

# महत्वपूर्ण

- दिन के उपरांत 3 बार नियमित रूप से भोजन करें। अधिक लम्बे समय तक बिना आहार के न रहें।
- अपने आहार में प्रतिदिन होलग्रेन ब्रेड और सीरियल, सब्जी और फल लें।
- सूखी फलियां, दले हुए मटर, मसूर, दाल शामिल करें।
- 'अवाध खाए' लिस्ट से सविजयों का आहार ले लें।
- कम तेल या बिना तेल के या बिना चर्वी के पकाएं - भांप, उबला, सेंका, भूना, माइक्रोवेव, सुखा छोंक या नान स्टिक पैन में हिलाते हुए छोंक लगाकर खाना पकाएं।
- पोंछे या तेल से छिड़काव करें, यदि आवश्यकता हो तो।
- यदि कोकोनट क्रीम प्रयोग करें तो केवल थोड़ी मात्रा में प्रयोग करें और इसे पानी या कम फैट वाले दूध से पतला कर लें।
- ब्रेड पर माजरीन केवल रगड़े मात्र।
- बहुत कम नमक का उपयोग करें।
- अल्कोहल आपके डायबिटीज के नियन्त्रण को प्रभावित कर सकता है। इसमें उच्च कलौरी और ऊर्जा की मात्रा होती है। इसके प्रयोग हेतु अपने डायटरियन या डाक्टर से परामर्श लें।
- यदि आपका भार अधिक है तो धीरे-धीरे भार घटाने का ध्येय रखें।
- व्यायाम बहुत महत्वपूर्ण है।

प्रतिदिन 30 मिनट सैर, तैगकी, नृत्य इत्यादि का अभ्यास करें।

## याद रखें

स्नैक की आवश्यकता केवल तभी है यदि आप इंस्यूलिन या डायबेटिक दवा लेते हों। (इसकी अधिकतर आवश्यकता नहीं है यदि आप केवल मेटफोरमिन, गलुकोफेज या अकारबोस ले रहे हों)

स्वस्थ आहार के बारे में सीखने के लिए बहुत कुछ है।  
डायटीशियन से सम्पर्क करें जो आपकी निजी आहार योजना में सहायता कर सकते हैं।

# नमूना आहार योजना

आप्रा प्रत्येक व्यक्ति के अनुसार भिन्न होगी।

## नाश्ता

एक कटोरा चावल

या चोकर की चपाती

और तरकारी - सविजयों का चयन 'निवध खाए' सूचि से कर लें

या अधिक रेशा युक्त, कम शक्कर और कम फैट, सीरियल और दूध

और 1 फल या एक कप बिना मीठे वाले फल और कम फैट का दर्हन लें।

और/या चोकर वाली ब्रेड/टोस्ट मार्जरीन या पीनट वटर

वेजीमाइट/मार्माइट या 'नो एडिड शूगर' वाला जैम

कृत्रिम मीठे वाली इंडियन चाय।

## लंच

छोटी हथेली के आकार का मांस, या मछली, या चिकन

या कम मात्रा में अण्डे, या फलियां, या मसूर

और 1 कटोरा चावल दाल या कढ़ी सोस के साथ

या चोकर वाले आटे की चपाती

और तरकारी या सलाद का चयन 'निवध खाए' सूचि से करें

और 1 कच्चा फल

## शाम का भोजन

छोटी हथेली के आकार का हल्का मांस, या चिकन, मछली

या कम मात्रा में अण्डे, या फलियां, या मसूर

और 1 कटोरा चावल दाल या कढ़ी सोस के साथ

या होलग्रेन ब्रेड

और तरकारी या सलाद का चयन 'निवध खाए' सूचि से करें

और 1 कच्चा फल, या एक कप बिना मीठे वाले फल

## भोजन के मध्य

इंडियन चाय कृत्रिम मीठे के साथ

पानी, चाय, कोफी, या कम कलौरी वाले पेय

2 क्रिस्प, या 2 क्रेकर्स, और एक कच्चा फल,

या कम फैट वाला दर्हन, या 1 छोटा गिलास कम फैट वाला दूध

या एक मध्यम आकार का होल ग्रेन ब्रेड का टुकड़ा

HINDI

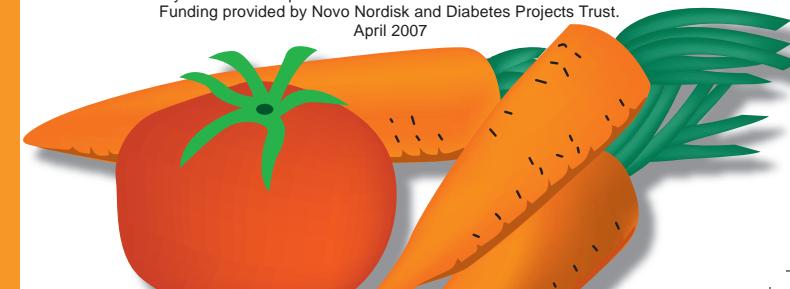
COUNTIES MANUKAU DISTRICT  
HEALTH BOARD  
*A Community Partnership*

डायबिटीज वाले  
लोगो के आहार के  
लिए बेसिक गाईड

A BASIC GUIDE TO FOOD FOR  
PEOPLE WITH DIABETES

Produced by the diabetes specialist dietitian of Whitiora Diabetes Service CMDHB.  
Funding provided by Novo Nordisk and Diabetes Projects Trust.

April 2007



# परहेज करें

## परहेज करें

अत्यधिक शक्ति के उपयोग से वचें

शक्ति - सभी प्रकार के गुड़

जैम, मार्मलेड, शहद, गोल्डन सिरप

लोलिस, चोकलेट, करोव

मिष्ठान - गुलाब जामुन, कुल्फी, बरफी, जलवी

मीठा दूध, मीठा मिले फल, मेवे

जैली

आईस क्रीम, पुडिंग, खीर, शिखंड

केक, मीठे विस्कुट

मुज़ली वार

मीठे पेय - फज्जी ड्रिंक, कोर्डियल,

लस्सी,

फलेवर वाला मिनिग्ल वाटर

फलों का रस

## अत्यधिक फैट

अधिक तला हुआ भोजन, मिठाई, परोंटे, पूरियाँ

अधिक तले हुए सैनेक्स - भजिया, पकोड़े, समोसे, चेवड़ा

अधिक फैट वाले टेकवेज

फैटटी मीट, सामेज

पेस्ट्री और अन्य मक्कड़न लगा खाना

आलू के चिप्स

क्रीम, नारियल की क्रीम, पनीर की क्रीम, साओर क्रीम

मेयोनेज, सलाद ड्रेसिंग

घी, मक्कड़न, क्रेमल्टा, पाम ऑयल

ड्रीपिंग, सुअर की चर्वी, शैफेड

# नियमित खाईए

## कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च) भोजन

- एक समान मात्रा वाले कार्बोहाइड्रेट भोजन करें।
- ऐसे भोजन बल्ड शूगर की समानता बनाए रखने में सहायक होते हैं।
- बोल्ड किए गए शब्दों का अभिप्राय धीमे रिलाज होने वाले कार्बोहाइड्रेट से है।

चपाती, नान, भाकरिस, - आधी मात्रा में होलमील फ्लोर से बहुत कम तेल के प्रयोग से पकाया गया भोजन।

होलग्रेन ब्रेड या ब्रेड रोल्स, या होलमील क्वीन ब्रेड, क्रेकर्स, क्रिसप ब्रेड, पापडम।

चावल - बासमति, डोंगरा या पारबोल्ड जैसे अंकल बेनस, नूडल्स, पास्ता, स्पगेटी।

ड्राईड - मसूर, मटर, फलियाँ, दाले, फलियाँ आलू, शकरकंदी, मकई, चुकंदर

बेकफास्ट सिरिअल - हाई फाइबर, कम चीनी व फैट वाले हलुआ/लस्सी - रोल्ड ऑट, चोकर, स्पेशल के, वीटबिक्स

फल - कच्चे, बिना चीनी वाला मैंद अँच में पका या डिब्बे वाला।  
औसतन 3-4 प्रतिदिन।

## प्रोटीन वाला भोजन

- प्रतिदिन हथेली के आकार के 1 या 2 आहार में लें मांस, चर्वी रहित, डिल्ली रहित चिकन

मछली, सी फूड

अंडे 3-4 प्रति सप्ताह

फलियाँ

## कम चर्वी वाले डेअरी उत्पाद

- 2-3 वार प्रतिदिन लें

कम फैट वाला दूध, हल्का सोया दूध

कम फैट वाले दूध से बना दहीं, - बिना मीठे वाला या 'डायट'

पनीर - कॉटिज, हल्के कटे टुकड़े, कम फैट वाला

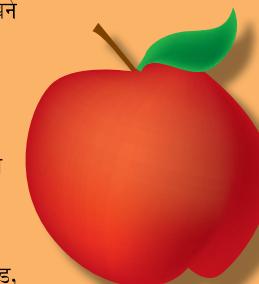
## फैटस

- कम मात्रा में उपयोग करें

तेल - जैसे कोनोला, ओलिव, मूँगफली

इन्हीं तेलों से बना माजरीन उपयोग करें

पीनाट बटर, सूखे भूंसे - काष्ठ फल।

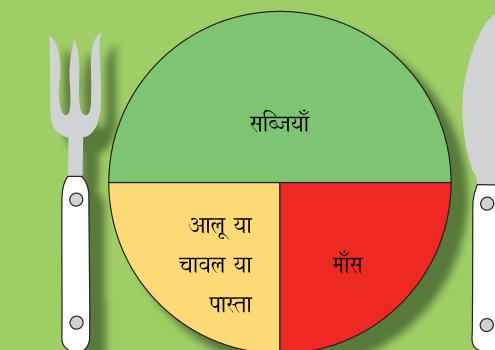


# अबाध खाएं

प्रतिदिन सब्जियों का चयन करके - भरपूर खाएं

उदाहरणतयाः

|               |           |            |
|---------------|-----------|------------|
| अस्पैरागस     | मशरूम     | चुकंदर     |
| भिंडी         | वरोकली    | मटर        |
| वंद गोभी      | गोल मिर्च | गाजरें     |
| पेटा          | फूल गोभी  | मूली       |
| सेलरी         | स्नो पीज़ | चौको       |
| पालक          | खीरा      | हरे प्याज  |
| बैंगन         | शलगम      | हरी फलियाँ |
| टारो के पत्ते | लैटम      | टमाटर      |
| कद्दू         | तोरड़     |            |



## फलेवर और विविधताओं के साथः

हर्वस, स्पाइस, लहसुन, अदरक, मिर्च

मार्माइट, वेजीमाइट

सिरका, वोरसेस्टर सोस

सोया सोस, टोमेटो सोस या पेस्ट

कम कलौरी या 'लाईट' सैलेड ड्रेसिंग

'डायट' जैली

नींवू, जंभीरी नींवू

कृतिम मिठास

## क्या पीयें?

- 6-8 कप पेय प्रति दिन।

पानी

इंडियन टी - कृतिम मिठास, कोफी

कीरीय सूप

'डायट' या कम कलौरी के पेय

