

# ईटराईट ऑंटेरिओ-तथ्य पत्र

## मधूमेह की प्रकार 2 वाले लोगों के लिए गुणकारी अल्प- आहार के विकल्प

### उत्तरी भारत व पाकिस्तान के अनुकूल

यदि आपको मधूमेह है, आप अपने रक्त-ग्लूकोज़ (शक्कर) का स्तर हर 4 से 6 घंटे बाद खाना या अल्प आहार खाकर नियंत्रण में रख सकते हैं। समय पड़ने पर, रक्त-ग्लूकोस का बढ़ा स्तर अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ पैदा होने के खतरे में बढ़ोतरी कर सकता है। रक्त-ग्लूकोज़ के स्तर को निर्धारित सीमा में रखना इन समस्याओं की रोकथाम में सहायता कर सकता है।

दक्षिण एशियाई लोगों के लिए प्रत्येक तीन बार भोजन करना सामान्य बात है। यदि यह भोजन 6 घंटे के अंतर से है, तो एक पौष्टिक अल्प आहार :

- भोजनों के बीच का अंतर पूरा कर सकता है।
- भूख मिटा सकता है।
- रक्त ग्लूकोज़ का स्तर स्थिर कर सकता है।

**मुझे मधूमेह है। क्या मुझे अल्प आहार की आवश्यकता है?**

नहीं, हर मधूमेह वाले व्यक्ति को अल्प आहार की ज़रूरत नहीं है। यह निर्भर करता है:

- आपने कब, क्या व कितना खाया है
- अल्प आहार के समय कौन सी दवा लेते हैं
- रक्त-ग्लूकोज़ के कम होने का आपको खतरा
- आप कैसा व कितनी बार व्यायाम करते हैं
- आपके स्वस्थ वज़न का ध्येय

किसी रजिस्टर्ड dietitian से यह मालूम करने के लिए बात करें कि आपको रोज़ाना अल्प-आहार की आवश्यकता है, अथवा नहीं:

Hin: Healthy Snacks for Type 2 Diabetes - Adapted North Indian

© 2013 डायटीशियनऑफ 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 डॉक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहिर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

- आपको कितनी बार अल्प-आहार चाहिएँ, यदि चाहिएँ
- अल्प-आहार कब खाने हैं
- अपने अल्प-आहार में आप कितना कार्बोहाइड्रेट ले सकते हैं

यदि आप पहले ही अपनी आवश्यकता समझते हैं तो कुछ गुणकारी व स्वादिष्ट अल्प-आहार चुनने के लिए नीचे दिए गए चार्ट का उपयोग करें।

### मुझे अल्प-आहार में क्या खाना चाहिए?

अल्प-आहार "ईटिंग वेल विद कॅनेडा फूड गाईड" के गुणकारी विकल्पों पर केंद्रित होना चाहिए। अल्प-आहार में कार्बोहाइड्रेट्स का स्रोत सम्मिलित होना चाहिए। भोजन के कार्बोहाइड्रेट का आपकी रक्त-ग्लूकोज़ पर सबसे प्रभाव पड़ता है। कार्बोहाइड्रेट:

- समोसा, कचौरी, इडली, ढोकला, पकौड़ा, भेल पूरी, पानी पूरी, पापड़ी चाट, नमकीन मिशरण जैसे कि भुजिया, चिवड़ा, पापड़, पोहा, सेव दहीं वड़ा, मुरमुरा, रस केक नूडल, ब्रेड व बिसकुट
- दालें (राजमाह, चने, मटर, मूँग, दाल, तरवर दाल व उड़द दाल)
- फल
- सब्जियां (जैसे कि आलू शकरकंदी, भुट्टी)
- दूध व दहीं

में मिलता है।

कार्बोहाइड्रेट मीठी वस्तुएँ जैसे कि चीनी, मधू, चाकलेट, बेक की हुई चीज़ें, कैंडी, जैम, मूँगफली की गिरी, लड्डू, जलेबी, हलवा, गुलाब जामुन, शाही टुकड़ा, खीर, गुजिया में भी मिलता है। यह भोजन इतने पौष्टिक नहीं होते। यदि यह भोजन चुनने ही हों तो कभी कभार ही चुनें।

कई लोगों के लिए प्रोटीन अल्प-आहार में खाना रक्त ग्लूकोज़ को नियंत्रण में रखने में

सहायता कर सकता है। माँस, मुर्ग, मछली, अंडे, पनीर, गिरीयाँ, दूध व दही प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

## में उचित अल्प आहार कैसे चुनँ?

अपने अल्प आहार में आप कितना व कौन सा कार्बोहाइड्रेट लेते हैं, यह बहुत महत्वपूर्ण है।

- यदि आपके अल्प आहार में कार्बोहाइड्रेट कम है तो आपको ऊर्जा की कमी हो सकती है या रक्त-ग्लूकोज़ स्तर कम हो सकता है।
- यदि आपके अल्प आहार में कार्बोहाइड्रेट अधिक है तो यह आपकी रक्त-ग्लूकोज़ को ज़रूरत से ज़्यादा बढ़ा सकता है।

प्रत्येक अल्प-आहार में कार्बोहाइड्रेट प्रायः एक सी ही मात्रा में होना चाहिए। कार्बोहाइड्रेट पूरे दिन में बाँट कर लीजिए। यह रक्त ग्लूकोज़ की मात्रा को नियंत्रण में करने में सहायता करता है। छोटे अल्प-आहार में कार्बोहाइड्रेट की औस्तन एक खुराक (15 ग्राम) होनी चाहिए। बड़े अल्प-आहार में कार्बोहाइड्रेट की औस्तन एक खुराक (30 ग्राम) होनी चाहिए। छोटे व बड़े अल्प का तात्पर्य नीचे दिए चार्ट में से मिल सकता है।

सभी कार्बोहाइड्रेट्स समान रूप से गुणकारी नहीं होते। शक्कर, मैदा, सफेद चावल, सफेद आलू से बने उत्पाद कम चुनें। सब्जियों, फलों, दालों व समूचे अनाज से बने उत्पाद अधिक चुनें, जैसे कि,

- जवी
- जौ
- बाजरा
- समूचा गेहूँ
- समूची राई
- कुईनवा
- कुइँ



## आप क्या कदम उठा सकते हैं:

गुणकारी अल्प-आहार चुनने के लिए यह चार्ट बरतें

### चार्ट 1: छोटे अल्प-आहार

इनमें से प्रत्येक अल्प-आहार में लगभग 15 ग्राम कार्बोहाईड्रेट व 80-150 कैलरीज़ हैं।

- एक दरमियाना फल जैसे कि सेब, संगतरा वा आड़ू
- 750 मि.लि. (3 कप) हवा में भूने मकई के दाने
- 250 मि.लि. (1 कप) मुरमुरा
- 1कम फैट व सालम अनाज की ग्रेनोला बार (चाकलेट वा मार्शमैलो के बिना)
- ½ कप भुने चने
- 250 मि.लि. (1 कप) सट्राबेरी 125 मि.लि. बिना क्रीम (स्किम) दूध के साथ\*
- 175 मि.लि. (¾ कप) कम फैट वाला फ्रूट योगहर्ट या सब्जी वाला रायता\*
- ½ कप मीठी या 1कप जड़ी-बूटियों वाली मसालेदार लस्सी\*
- 30 ग्राम (1औंस) कम फैट वाला पनीर व 4 सालम अनाज वाले क्रैकर\*
- 1 सादा डोसा
- ½ मसाला डोसा या ½ रवा डोसा या ½ उत्तपम
- 1/4 रवा मसाला डोसा
- 250 मि.लि. (1कप) खरबूजा व 125 मि.लि. (½ कप) घरेलू कम फैट वाला पनीर\*
- 125 मि.लि. (½ कप) स्किम दूध से बनी लाटे या कैपूचीनो या स्किम दूध से बनी चाय 2 सालम अनाज वाले क्रैकरों के साथ\*

Hin: Healthy Snacks for Type 2 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 माहिर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

- 125 मि.लि. (½ कप) स्किम दूध या 1 प्रतिशतदूध, 2 छोटे कम फैट वाले बिस्किटों के साथ(ऐरोरूट)\*
- 1/3 कप उपमा या 1वर्ग ईंच ढोकला
- 1-3" इडली-चावल या रवा
- 2 भूने पापड़ और 1कप कटा हुआ खीरे टमातर का सलाद
- 2स्किम दूध से बने दही वड़े के दो पीस
- 1/3 कप पोहा
- 1पीस सालम अनाज ब्रेड व पुदीने की चटनी के साथ सब्ज़ी की 1 दरमियानी टिक्की
- 1/3 कप उगी हुई दालों की चाट
- 1 औंस चिकन टिक्के के साथ 1/4 नान
- सालम अनाज की ब्रेड के 1 पीस का 1अंडे या 1औंस चिकन वाला आधा सैंडविच
- सालम अनाज की रोटी या पीटे से बना रैप ( 1औंस चिकन, 1 अंडे व सच्ची से भरा)
- ¾ कप बना हुआ जवी का दलिया या गेहूँ की क्रीम (दलिया)

\*यह अल्प-आहार प्रोटीन का स्रोत है।

## चार्ट 2: बड़े अल्प-आहार

इनमें से प्रत्येक अल्प-आहार में लगभग 30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट व 120-180 कैलरीज हैं।

उदाहरणें:

- घर में बना सूखे मेवों का मिशरण: 125 मि.लि. (½ कप) अनाज (जी, छान बूरे वाले इत्यादि), 30 मि.ली. (2 बड़े चम्मच) दाख व बिना नमक के गिरियाँ (जैसे कि अखरोट वा बदाम) बराबर

Hin: Healthy Snacks for Type 2 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।

- 250 मि.लि. (1कप) कटी गाजरों के साथ 30 मि.लि. (बड़े चम्मच) काबुली चनों का लेप व सालम अनाज की पीटा ब्रेड (6 इंच)
- एक कटा हुआ दरमियाना फल जैसे कि सेब या आड़ू व डिबोने के लिए 175 मि.लि. (¾ कप) सादा कम फैट वाला दही।\*
- 65 ग्राम (1/4 कैन) पानी में डिब्बा बंद ट्यूना मच्छी 5 मि.लि. (1छोटा चम्मच) हलके मेयोनेज़ व 4 सालम अनाज क्रैकरों के साथ\*
- एक सामान्य सालम अनाज ब्रेड वा 6-इंच टोर्टिला या रोटी या चपाती पर 10 मि.लि. (2 छोटे चम्मच) मूँगफली मक्खन व 250 मि.ली. दूध
- 175 मि.लि. (¾ कप) सादा 1 प्रतिशत दही, 125 मि.लि. (½ कप) डिब्बा बंद फलों के सलाद (हलकी चाशणी या अपने ही रस में बेहतर रहेगा) के साथ
- 1कप फलों की चाट
- 30 ग्राम (1 औंस) रेशा-युक्त ठंडा सीरियल (कम से कम 4 ग्राम रेशे वाला) व 250 मि.लि. स्किम दूध
- 45 ग्राम (1 ½ औंस) कम फैट वाला पनीर 4 राई क्रैकरों के साथ
- 45 ग्राम (1 ½ औंस) कम फैट वाला ब्रैन मफिन, स्किम दूध वाली लाटे वा कैपुचीनो या मीठी चाय स्वीटनर के साथ\*
- इंगलिश मफिन पीज़-1 सालम अनाज इंगलिश मफिन टमाटर सौस के साथ व 30 ग्राम (1 औंस) पिघला हुआ मोज़रेला पनीर (16 प्रतिशत दूध वाले फैट के साथ) पसंदीदा सब्ज़ियों के साथ परोसें।
- ½ उत्तपम, ½ कप साँबर के साथ\*
- 1/3 कप उगी दाल वाली चाट, जड़ी बूटिओं वाली मसालेदार लस्सी के साथ\*
- ¾ बेसन का पूड़ा ½ कप लस्सी (मसालों सहित) के साथ\*
- सालम अनाज ब्रेड के दो सलाईस अंडे के सब्ज़िओं वाले पूड़े के साथ
- सालम अनाज ब्रेड पर 1 टमाटर खीरे वाला सैंडविच

Hin: Healthy Snacks for Type 2 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 माहिर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

- 1 ½ कप दलिया (दले गेहूँ) या 2/3 कप उपमा सब्जियों के सा  
\*यह अल्प-आहार प्रोटीन का स्रोत है।

## गुणकारी अल्प-आहार करने के नुस्ते

- कैंनेडा फूड गाईड के उपयोग से गुणकारी अल्प-आहार करने की योजना बनाएँ।
- मिठाईयाँ व शक्कर वाली चीज़ें जैसे कि कैंडी, जैम, शहद, गुड़ व चाशणी कम करें। मिठाईयाँ आपके रक्त ग्लूकोज़ के बढ़ जाने का कारण बन सकती हैं। समोसा, पकौड़ा, पूरी, पराँठा, कचौरी, वड़ा, चिप्स, चाकलेट, पेस्ट्री, केक, डोनटस, मिठाईयाँ व अन्य मिष्ठान आपके रक्त चक्कर के अधिक होने का कारण बन सकते हैं। यह आपके वज़न बढ़ने का कारण भी बन सकते हैं।
- याद रखें कि कुछ पेयों में भी कार्बोहाईड्रेट होता है और आपके रक्त-ग्लूकोज़ के स्तर पर प्रभाव डालता है। जूस व पौप में 25 से 28 ग्राम प्रति कप कार्बोहाईड्रेट होता है। यह शक्कर के लगभग 6 चम्मच के बराबर होता है। उपर चार्टों में दिए दो छोटे व एक बड़े अल्प-आहार जितना। स्टोर से खरीदी मीठी लस्सी या मँगो लस्सी में चार छोटे चम्मच शक्कर के हो सकते हैं; किसी स्वीटनर या जड़ी बूटियों से लस्सी सवयँ लस्सी बनाएँ।
- जब भी आपको प्यास लगे तो पौप अथवा जूस की जगह पानी या बिना शक्कर का पेय पीजिए।
- प्रायः रेशा-युक्त आहार पसंद कीजिए। सब्जियाँ, फल, व सालम अनाज जैसे कि जौ का आटा, सालम गेहूँ की ब्रेड व राई वाले क्रैकर कुछ उदाहरणों हैं। रेशे रक्त-ग्लूकोज़ में सुधार ला सकते हैं, अंतड़ी को नियमित रूप से स्वस्थ रखते हैं व रक्त में चर्बी की मात्रा कम करते हैं।
- बहुत ज़्यादा न खाएँ। सीधा बड़े डिब्बे से या लिफाफे से अल्प आहार न खाएँ। बल्कि, एक हिस्सा लें व कटोरे या प्लेट से खाएँ।
- तैयार रहें। कुछ गुणकारी अल्प आहार पने मेज़ अपने थैले या कार में रख

Hin: Healthy Snacks for Type 2 Diabetes - Adapted North Indian

© 2013 डायटीशियनआफ कैंनेडा।

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 डॉक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहिर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

लें। आवश्यकता पड़ने पर आपके स्वास्थ्य के लिए अनुचित अल्प-आहार चुनने की संभावना कम होगी।

## विशेष ध्यान

क्या मुझे वह अल्प-आहार चुनने चाहिए जो "मधुमेह वाले लोगों के लिए बनाए जाते हैं"?

गोसरी स्टोर में आपको बिना शक्कर के टिक्कियाँ, बिस्कुट, आईसक्रीम व मधुमेह वाले लोगों के लिए नियत पेय मिल सकते हैं। कई उत्पादों के ऊपर "शक्कर रहित" लिखा होगा। शक्कर रहित खाने वाली चीज़ों में फिर भी कार्बोहाइड्रेट हो सकता है। खरीदने से पहले यह देखने के लिए कि उनमें कितना कार्बोहाइड्रेट है, खाने वाली चीज़ों के लेबल, ध्यान से पढ़ें। केवल इस दावे पर भरोसा न करें कि वह "मधुमेह वाले लोगों के लिए है। इनमें से कई अल्प-आहारों में फैट या कैलरीज़ ज़्यादा हो सकते हैं तथा वे महँगे भी हो सकते हैं। वे केवल इस लिए ही नहीं लेने चाहिए कि वे शक्कर रहित हैं।

यह निर्णय लेने हेतु कि यह उत्पाद गुणकारी अल्प-आहार है अथवा नहीं, इस तथ्य पत्र में दिए आवश्यक सुझावों पर अमल करना याद रखें।



डायटिशियनज़ आफ कैंनेडा द्वारा विकसित व कैंनेडियन डायबिटीज़ द्वारा समीक्षित सामग्री [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

वित्तरक: