, શ્રીપંડ

કેક્સ, મીઠી બિસ્કીટ્સ

મ્યુઝલી બાર્સ

મીઠાં પીણાં-ડી.જી. ડિક્સ

કોર્ટિયલ, લસ્સી

સુંગાંધીત મીનરલ વોટર

ફળોનાં રસ વ.



ખૂબ ચરબીયુક્ત આણાર ટાળો:

તળેલો પોરાક, મીઠાઈ, પરોઠા, પુરી

તળેલો નાસ્તો-ભજ્યાં, પકોડા, સમોસા, ચેવડો

ખૂબ ચરબીવાળું ટેઠક્વે

ચરબીવાળું માંસ-મટન

સોસેજુસ, પેસ્ટીઝ અને

ખીરામાં બનાવેલો પોરાક

બટાકની કાતરી, મલાઈ

કોકોનટ ફીમ, ફીમ ચીજ, સાવર ફીમ

માયોનેઝ, સલાડ ડેસીંગ

ઘી, માખાંગ, ફીમેલ્ટા, પામ તેલ

ફીફોંગ, લાર્ડ, ચેક્ડ



નિયમીત ખાવ

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ-સ્ટાર્ચ્યુક્ટ પોરાક

- સ્ટાર્ચ્યુક્ટ પોરાક એક ભોજનમાં એકસરણા પ્રમાણમાં લ્યો.
- આ પોરાક લોધીની શર્કરાને સમતોલ રખવામાં મદદ કરે છે.
- નીચે જે કાળા અક્ષરોમાં હે તે ધીમેથી સ્ટાર્ચ્યન છૂટી કરે છે.

શેટલી, નાન, ભાખરી, કે જે અડયો શૈલમીલ લોટ વધુ અને થોડા પ્રમાણમાં તેલ નાંખી બનાવવી.

ફોલગ્રાઇન ડેડ કે પાઉ શેલ્સ કે શૈલમીલ ડેનીન ડેડ, કેક્સ, ક્રીસ્પ ડેડ, પાપડ.

ચ્યાપા: બાસમતી, હુંગારા, કે પારલોઈલ જેવું કુ-અંકલ બેન્સ, નુડલ્સ, પાસ્તા અને સ્પેગેટી.

સુંકી વસ્તુઓ: જેવી કે દાળ, વાલ, વટાણા, તુવર, ચોળા, ચણા, મગ વ., કઠોળ.

બટાકા, શક્કરીયું, મકાઈ, પારસનેપ.

નાસ્તા માટે સીરીયલ્સ: વધુ રેસાવાળા, ઓછી સાકર અને ચરબીવાળા.

શાખડી: શેલ્ડ ઓટ, ઓલ બાન-થુલુ, સ્પેશીયલ-કે, વીટ-બીક્સ.

ફા-ફળાદિ: કાંચું, ધીમી આંચ પર રાંધેલું કે ટીન કુટ જેમાં મીઠાશ ન હોય એવાં ફળ. સરેરાશ એક, દરરોજ જ થી છે.



પ્રોટીનયુક્ટ-આફાર

- એક કે બે વાગતનાં ભોજનમાં લ્યેટીનાં સાઈઝનો, મટન-માસનો ટુકડો જે ચરબીમુક્ત હોય, મરધી જેની ચામડી કાઢી નાંખી હોય, માછલી અથવા દરિયાઈ પોરાક, દરરોજ લ્યો.

અઠવાયાનાં ૩-૪ ઇંડાં,

લીલા વાલ, પાપડી, વટાણા, તુવર, ચણા, ચોળા વ.

ઓછી ચરબીવાળી દૂધની બનાવટ

- ૨-૩ સર્વોગ રોજ પસેંદ કરો.

ઓછી ચરબીવાળું દૂધ, "લાઈટ" સોયા દૂધ,

દશી જે ઓછી ચરબીવાળા દૂધમાંથી બનાવ્યું હોય કે મીઠાશ વગરનું, કે "લાઈટ"

ચીજ - પનીર, "લાઈટ" ની સ્લાઈસીસ, ચરબી જેમાં ઓછી હોય.

ચરબી

- ઓછા પ્રમાણમાં વાપરો.

તેલ દા.ત.: - કનોલા, ઓલીવ, સીગેટેલ, ઘી-માર્ફેરીન, કે જે ઉપરનાં તેલમાંથી બનાવ્યું હોય. પીનાટ બટર, શેક્લા સુકા મેવા.

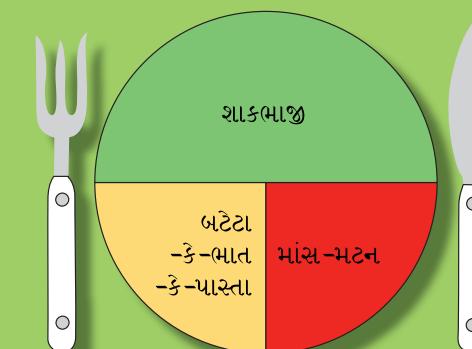


છુટથી-ખૂબ ખાવ

દરરોજ જુદી શાકમાજની પસંદગી કરો-ખૂબ ખાવ.

દા.ત.

ઓસ્પેરેગસ	મશરૂમ્સ	બીટરુટ
ભીડા	કારલા	ગોલર મરચાં
ભોકીલી	વટાણા	ક્રોબી
કાંદા	ગાજર	ક્રોણુ
કુલગોબી	મુળા	સેલેરી
સ્નોપીઝ	ચોકી	પાલક
કાકડી	દુગાળી	વેગાળ
સ્વેદ	પાપડી	મેરો
ટામેટાં	ઝુચુની	લેટ્સ



સુંગધી માટે વિવિધ જાત-માતની વસ્તુ ઉમરો-જેવી કે લીલા-ધાળા, લસણ, પાર્સીલી, બેસીલ, તેજાના-મરી મસાલા, લસણ, મરચાં, મારમાઈટ, વેજમાઈટ, સરકો, વોસ્સેસ્ટર સોસ, ચોયા સોસ, ટેમેટો સોસ કે પેસ્ટ, ઓછી કેલરીવાળું કે "લાઈટ" કચુબરમાં નાંખવાનું ડેસીંગ, "ડાયેટ" જેવી, લીલુ, લાઈમ અને બનાવવી મીઠાશ.

શું શું પીવું ?

દરરોજ ૬ થી ૮ કપ પેય પીવું જોઈએ.

જેમાં

પાણી

મારતીય ચા, જેમાં બનાવવી મીઠાશ

ઉમરવી સુપ

"ડાયેટ" કે ઓછી કેલરીવાળા પીણાં.

