

சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோயும் வளையிடத்தில் உணவு சாப்பிடுவதும்

தற்காசிய நாட்கள்

வளையிடத்தில்
சாப்பிடும்போது
ஆரோக்கியமான
உணவுகளைத்
தேர்வா
செய்யுங்கள்



வளையிடத்தில் சாப்பிடுவது என்பது பலரது வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாகிவிட்டது. வலை சேய்யும் இடத்தில் சாப்பிடுவதற்கென நாம் சௌந்தமாக உணவனை பகே சேய்து கௌண்டு சௌன்றாலும், நாம் அபிக்கபி உணவகங்களில் சாப்பிடுகிறோம் அல்லது உணவகளை எடுத்துச்செல்லும் கவண்டர்கள், மளிகைக் கடகைகளில் உணவகளை வாங்குகிறோம் அல்லது டௌர் டலெவரி சேய்யுமாறு உணவகளை ஆர்டர் சேய்து சாப்பிடுகிறோம்.

வீட்டில் சமதைத் துணவகளைச் சாப்பிடுகையில்
ஆரோக்கியமான உணவகளைத் தேர்வா சேய்வது
சர்க்கரை நோயகை கட்டுப்பாட்டில் வதைத்திருக்க உதவும்.

சீரான உணவனை சரியான அளவில் சாப்பிடுவது காறித்து தரெிந்து கௌள்வது

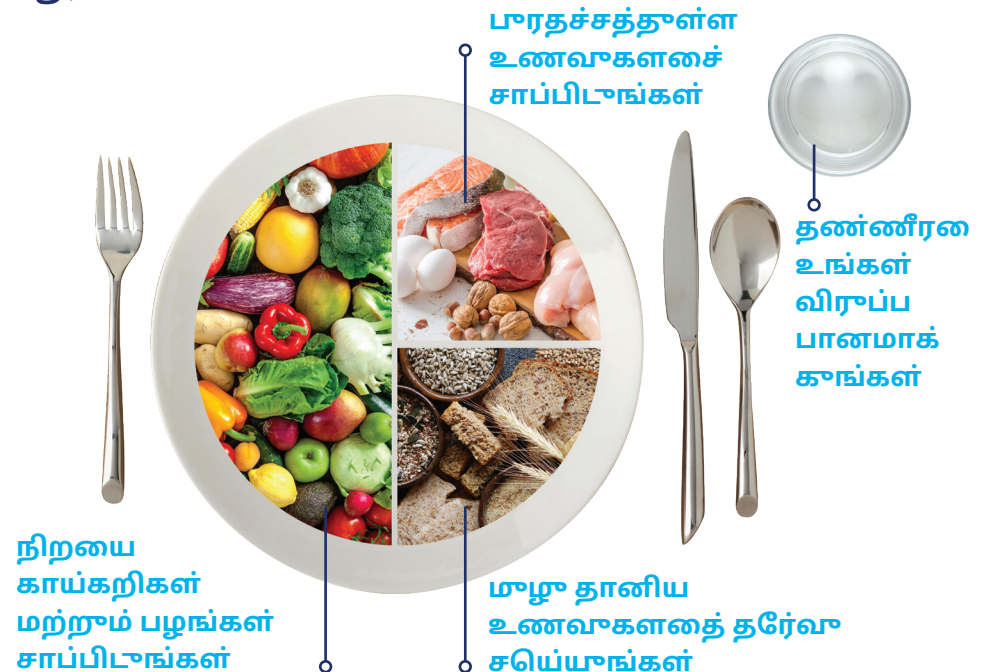
கனடாவின் உணவா வழிகாட்டியில் மௌன்று மாக்கிய உணவா வகைகள் இடம்பெற்றுள்ளன:

- காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
- மாழா தானியப் பொருட்கள்
- பூரதச்சத்து நிறைந்த உணவகள்

அனதைத் துணவா வகைகளிலிருந்தும் உணவகளைத் தேர்வா சேய்வது உங்கள் உடல் அனதைத் துண்டச்சத்துக்களையும் பெறுவதனை உறுதி சேய்கிறது.

கீழே உள்ள உணவாத்தட்டு மாறனை ஆனது நீங்கள் உணவதைத் திட்டமிடும்போது அதற்கான அளவகளை நிர்வகிக்கவும் சீரான உணவனைப் பெறுவும் உதவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் பல்வறோ வகை ஆரோக்கியமான உணவகளைச் சாப்பிடுங்கள்



நீங்கள் சாப்பிடும் உணவின் அளவுகள் சரியானதா என்பதைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

வளையிடத்தில் சாப்பிடும் உணவுகள் பெரும்பாலும் மிகவும் அதிகமான அளவுகளாக வழங்கப்படுகின்றன. உணவாற்றும் மட்டும்ல்லாமல், உணவின் அளவுகள் காரித்த கையடக்க வழிகாட்டியும் உங்கள் உணவுகளின் அளவைக் கட்டுக்காள் வதைத்திருக்க உதவும்.

வளையிடத்தில் சாப்பிடும் போது உங்கள் இரத்த சர்க்கரை (கூளக்கோஸ்) அளவை சீராக வதைத்திருக்க, நீங்கள் சாப்பிடும் உணவின் அளவு, உங்கள் இன்சலின் அளவு (நீங்கள் இன்சலின் பயன்படுத்தினால்) அல்லது உங்கள் உடல் செயல்பாடுகளைச் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கும். பரிமாறும் அளவு நீங்கள் வழக்கமாகச் சாப்பிடும் அளவை விட அதிகமாகவோ அல்லது கறைவாகவோ இருந்தால் அல்லது நீங்கள் உணவு சாப்பிடுவதற்குத் தாமதமானால், உங்கள் இரத்த சர்க்கரை (கூளக்கோஸ்) அளவு பாதிக்கப்படும். உணவகத்தில், நீங்கள் சாப்பிட்டது போக மிஞ்சிய உணவுகளைப் பகே செய்யுமாறு நீங்கள் கேட்கலாம், உங்களுடன் இன்னொருவரை அழைத்துச் சென்று அவருடன் பகிர்ந்து சாப்பிடலாம் அல்லது உணவின் பாதி அளவுகளை வழங்குமாறு கோரலாம்.

கையடக்க உணவின் அளவுகள் காரித்த வழிகாட்டி

உணவின் அளவுகளைச் சரியாகக் கணிப்பதற்கு உங்கள் கைகள் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். உணவதை திட்டமிடும்போது, பின்வரும் உணவு அளவுகளை வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்திடுங்கள்:



பழங்கள்/தானியங்கள் & மாச்சத்துக்கள் (ஸ்டார்ச்)

தானியங்கள் அல்லது மாவச்சத்துள்ள உணவுப்பொருட்கள் அல்லது பழங்களான உங்கள் மூஷ்பியின் அளவு தரேவு செய்யுங்கள்.



காய்கறிகள்

இரண்டு கைகளிலும் எவ்வளவு பிபிக்க மூபியுமோ அவ்வளவு காய்கறிகளைத் தரேவு செய்யுங்கள். பிரகாசமான நிறத்திலுள்ள காய்கறிகளைத் தரேவு செய்யுங்கள்.



புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்
உங்கள் உள்ளங்கையின் அளவு மற்றும் உங்கள் சிறிய விரலின் தடிமன் அளவுக்கு புரதச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தரேவு செய்யுங்கள்.



கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகள்

உங்கள் கட்டவிரலின் நுனியின் அளவிற்கு கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

எடுத்துச் செல்வதற்கான உணவைப் பகே செய்வது

சாத்தியமான சமூகங்களில் எல்லாம், உங்களுக்கான உணவுகளைப் பகே செய்து எடுத்துச் செல்வது சிறந்த வழி. வீட்டில் இருந்து உங்களுக்கான ஆரோக்கியமான உணவை எடுத்துச் செல்லுங்கள், அதாவது பழப்பு அரிசி சாதம் (உங்கள் மூஷ்பி அளவு) அல்லது சிறிய ரொட்டி மற்றும் கோழி கழம்பு, மீன் கழம்பு அல்லது சன்னா மசாலா மற்றும் காலிபிளவர், கீரை அல்லது கத்திரிக்காய் போன்ற அதிகளவு பச்சை அல்லது சமைத்த காய்கறிகள் என உணவுகளைச் சமைத்து மதிய உணவு பெட்டியில் வதைத்து எடுத்துச் செல்லலாம். சிற்றூண்பிகளுக்கு கொஞ்சம் பரப்புகள், தயிர், பழங்கள், கழுவி, மூன்பே நறுக்கி வதைத் காய்கறிகளைச் சரேத்துக் கொள்ளலாம்.



வளையிடத்தில் சாப்பிடும்போது உங்கள் மாவாச்சத்து உட்கொள்ளலில் கவனமாக இராங்கள்

மாவாச்சத்துகள் கொண்ட உணவுகள் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவளை அதிகரிக்கும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க, எந்தெந்த உணவானால் மாவாச்சத்து உள்ளதோ மற்றும் உங்கள் உணவா அல்லது சிற்றாண்டியில் எவ்வளவு மாவாச்சத்து உள்ளதோ என்பதை நீங்கள் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் வளையிடத்தில் சாப்பிடும்போதும் இந்த விஷயத்தில் கவனமாக இராப்பது முக்கியம். நீங்கள் இன்சலின் எடுத்துக் கொள்பவராக இராந்தால், உங்கள் உணவதைத் திட்டமிடவது பற்றியும் இன்சலினை உங்கள் உணவாக்கோ ஏற்றார் போல் சரிசெய்து எடுத்துக் கொள்வது பற்றியும் உங்கள் மரத்தாவப் பராமரிப்பா கழுவிடம் ஆலோசனையைப் பறாங்கள்.



மாவாச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) அளவா காறித்த பொதுவான வழிகாட்டதல்கள்

நீங்கள் சாப்பிட வேண்டிய மாவாச்சத்தின் அளவா ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்ட தேவைகளளை அடிப்படையாகக் கொண்டது; உங்களுக்கோ எந்த அளவா சரியானதோ என்பதைத் தெரிந்துக் கொள்ள, உங்கள் மரத்தாவப் பராமரிப்பாக்கழுவில் உள்ள உணவியல் நிபாணரிடம் ஆலோசனையைப் பறாங்கள். பொதுவான வழிகாட்டதல்க்கோட்க்கப்பட்டுள்ளது:

மாவாச்சத்தின் அளவா	பண்கள்	ஆண்கள்
ஒரா வளளை உணவில்	45 முதல் 60 கிராம் வரை	60 முதல் 75 கிராம் வரை
ஒரா சிற்றாண்டியில்	15 முதல் 30 கிராம் வரை	15 முதல் 30 கிராம் வரை

உணவாக்கோ மூன்பும் உணவாக்கோப் பின்பும் எனதா இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவா என்னவாக இராக்க வேண்டும்?

உங்கள் இலக்கோ சர்க்கரை அளவளை தெரிந்து வைத்து, நீங்கள் வளையிடத்தில் சாப்பிடும் போது உங்கள் காளுக்கோஸ் மீட்டரை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். இவ்விதத்தில், நீங்கள் எடுத்துக்கொண்ட மாவாச்சத்தின் அளவா மிகக் காறவைவாக உள்ளதா, பொதுமான அளவா உள்ளதா அல்லது அதிகமாக உள்ளதா என்பதை நீங்கள் தெரிந்துக் கொள்ளலாம். எதிர்காலத்தில் உணவானதைத் திட்டமிடும்போது இது உங்களுக்கோ உதவியாக இராக்கும். நீங்கள் சாப்பிடுவதற்கோ மூன்பும், சாப்பிட்ட 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவளை சரிபார்த்திடங்கள்.

பரம்பாலான மக்களாக்கான இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) இலக்கோ:

உணவாக்கோ மூன்	4 முதல் 7 மில்லிமோல்/லிட்டர் வரை
உணவா சாப்பிட்டத் தொடங்கியதிலிராந்து 2 மணி நேரம் கழித்து	5 முதல் 10 மில்லிமோல்/லிட்டர் வரை

சாப்பிட்ட பிறகோ உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவா மிகவும் அதிகமாக இராந்தால், பின்வரும் களேவிகளளை உங்களிடம் நீங்களே கேட்டாக்கொள்ளுங்கள்:

- எனது உணவில் கொஞ்சம் பாரதச்சத்தும் கொழப்பச்சத்தும் உள்ள உணவாப் பொருட்களளைச் சேர்த்துக் கொண்டனோ?
(பாரதச்சத்து மற்றும் கொழப்பச்சத்து உள்ள பொருட்களளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது, இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவா அதிகமாக செல்லாமல் இராப்பதற்கோ உதவகிறது)
- நான் மாவாச்சத்து அதிகமூள்ள உணவானதை சாப்பிட்டு விட்டனோ?
(மாவாச்சத்துகள் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவளை அதிகமாக உயர்த்தும் உணவா வகையாகும்)
- பொதுமான அளவா உடற்பயிற்சி செய்தனோ?
(உடற்பயிற்சி உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை (காளுக்கோஸை) இலக்கோ செய்யப்பட்ட அளவில் வைத்திருக்க உதவும்)
- எனது மரத்தானை மாற்றுவது பற்றி எனது மரத்தாவப் பராமரிப்பா கழுவிடம் ஆலோசனையைப் பற வேண்டாமா?

நேரத்திற்குச் சாப்பிட மூயற்சி செய்யுங்கள்

4 முதல் 6 மணி நேரம் இடவைளே விட்டு உணவானதைச் சாப்பிட வேண்டும் வழக்கமான நேரத்திற்கோ மூன்னதாகவோ அல்லது தாமதமாகவோ நீங்கள் உணவா சாப்பிட்டால், உங்கள் இன்சலின் (நீங்கள் இன்சலின் பயன்படுத்தினால்) மாற்ற வேண்டும் அல்லது நீங்கள் சிற்றாண்டி சாப்பிடும் நேரத்தை மாற்ற வேண்டும். இது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவா அதிகமாவதை அல்லது காறவைதைத் தாக்கும். வளையிடத்தில் சாப்பிடப்போகிறீர்கள் என்று உங்களுக்கோ மூன்னதாகவோ தெரிந்தால், உங்கள் உணவாத்திட்டத்தின் ஒரா பகதியாக இராந்தால், உணவா அல்லது சிற்றாண்டிகள் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டாம். உணவா சாப்பிடாமல் இராக்கும் நிலையில், நீங்கள் உணவாக அல்லது நிகழ்ச்சிக்கோச் சென்றால் அதிகமாகச் சாப்பிட்டு விடக்கூடும்.

வளையிடத்தில் சாப்பிடவிராக்கும் உங்கள் மனுவளை

மூன்கலட்டியே திட்டமிடங்கள்

பல உணவகங்கள் தங்கள் மனுவாக்கள் மற்றும் அதில் அடங்கியிருக்கும் ஊட்டச்சத்துத் தகவல்களளை ஆன்லனில் பதிவிட்டுள்ளன. அதாவது, நீங்கள் எவற்றை ஆர்டர் செய்யலாம் என்பதை மூன்கலட்டியே திட்டமிடலாம் மற்றும் எவ்வளவோ மாவாச்சத்தை நீங்கள் உட்கொள்வீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் சரிபார்க்கலாம்.

இதன் ஆரம்பமாக, ஒரா நாள் மூழுவதுமாக வளையிடத்தில் செல்லிடம் ஒரா நபர்க்கான பின்வரும் மாதிரி மனுவாக்களைப் பார்வையிடங்கள். பிறகோ, உங்கள் சொந்த மனுவளை தயார் செய்ய காலியாக இராக்கும் திட்டமிடல் விளக்கப்படங்களையைப் பயன்படுத்தலாம்.

காலனை உணவு

இடம்: வலேனை சயெய்யம் இடத்தில் சாப்பிடுவதற்காக சயமாபக பகேசயெய்த காலனை உணவு நரேம்: காலனை 8 மணி

உணவு	மாவாச்சததுக்களின் அளவு (தோராயமாக)
மூழ் தானிய பிரட், 2 துண்டுகள்	30
1 வகைவதைத் துட்டனை	0
1 நடுத்தர அளவு ஆரஞ்சு	15
தனேர் அல்லது காபி, கடுங்காபி	0
மொத்தம்	45 கிராம்

மதிய உணவு

இடம்: XYZ உணவகம்

நரேம்: நண்பகல் 12 மணி

உணவு	மாவாச்சததுக்களின் அளவு (தோராயமாக)
சப்பாத்தி, மூழ் கோதுமை (2 பீஸ்கள், ஒவ்வொன்றும் 6 அங்குலம்)	30
கோழி கும்பு (2 அவான்ஸ், 60 கிராம்)	0
பருப்பு (1 கப், 125 மிலி)	15
காறனைத் கோழிப்பு உள்ள பபாருட்கள் (1 டீஸ்பூன், 5 மிலி)	0
கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பச்சை காய்கறிகளின் சாலட்	
பழ சாலட் (1/2 கப், 125 மிலி)	15
சாய் டீ - சர்க்கரை இல்லாமல் (காறனைத் கோழிப்புள்ள பால் சரேத்து, 1/2 கப், 125 மிலி)	6
மொத்தம்	66 கிராம்

பிற்பகல் சிறுநாண்டி

இடம்: வலேனை சயெய்யம் இடத்தில்

நரேம்: பிற்பகல் 3 மணி.

உணவு	மாவாச்சததுக்களின் அளவு (தோராயமாக)
காறனைத் அளவு கோழிப்புள்ள சாதா தயிர் (3/4 கப், 175 மிலி)	15
அவாரிநெல்லிகள் (1/2 கப், 125 மிலி)	9
மொத்தம்	24 கிராம்

இரவு உணவு

இடம்: WXY உணவகம்

நரேம்: மாலனை 6 மணி.

உணவு	மாவாச்சததுக்களின் அளவு (தோராயமாக)
சாதம், சமனைத் பாஸ்மதி (2/3 கப், 150 மிலி)	30
பருப்பு (1 கப், 125 மிலி)	15
ஆட்டிறைச்சி மசாலா (4 அவான்ஸ், 120 கிராம்)	0
காய்கறிகள் கலவனை (2 கப், 500 மிலி)	0
சாய் டீ - சர்க்கரை இல்லாமல் (காறனைத் கோழிப்புள்ள பால் சரேத்து, 1/2 கப், 125 மிலி)	6
மொத்தம்	51 கிராம்

உணவகத்தில் ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவதற்கான 6 உதவிக்கூறிப்புகள்

1 சிறப்புக் கோரிக்கைகளைச் செய்யுங்கள்

- ☐ உங்கள் உணவக வறோவிதமாகத் தயார் செய்யச் சொல்லுங்கள். உதாரணமாக, பொரிப்பதற்குப் பதிலாக வகைவகைச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் ஆர்டர் செய்த உணவகங்களில் சர்க்கரை அல்லது கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருட்களைச் சேர்க்க வண்டாம் என்று நீங்கள் கோரலாம்.
 - ☐ பிரஞ்சு பொரியலுக்குப் பதிலாகக் காய்கறிகளைக் கலுதலாக வழங்குமாறு கேளுங்கள்.
 - ☐ துணை உணவாக்க சாலட் பிரஸ்ஸிங்ஸ், டாப்பிங்ஸ் மற்றும் சாஸ்களைக் கேட்டு, சாப்பிடும் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
 - ☐ பாதி அளவு உணவகளை வழங்குமாறு கோரலாம். பரேம் பசுவதாகத் தோன்றினாலும், உங்கள் உணவக அதிகப்படுத்துவதைத் தவிர்த்துங்கள்! உணவின் அளவு அதிகமாக இருந்தால், உங்களுக்குத் தவையானதை விட அதிகமாக சாப்பிட நீங்கள் அதிக ஆசைப்படுவீர்கள்.
 - ☐ மறைத்திய பாணி உணவகங்களில், ஆரம்பத்தில் பிரட் மற்றும் வண்ணெய் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும் அல்லது அதை எடுத்துவிடும்படி கேட்டுக் கொள்ளவும்.
- சமையல் செய்முறைகளில் உள்ள வித்தியாசத்தைப் பொறுத்து, சில முக்கிய உணவகங்களில் கொழுப்புச்சத்தின் அளவு அதிகமாகவோ அல்லது கறைவாகவோ இருக்கலாம். அது காரித்த உறுதியாகத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால், சர்வரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.**

2 மாற்றீடுகளைச் சாப்பிடுங்கள்

பின்வரும் உணவகங்களுக்குப் பதிலாக...	பின்வரும் உணவகங்களைச் சாப்பிடுங்கள்...
சமோசா, பக்கோடா, வடலை, கச்சோரி மற்றும் பூரி	சாலட், உப்புமா, அப்பளம்
பிரஞ்சு பிரைஸ்	சாலட் அல்லது சிறிதளவு அளவு காய்கறிகள்
பரோட்டா, பூரி, வள்ளை சாதம், ஃப்ரைட் ரைஸ், பொரித்த உருளைக்கிழங்கு	மூழு தானிய ரொட்டி, சப்பாத்தி அல்லது பிரட்டிகள், பாஸ்மதி சாதம், பழுப்பு அரிசி சாதம் (கிடைக்கும் போது)
கிரீம் நிறைந்த சாலட் பிரஸ்ஸிங்குகள்	பச்சி அல்லது எலுமிச்சை சாறு போன்ற கறைந்த கொழுப்புள்ள பிரஸ்ஸிங்
தன்காய் அல்லது கிரீம் சலிப்கள்	சாறு அடிப்படையிலான சலிப்கள் அல்லது காய்கறி சலிப்கள்
பன்றி இறைச்சியின் விலா எலும்புகள், கோழி இறைக்கைகள், தொத்திறைச்சிகள், ஆண்குறிகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட மதிய உணவு இறைச்சிகள் போன்ற அதிக உப்பு, அதிக கொழுப்புள்ள இறைச்சிகள்	கறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சிகள், தோல் இல்லாத கோழி, மீன், மாட்டை, கறைந்த கொழுப்புள்ள சீஸ் மற்றும் பனீர், டோஃபு, சோயா பொருட்கள், பயறு வகைகள் (பரப்பு, கொண்டைக்கடலை, அவரை போன்றவை)
சில வகை சட்னிகள் போன்ற அதிக சோடியம் (உப்பு) கொண்ட சாஸ்கள்	கறைந்த சோடியம் உள்ள உணவாப் பொருட்கள்
மித்தாய், ஜிலபே, லட்டு, கீர் போன்ற அதிக கொழுப்புள்ள இனிப்புகள்	பழம், கறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர், கறைந்த கொழுப்புள்ள லஸ்ஸி, லட்டு அல்லது கறைந்த கொழுப்புள்ள பால் சேர்க்கப்பட்ட கப்பசினோ

3 சமையல் முறையைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

- ☐ மனுவில் ஆரோக்கியமான முறையில் சமைத்த உணவகங்களைத் தேடிப் பாருங்கள்: பகே செய்யப்பட்ட, வகைவகைத், வறுத்த, நெரப்பில் வறுத்த, ப்ராயில் செய்யப்பட்ட, க்ரில் செய்யப்பட்ட அல்லது தந்தூரில் சமைத்த உணவு என உணவு சமைக்கப்படும் முறையினைப் பாருங்கள்
- ☐ சமைப்பவரிடம் நெய்க்கு பதிலாக எண்ணெயைச் சேர்க்க முடியுமா, பொரிப்பதற்குப் பதிலாக பகே செய்ய முடியுமா அல்லது எண்ணெய் அல்லது உப்பின் அளவைக் கறைக்க முடியுமா, கறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சித் துண்டுகள், டோஸட் செய்யப்பட்ட அப்பளங்கள் அல்லது வண்ணெய் சேர்க்காத நான் தர முடியுமா என்று கேட்டுப் பாருங்கள்.
- ☐ மனுவில் உள்ள உணவகங்கள் உங்களுக்குப் பரிச்சயமில்லாமல் இருந்தால், அதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் மற்றும் சமைக்கும் முறை பற்றி உங்கள் சர்வரிடம் கேளுங்கள்.

4 ஆரோக்கியமான பானங்களைத் தேர்வு செய்யுங்கள்

- ☐ தண்ணீர், காற்றைத் கொழுப்புள்ள பால், சர்க்கரை இல்லாத அல்லது டயட் பானங்கள், பால் சேர்க்காத தநீர் அல்லது சர்க்கரை, தனே அல்லது சிரப்புகள் சேர்க்காத மலிகை தநீர் அல்லது கரூபு காபி போன்ற பானங்களைக் களேங்கள்.
- ☐ உணவான் அதிகப்பியாக மது அருந்துவது உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவை மிக அதிகமாக்கவோ அல்லது அதிகம் காறக்கவோ செய்யலாம். மது அருந்துவது பாதுகாப்பானதா, எவ்வளவு மது அருந்தலாம் என்பது காறித்து உங்கள் மரூத்துவப் பராமரிப்புக் காழ்விடம் ஆலோசனை பறொங்கள்.

5 உணவதைச் சாயமாகப் பரிமாறிக் கொள்ளும் மாறையில் (பஃபவீல்) கவனத்துடன் உணவகளைத் தேர்வுச் செய்யுங்கள்

- ☐ பஃபே மசேயைச் சாற்றி வந்து, என்னென்ன உணவுகள் வகைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பார்க்கவும். எந்தெந்த உணவுகள் உங்களுக்கு உகந்த உணவுகள், எந்தெந்த உணவுகளை நீங்கள் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதைக் கவனியுங்கள்.
- ☐ ஒவ்வொரு வகை உணவாக்கும் ஒருமாறை மட்டுமே பஃபே மசேயை வலம் வரவும். பஃபவீல் வகைக்கப்பட்டுள்ள உணவுகள் மிகவும் சாப்பிடத் திண்டும் விதமாக இரூந்தால், பஃபவீற்குப் பதிலாக மனூ இரூந்தால், அவற்றில் உள்ள உணவுகளை ஆர்டர் செய்யுங்கள்.
- ☐ உங்களுக்கு வழிகாட்டியாக இரூக்கும் உணவாத்தட்டு மாறையைப் பயன்படுத்தவும்.
- ☐ பல்வறூ வகை உணவுகளை சாப்பிட விரும்பினால், நீங்கள் தநீந்தடுக்கும் ஒவ்வொரு உணவையும் சிறிய அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது வழக்கமாக சாப்பிடும் உணவகத்தில் நீங்கள் சாப்பிடும் அளவு சாப்பிடுங்கள். பசியதைத் திண்டுவதற்கு சாலட் போன்ற உணவு, ஒரு முக்கிய உணவு, பிறகு இனிப்புக்கு ஆரோக்கியமான தநீர்வுகள் ஏதனும் உள்ளதா என பாராங்கள்.

6 உங்களை நீங்களே நிதானப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

- ☐ ஒவ்வொரு வாய் உணவையும் ரூசித்து, ரூசித்து, உணவை அனுபவத்து மகிழ்ச்சியாக சாப்பிடுவதற்கு நரேம் ஒதுக்காங்கள்.
- ☐ வயிறு நிரம்பி, திரூப்தி அடையும்போது சாப்பிடுவதை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வயிறு நிரம்பியிருப்பதை உணர உங்கள் மிளை சாமார் 20 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும்.
- ☐ அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க தண்ணீர் காபிக்கவும்.

காலை உணவு

இடம்:

நரேம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

காலை சிறுண்பி

இடம்:

நரேம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

மதிய உணவு

இடம்:

நேரம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

பிற்பகல் சிற்றுண்டி

இடம்:

நேரம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

இரவு உணவு

இடம்:

நேரம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

மாலை சிற்றுண்டி

இடம்:

நேரம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

சொல்விளக்கம்

இரத்த சர்க்கரை

இரத்த சர்க்கரை என்பது இரத்தத்தில் இருக்கும் களுக்கோஸின் (சர்க்கரை) அளவு.

மாவச்சத்து

உணவில் இருக்கும் மூன்று முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களில் மாவச்சத்து ஒன்றாகும். மாவச்சத்து (ஸ்டார்ச்), பழங்கள், பால் பொருட்கள் மற்றும் சில காய்கறிகளில் மாவச்சத்துக்கள் உள்ளது. உங்கள் உடலின் ஆற்றலுக்கு மாவச்சத்து தேவை. உங்கள் உடல் அவற்றை களுக்கோஸ் எனப்படும் சர்க்கரையாக உடக்கிறது.



**DIABETES
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

டயாபிட்டிஸ் கனடா கண்ணுக்குத் தெரியாத கொள்ளை நோயான சர்க்கரை நோயை பாலப்படச்செய்து, அதன் அவசரநிலையையும் வளரிப்படுத்துகிறது. கிட்டத்தட்ட 11.5 மில்லியன் கனடியர்கள் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் அல்லது சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கு மாந்தைய கட்டத்தில் உள்ளனர். சர்க்கரை நோயை மூலவாக்கக் கொண்டுவருவதற்கான நேரம் இது - அது உடல்நலத்தில் ஏற்படத்தும் பாதிப்புகள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்பாக பசேப்படும் பழி, அவமானம் மற்றும் தவறான தகவல்கள் அனைத்திற்கும் மாற்றுப்பள்ளி வடைப்பதற்கான நேரமிது. கல்வி மற்றும் ஆதரவுச் சேவைகள், மருத்துவப் பராமரிப்பு நிபுணர்களுக்கான ஆதாரங்கள், அரசாங்கங்கள், பள்ளிகள் மற்றும் பணியிடங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குதல் மற்றும் இந்நோய்க்கான சிகிச்சைகளை மீம்படுத்துவதற்கும் சிகிச்சையைக் கண்டிப்பிப்பதற்குமான ஆராய்ச்சிக்கு நிதியாதவி போன்ற விஷயங்களைச் செய்வதன் மூலம் சர்க்கரை நோயை மூலவாக்கக் கொண்டுவருவதற்குக் கனடா நாட்டவர்களுடன் டயாபிட்டிஸ் கனடா கல்டுச் சேர்ந்து பணியாற்றி வருகிறது.

இந்த ஆவணம் 2018 டயாபிட்டிஸ் கனடா மருத்துவ பயிற்சி வழிகாட்டில்களை பிரதிபலிக்கிறது © 2018 கனடிய நீரிழிவா சங்கம். கனடிய நீரிழிவா சங்கம் என்பது டயாபிட்டிஸ் கனடா என்ற பெயரின் பதிவு செய்யப்பட்ட உரிமையாளராகும். 02/22