

मधुमेह के लिए गुणकारी कार्बोहाइड्रेट्स उत्तर भारतीय आहारों के लिए अनुकूलित

कार्बोहाइड्रेट्स का चयन समझदारी से करना

मधुमेह रोग के लिए एक गुणकारी आहार में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन और वसा का संतुलित मिश्रण रहता है। चूंकि शक्कर (ग्लूकोस) मुख्य तौर पर भोजन में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट्स से आती है, अतः यह जानना महत्वपूर्ण है कि कौन से भोजन में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं तथा प्रत्येक भोजन और/या स्नैक लेते समय आपको कितनी मात्रा खानी चाहिए। किसी भोजन में अत्याधिक कार्बोहाइड्रेट खाने से आपके रक्त में शक्कर का स्तर बहुत अधिक बढ़ जाएगा; उपयुक्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स न खाने के परिणामस्वरूप आपके शरीर में ताकत नहीं रहेगी व संभवतः शक्कर का स्तर बेहद कम हो जाएगा। अपने लिए कार्बोहाइड्रेट्स की सही मात्रा का पता लगाने के लिए अपने फ़ैमिली डॉक्टर से कहें कि वह आपको स्थानीय डायबिटीज़ ऐजुकेशन सेंटर में किसी आहार विज्ञानी से मुलाकात के लिए भेजे। तब तक यह जान लें कि:

अधिकतर **मर्दों** के लिए आरंभिक मात्रा 60-75 ग्राम कार्बोहाइड्रेट प्रति भोजन है।

अधिकतर **महिलाओं** के लिए आरंभिक मात्रा 45-60 ग्राम कार्बोहाइड्रेट प्रति भोजन है।

भोजनों के बीच अथवा सोने से पहले के स्नैक्स में 15-30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होना चाहिए।

तालिका 1: कार्बोहाइड्रेट्स भोजन के निम्नलिखित समूहों में पाए जाते हैं

भोजन के समूह	एक बार परोसने पर (15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स)	
<p>अनाज व स्टार्च *अधिकारिक तौर पर बीन्स, सूखे हुए मटर व दालें मीट के वैकल्पिक समूहों में आते हैं लेकिन इन्हें यहाँ यह बताने के लिए दिखाया गया है कि इनमें कार्बोहाइड्रेट्स भी होते हैं।</p>	<p>6" का पराँठा ¼ नान रोटी 75 मि. लि. (1/3 कप) पके हुए चावल(पीले अथवा वायल्ड चावल लें) 125 मि.ली. (1/2 कप) अनाज (ज्यादा फाइबर वाला लें) 175 मि.लि. (3/4 कप) दलिया 50 ग्राम की 1 कचौरी 6" मक्की की रोटी का आधा 5" की 1 पूरी 75 मि.लि. (1/3 कप) सूजी 35 मि.लि. (1¼ बड़ा चम्मच) साबूदाना 125 मि.ली(1/2 कप) दाल या फलियाँ, जैसे चने, राजमाँह, मूँग की दाल* 1/2 मध्यम आलू (मसला या भुना) हुआ 75 मि.लि.(1/3 कप) शकरगंदी</p>	<p>5 कप पका हुआ पास्टा (होल व्हीट लें) 1½ पिज़्ज़ा (होल व्हीट क्रस्ट घर में बनाएँ) 1/2 छोटा मफिन (चोकर मिला कर घर में बनाएँ) 750 मि.लि. 3 कप पौपकोर्न (हवा में खिलीं कम फैट वालीं) 3 अरारूट, जिंजरस्नैप बिसकुट) 7 बड़ी अथवा 30 परैज़ैल की स्टिकस 1/4 या 1/2 छोटा बेगल</p>

Hin: Healthy Carbohydrates for Diabetes - Adapted North Indian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टर की प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहिर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

सब्ज़ियाँ	250 मि.लि. (1 कप) पारस्निप गफजर की इत्रिक किसम 1 कप जाड़े का घीआ (शाहबलूत या अमरीकी अखरोट)	250 मि.लि. (1 कप मटर)
फल	1 मध्यम सेब 250 मि. लि. 125 मि.लि. (½ कप) मीठे के बिना सेब की चटनी। 1 मध्यम संतरा 1 छोटा केला 1 बड़ा आड़ू 500 मि.लि. (2 कप) बलैकबैरी या सट्राबैरी) 1 मध्यम नाशपाती 250 मि.लि. (1 कप) बलूबैरिआँ 175 मि.लि. (¾ कप) अनानास 15 चैरिआँ या अँगूर	2 मध्यम आलूबुखारे 2 मध्यम किवी फल 125 मि.लि. (½ कप) डिब्बाबंद (जूस में मुरब्बे में नहीं) 60 मि.लि. (¼ कप) मिश्रित गिरियाँ 125 मि.लि. (½ कप) जूस (बिना रेशे के) 10 लीचियाँ 2 मध्यम अमरूद ½ मध्यम अनार 250 मि.लि. (1 कप) पपीता ½ मध्यम आम
दूध तथा विकल्प	125 मि.लि. (½ कप) चाकलेट दूध	250 मि.लि. (1 कप) दूध (1% या स्किम लें)

Hin: Healthy Carbohydrates for Diabetes - Adapted North Indian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टर की प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

	<p>(1% फैट वाला दूध चुनें)</p> <p>250 मि.लि. (1कप) सोया दूध (सादा)</p> <p>125 मि.लि. (½ कप) इवैपोरेटिड डिब्बाबंद दूध (फैट-रहित)</p> <p>75 मि.लि. (1/3 कप) सोया दही (फलेवर्ड)</p> <p>250 मि.लि. (1 कप) लस्सी</p>	<p>175 (¾ कप) सादा दही (कम फैट वाला)</p> <p>60 मि.लि. (4 बड़े चम्मच) स्किम दूध का पाऊडर)</p> <p>250 मि.लि. (1कप) दही (फलेवर्ड)</p> <p>125 मि.लि. (½ कप) सोया दूध फलेवर्ड</p>
--	---	---

तालिका 2: निम्नलिखित भोजन पदार्थों में बहुत ही कम कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है

इन भोजन पदार्थों का आपके रक्त में शक्कर की मात्रा पर न्यूनतम प्रभाव होगा।

सब्जियाँ	<p>ऐसपैरेगस</p> <p>बीन्स, पीले या हरे</p> <p>अंकुरित बीन्स</p> <p>चुकंदर</p> <p>करेला</p> <p>ब्रौक्कली</p> <p>फूल गोभी</p> <p>सेलरी</p> <p>बंद गोभी</p> <p>गाजर</p>	<p>खीरा</p> <p>बैंगन</p> <p>लैटस्स</p> <p>मशरूम</p> <p>भिंडी</p> <p>शिमला मिर्च</p> <p>सलाद वाली सब्जियाँ</p> <p>पालक</p> <p>टमाटर</p> <p>जुकीनी</p>
-----------------	---	--

Hin: Healthy Carbohydrates for Diabetes - Adapted North Indian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

मीट तथा विकल्प

मीट, मछली, मुर्गी, मीट के शाकाहारी विकल्प, चीज़ और अंडों में कार्बोहाइड्रेट नहीं होता है। अतः इनको खाने से आपके रक्त में शक्कर की मात्रा के प्रभावित होने की संभावना नहीं है।

मीट के विकल्प जैसे सूखे हुए बीन्ज़, मटर लेन्टिल्स, गिरी वाले मक्खन और पनीर में कार्बोहाइड्रेट होता है। अतः इनको खाने से आपके रक्त में शक्कर की मात्रा प्रभावित हो सकती है।

नीचे मीट व मीट के विकल्पों की सूची दी जा रही है। मीट व मीट के विकल्प खाने के साथ, व स्नैक के तौर पर लिए जा सकते हैं। आरम्भ के लिए निम्नलिखित लक्ष्य रखें:

1-2 पदार्थ हल्के खानों अथवा स्नैकस में

1-2 पदार्थ मुख्य भोजन में

इन पदार्थों को सही मात्रा में खाने के बारे में आहार विज्ञानी से बात करें।

नीचे दर्ज मात्रा एक बार खाए जाने वाले पदार्थ के बराबर है:

30 ग्राम (1औंस) चीज़

60 मि.लि. (¼ कप) पनीर (1%फैट वाला दूध)

1 बड़ा अंडा

60 मि.लि. (¼ कप)

125 मि.लि. (½ कप) पकी हुई दालें या फलियाँ

30 ग्राम (1औंस) पनीर, 1% या मुर्गा

30 मि.लि. (2 बड़े चम्मच)

Hin: Healthy Carbohydrates for Diabetes - Adapted North Indian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

	<p>डिब्बाबंद मछली</p> <p>30 ग्राम (1 औंस) पकाई मछली</p> <p>75 मि.लि. (1/3 कप) हम्मस</p> <p>30 ग्राम (1 औंस) पनीर, 1%</p>	<p>पीनट या किसी अन्य गिरी का मक्खन (100% नेचुरल)</p> <p>85 ग्राम (1/3 कप) टोफू, कसा हुआ/रेगुलर</p> <p>30 ग्राम (1औंस) मीट के वेष्णू विकल्प</p>
<p>वसा</p> <p>(प्रतिदिन केवल 3-6 बार परोसने तक सीमित रखें)</p>	<p>एक सेवन में</p>	
	<p>5 मि.लि. (1 छोटा चम्मच) मार्जरीन (नान-हाईड्रोजिनेटड)</p> <p>5 मि.लि. (2 बड़े चम्मच) नारियल का दूध*</p> <p>5 मि.लि. (1 छोटा चम्मच) तेल (कैनोला और जैतून बढ़िया रहते हैं।</p>	<p>1/6 ऐवोकैडो</p> <p>15 मि.लि. (1 बड़ा चम्मच) गिरियाँ या बीज</p> <p>5 मि.लि. (1/2 बड़ा चम्मच) टाहिनी</p> <p>5 मि.लि. (1 छोटा चम्मच) घी</p> <p>1 बड़ा चम्मच मायनेज़</p>

वितरक: