

स्वस्थ भोजन, डायबटीज की रोकथाम और नियंत्रण के लिए सुझाव



डायबटीज तब होता है जब आपका शरीर ऊर्जा के लिए भोजन का ठीक से उपयोग और भंडारण नहीं कर पाता है। आपके शरीर की ऊर्जा के मुख्य स्रोत को ग्लूकोज कहा जाता है, जो चीनी का ही एक रूप होता है, जो कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों से आता है, जैसे कफिल, दूध, कुछ सब्जियाँ, अनाज, स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थ और चीनी। जब आपका शरीर ऊर्जा के लिए ग्लूकोज का उपयोग नहीं कर सकता है, तो ग्लूकोज आपके रक्त में जमा हो जाता है जिससे रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है।

डायबटीज के प्रकार के आधार पर, रक्त शर्करा को प्रबंधित करने के लिए गोलियों, इंसुलिन या अन्य इंजेक्शन योग्य दवाओं की आवश्यकता हो सकती है।

डायबटीज का प्रकार	इस प्रकार के डायबटीज का इलाज कैसे किया जाता है
टाइप 1 डायबटीज अग्न्याशय इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता है। ग्लूकोज ऊर्जा के लिए उपयोग होने की बजाय आपके रक्त में जमा हो जाता है।	- इंसुलिन इंजेक्शन - पौष्टिक भोजन
टाइप 2 डायबटीज अग्न्याशय पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता है, या आपका शरीर इसके द्वारा बनाए गए इंसुलिन का ठीक से उपयोग नहीं कर पाता है।	- पौष्टिक भोजन - शारीरिक गतिविधि - गोलियाँ और/या इंसुलिन या इंजेक्शन वाली अन्य दवाएं
प्री डायबटीज रक्त शर्करा का स्तर सामान्य से अधिक है, लेकिन इतना अधिक भी नहीं है कि उसे टाइप 2 डायबटीज कहा जा सके।	- पौष्टिक भोजन - शारीरिक गतिविधि
गर्भावस्था जन्य डायबटीज उच्च रक्त शर्करा की स्थिति जो अस्थायी रूप से गर्भावस्था के दौरान उत्पन्न हो जाती है।	- पौष्टिक भोजन - इंसुलिन या गोलियों का इस्तेमाल किया जा सकता है

हर दिन कई तरह के स्वस्थ भोजन खाएं



यहां तक कि अगर कोई डायबटीज की दवाएं ले रहा है, तो भी सभी प्रकार के डायबटीज को स्वस्थ भोजन के साथ बेहतर ढंग से प्रबंधित किया जाता है। क्या खाना चाहिए और कतिना खाना चाहिए, यह जानने से आपको अपने ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करने में मदद मिलेगी।

- अधिक सब्जियां खाएं (सब्जी/सलाद - आलू नहीं)। इनमें पोषक तत्वों की मात्रा बहुत अधिक और कैलोरी कम होती है।
- लीन एनमिल प्रोटीन जैसे मछली, चिकन, लीन मीट, लो-फैट चीज़, पनीर या अंडे चुनें। टोफू और दाल जैसे अधिक वनस्पति प्रोटीन का चयन करें।
- वनस्पति तेल जैसे जैतून और कैनोला, और पशु फैट और नारियल तेल के बजाय नट्स का चयन करें।
- प्रत्येक भोजन में चोकर वाले आटे की रोटी, चपाती, ब्रेड और अनाज; चावल (भूरा, बासमती, उबला हुआ), नूडल्स या आलू सहित अनाज और स्टार्च वाला भोजन थोड़ी मात्रा में खाएं।
- अपना भोजन पूरा करने के लिए सादा दही और फलों का एक टुकड़ा लें।

हैडी पोर्शन गाइड

खाने के लिए सही मात्रा में भोजन का अनुमान लगाने में आपके हाथ बहुत उपयोगी हो सकते हैं। जब आप भोजन की योजना बना रहे हों, तो गाइड के रूप में नमिनलखित खुराक आकारों का उपयोग करें:



फल/अनाज और स्टार्च

अनाज या स्टार्च, या फल के लिए अपनी मुट्ठी के आकार के बराबर की मात्रा चुनें।



सब्जियां

जितना आप दोनों हाथों में पकड़ सकते हैं उतनी मात्रा चुनें। चमकीले रंग की सब्जियां चुनें।



प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ

अपने हाथ की हथेली का आकार और अपनी छोटी उंगली की मोटाई के बराबर की मात्रा चुनें।



फैट

फैट की मात्रा को अपने अंगूठे के सरि के आकार तक सीमित करें।



फल/अनाज और स्टार्च

उदाहरण:

आम, केला, आलू, ब्राउन राइस, ब्रेड, चपाती

सब्जियां

उदाहरण:

भंडी, बैंगन, शमिला मरिच

प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ

दाल, पनीर, टोफू, लीन बीफ, पोल्ट्री, मछली, दही, दूध (स्कमि, 1%), पनीर

फैट

उदाहरण:

गैर-हाइड्रोजनीकृत मार्जरीन (कृत्रिम मक्खन), कैनोला तेल, जैतून का तेल, मूंगफली का तेल

नमूना भोजन योजना

उत्तरी संस्कृति	दक्षिणी संस्कृति
नाश्ता: - चोकर वाले आटे की 2 रोटियां - मूंगफली का मक्खन (2 बड़े चम्मच, 30 एमएल) - कम फैट वाला दही (1/3 कप, 75 एमएल) - चाय - बनिा चीनी की (कम - फैट वाले दूध में बनी, 1/2 कप, 125 मली)	नाश्ता: - उपमा (2/3 कप, 150 एमएल)* पकाने के बाद मापा गया - सब्जी की चटनी (2 बड़े चम्मच, 30 एमएल) - कम फैट वाला दही (1/3 कप, 75 एमएल) - चाय - बनिा चीनी की (कम - फैट वाले दूध में बनी, 1/2 कप, 125 मली)
दोपहर का भोजन: - गेहूं की चोकर वाले आटे की 2 चपाती (6", 15 सेमी प्रत्येक) - कम फैट वाला दही (3/4 कप, 175 एमएल) - हरा सलाद (कम कैलोरी ड्रेसिंग) - पनीर की सब्जी, आलू नहीं (1/4 कप, 60 एमएल) 1/2 मध्यम आकार का आम - चाय या ब्लैक कॉफी - बनिा चीनी की	दोपहर का भोजन: - पोगल (3/4 कप, 175 एमएल)* पकाने के बाद मापा गया - सब्जी की चटनी - लीन चिकन (2 औंस, 60 ग्राम) - कम फैट वाला दही (3/4 कप, 175 एमएल) - हरा सलाद - साग 1 छोटा केला - पानी
रात का खाना: - चावल, बासमती/भूरा (2/3 कप, 150 एमएल)* पकाने के बाद मापा गया - दाल (1/2 कप, 125 एमएल) - मछली (1 औंस, 30 ग्राम) - हरा सलाद - सब्जी, आलू नहीं 1 मध्यम आकार का संतरा - पानी	रात का खाना: - चावल, बासमती/भूरा (2/3 कप, 150 एमएल)* पकाने के बाद मापा गया - सांभर (1 कप, 250 एमएल) - टोफू करी (1 औंस, 30 ग्राम) - हरा सलाद 1 मध्यम आकार का संतरा - पानी
शाम का नाश्ता: भुने हुए चने (1/2 कप, 125 एमएल)	शाम का नाश्ता: जामुन के साथ ग्रीक योगर्ट

नमूना भोजन योजनाएँ केवल एक मार्गदर्शक हैं। स्वस्थ भोजन के विकल्प चुनने के बारे में सलाह के लिए किसी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से मलें।



स्वस्थ रहना आपकी और आपके परिवार की मदद करता है

पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से मिलने से पहले आपकी मदद करने के लिए यहां कुछ युक्तियां दी गई हैं।

कब खाना है?	
सुझाव	क्यों? क्योंक...
- नाश्ता अवश्य करें। - नियमति समय पर प्रतिदिन तीन बार भोजन करें। - दो बार के भोजन के बीच 6 घंटे से अधिक का अंतर नहीं होना चाहिए। - आप एक स्वस्थ नाश्ता शामिल करना चाह सकते हैं।	- इससे दैनिक की एक अच्छी शुरुआत होती है। - सही समय पर सही मात्रा में खाने से आपके रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर संतुलित रखने में मदद मिलती है।
यदि आप भोजन के समय घर से कहीं दूर जा रहे हैं तो स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ (जैसे चोकर वाले आटे से बनी रोटियां, पनीर और सब्जियां) पैक करके अपने साथ ले जाएं।	इससे कहीं पर भी जाने पर स्वस्थ विकल्प चुनने में आपको मदद मिलती है।
क्या खाना चाहिए	
प्रत्येक भोजन या नाश्ते में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं	सभी खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थों का चयन करना सुनिश्चित करेगा कि शरीर को स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व मिलें।
- शक्कर और मठाई जैसे नियमति शीतल पेय, मठाई जैसे गुलाब जामुन, जलेबी और रबड़ी को सीमित करें। - कृत्रिम मठास कम मात्रा में सुरक्षित हो सकती है।	आप जितनी अधिक चीनी खाते या पीते हैं, आपका रक्त शर्करा उतना ही अधिक होगा।
- तले हुए खाद्य पदार्थ, नमकीन, कचौरी और जलेबी जैसे उच्च फैट और चकिनाई वाले भोजन सीमित करें। - खाद्य पदार्थ स्वस्थ तरीके से तैयार करें, जैसे बेकगि, ब्रोइलिंग, ब्रेज़िंग, स्टीमिंग, पोचगि, रोस्टिंग, स्टिर-फ्राइंग, सॉटगि।	- उच्च फैट वाले खाद्य पदार्थ हृदय पर कठोर होते हैं और वजन बढ़ने का कारण बन सकते हैं। - स्वस्थ वजन दलित के लिए आसान होता है और रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद करता है।
प्रत्येक भोजन में कम से कम दो अलग-अलग प्रकार की सब्जियां खाएं।	सब्जियां उन पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं जिनकी शरीर को स्वस्थ रहने के लिए आवश्यकता होती है।
फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ (चोकर वाले आटे की ब्रेड, रोटी, और अनाज, शकरकंद, रतालू, दाल, सूखे बीन्स, ब्राउन राइस, सब्जियां और फल) शामिल करें।	उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ आपको पेट भरा हुआ महसूस करने में मदद करते हैं, और आपके रक्त शर्करा और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करते हैं।
प्यास लगे तो पानी पिएं।	नियमति पॉप, फलों का रस, मीठी कॉफी और चाय पीने से आपका ब्लड ग्लूकोज़ बढ़ेगा।
कतिना खाना है	
धीरे-धीरे खाएं और जब आप पूर्ण और संतुष्ट महसूस करें तो रुक जाएं।	- भोजन की सही मात्रा आपके शरीर को उसे स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक चीजें देती है। - यदि आप बहुत अधिक मात्रा में खाते हैं, तो आपका शरीर अतिरिक्त ऊर्जा को फैट के रूप में संग्रहीत करेगा। - जरूरत से ज्यादा मात्रा में खाने से आपका वजन भी बढ़ सकता है।

शारीरिक गतिविधि भी डायबटीज के साथ अच्छी तरह से जीने का एक तरीका है

सुझाव	क्यों? क्योंकि...
कुछ शारीरिक गतिविधिकरने की कोशिश करें जैसे कहिर दनि चलना	- नयिमति शारीरिक गतिविधिआपके रक्त्त शर्करा नयित्रण में सुधार करेगी। - डायबटीज कनाडा प्रत्येक सप्ताह 150 मनिट की शारीरिक गतिविधिकी सफिरशि करता है। - आप 150 मनिट की शारीरिक गतिविधिको सप्ताह में पांच बार 30 मनिट में वभिजति कर सकते हैं। - आप शरीर और आत्मा में भी बेहतर महसूस करेंगे।

जीवन में शारीरिक गतिविधि कैसे जोड़े?

सुझाव	उदाहरण
शारीरिक गतिविधिके लिए समय को अपनी दनिचर्या में शामिल करें।	आस-पड़ोस में घूमना, सीढ़ियाँ चढ़ना, बस से एक स्टॉप पहले ही उतर जाना।
धीरे-धीरे शुरू करें और धीरे-धीरे प्रयास की मात्रा बढ़ाएं।	धीमी गति से चलने से शुरुआत करें। जब आप तैयार हों, तो अपनी गति बढ़ाएँ।
सप्ताह के अधिकांश दिनों में सक्रिय रहने का प्रयास करें। डायबटीज कनाडा प्रत्येक सप्ताह 150 मनिट की मध्यम से जोरदार-तीव्रता की सफिरशि करता है।	ब्रस्कि वॉकगि, रेकगि लीव्स, जॉगगि, स्विमिंगि, बास्केटबॉल, वैक्यूमगि।
सप्ताह में कम से कम दो बार शक्ति प्रतरोध व्यायाम करने की सफिरशि की जाती है।	वेटलिफ्टिंगि, पुश-अप्स, सटि अप्स और रेजिस्टेंस बैंड एक्सरसाइज।
टीवी या मूवी देखने के बजाय पारिवारिक गतिविधियों को सक्रिय बनाएं।	आस-पड़ोस में बाइक चलाना या स्थानीय पूल में परिवार के साथ तैराकी करना।
नई गतिविधियों को आजमाकर खुद को चुनौती दें।	डांस करना सीखें, टेनिस खेलें या योगा करें।
घर के अंदर सक्रिय रहें।	वेटलिफ्टिंगि, पुश-अप्स, सटि अप्स और रेजिस्टेंस बैंड एक्सरसाइज। एक बार में 10 मनिट तक सीढ़ियाँ चढ़ें और उतरे या किसी मॉल में टहलें।



शराब का सेवन सीमिति करें

शराब रक्त शर्करा के स्तर को प्रभावित कर सकती है। इससे आपका वजन बढ़ सकता है और आपका शरीर दवा का उपयोग करने के तरीके को बदल सकता है।

शराब आपके लिए कितनी सुरक्षित है, इस बारे में अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

स्वस्थ जीवन के लिए अपने पूरे शरीर की देखभाल करें! अपने डायबटीज को स्वस्थ तरीके से प्रबंधित करें!

अधिक जानकारी पाना चाहते हैं?
देखें www.diabetes.ca



शब्दावली

कार्बोहाइड्रेट कार्बोहाइड्रेट आपके शरीर को ऊर्जा देता है। यह अनाज (जैसे चावल, पास्ता, नूडल्स, गेहूं, जई आदी), फल, दूध, दही और स्टार्च वाली सब्जियों (यानी आलू, मक्का) जैसे खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। आपके शरीर में कार्बोहाइड्रेट ग्लूकोज में टूट जाते हैं। जब आपको डायबटीज होता है, तो आपके भोजन से ग्लूकोज का सही तरीके से उपयोग नहीं होता है। जब इसका सही तरीके से उपयोग नहीं होता है, तो आपके रक्त में बहुत अधिक ग्लूकोज जमा हो सकता है और आपके रक्त शर्करा का स्तर जतिना होना चाहिए, उससे अधिक बढ़ सकता है।

शारीरिक गतिविधि शारीरिक गतिविधि एक ऐसी चीज है जैसी हर कोई स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के लिए कर सकता है। इसमें जमि जाना या मैराथन दौड़ना शामिल नहीं है। शारीरिक गतिविधि में सरिफ़ सीढ़ियों से ऊपर चढ़ना और नीचे उतरना और आस-पड़ोस में घूमना और घर का काम करना जैसे वैक्यूम क्लीनर से सफाई करना शामिल हो सकता है।

डायबटीज कनाडा प्रत्येक सप्ताह 150 मिनट तक मध्यम से जोरदार तीव्रता की गतिविधि करने की सफ़ारिश करता है। यह प्रत्येक सप्ताह कम से कम दो बार आपकी शारीरिक गतिविधि की दैनिकता में प्रतिरोध व्यायाम, जैसे भारोत्तोलन और प्रतिरोध बैंड व्यायाम को जोड़ने की भी सफ़ारिश करता है।

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/benefits-of-physical-activity.pdf>

एरोबिक गतिविधि एरोबिक गतिविधि आपको कठिन साँस लेने में मदद करती है और आपका दिल तेजी से धड़कता है।

उदाहरणों में शामिल हैं: तेज चलना, स्केटिंग और बाइक चलाना

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/maintaining-aerobic-exercise.pdf>

प्रतिरोध व्यायाम प्रतिरोध व्यायाम में मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने के लिए वजन उठाने, वजन वाली मशीन, प्रतिरोध बैंड या अपने शरीर के वजन के द्वारा दोहराव वाले थोड़ी देर तक के व्यायाम शामिल हैं।

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/resistance-exercise.pdf>

**DIABETES
CANADA**

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

डायबटीज कनाडा डायबटीज की अदृश्य महामारी को दृश्यमान और अत्यावश्यक बना रहा है। करीब 11.5 मिलियन कनाडाई लोग डायबटीज या प्रीडायबटीज से पीड़ित हैं। अब डायबटीज को समाप्त करने का समय आ गया है - स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव के साथ-साथ इससे दोषारोपण, शर्मनिद्गी और गलत सूचनाएं भी जुड़ी होती हैं। डायबटीज कनाडा शक्ति और सहायता सेवाओं, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों को संसाधन उपलब्ध कराने, सरकारी, स्कूलों और कार्यस्थलों में वकालत, और उपचारों में सुधार और इलाज खोजने के लिए अनुसंधान के वित्तपोषण के माध्यम से डायबटीज को समाप्त करने के लिए कनाडा के लोगों के साथ भागीदारी करता है।

यह दस्तावेज़ 2018 डायबटीज कनाडा क्लिनिकल प्रैक्टिस गाइडलाइन्स © 2018 द कैनेडियन डायबटीज एसोसिएशन को दर्शाता है। द कैनेडियन डायबटीज एसोसिएशन डायबटीज कनाडा नाम का पंजीकृत स्वामी है। 02/22