DIABETES CANADA

मधुमेह और डाइनगि आउट (बाहर का खाना)

दक्षणि एशयिाई

जब आप खाना घर से बाहर खाते हैं तब एक स्वस्थ वकिल्प बनाना

घर से बाहर भोजन करना कई लोगों की जीवनशैली का हस्सिा बन गया है। भले ही हम काम पर खाने के लिए अपना खाना खुद पैक करते हैं, या अक्सर रेस्तरां में खाते हैं, या अपना खाना टेक-आउट काउंटरों, करिने की दुकानों से खरीदते हैं या दरवाजे पर डलिीवरी लेते हैं।

घर पर बने भोजन का सेवन करते समय एक स्वस्थ वकिल्प बनाना मधुमेह को नयिंत्रति करने में मदद कर सकता है।

सही संतुलति आहार और उचति मात्रा में भोजन करना

कनाडा के फूड गाइड में तीन प्रमुख खाद्य समूह शामलि हैं:

- सब्जयिां और फल
- साबुत अनाज उत्पाद
- प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ

सभी खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थों को चुनना आपके शरीर को इसके लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व मलिना सुनश्चिति करता है।

नीचे दी गई प्लेट वधिअिपने भोजन की योजना बनाते समय वभिन्नि खाद्य वस्तुओं की मात्रा को प्रबंधति करने और सही संतुलन प्राप्त करने में आपकी सहायता कर सकता है।

हर दनि कई तरह के स्वस्थ भोजन खाएं

अपने भोजन की मात्रा की जाँच करें

घर से बाहर खाए जाने वाला भोजन अक्सर बहुत अधिक मात्रा में परोसा जाता है। प्लेट विधि के अलावा, हैंडी पोर्शन गाइड भी आपके भोजन की मात्रा को नियंत्रण में रखने में मदद करती है।

अपने रक्त में ग्लूकोज के स्तर को स्थिर रखने के लिए, घर से बाहर खाना खाते समय आपको अपने भोजन की मात्रा, अपनी इंसुलिन की खुराक (यदि आप इंसुलिन का उपयोग करते हैं), या अपनी शारीरिक गतिविधि को समायोजित करने की आवश्यकता हो सकती है। अगर परोसे गए भोजन की मात्रा आपको आम तौर से परोसी जाने वाली मात्रा से अधिक या कम है या अगर भोजन मिलने में देरी होती है, तो आपके रक्त में ग्लूकोज का स्तर प्रभावित होगा। एक रेस्तरां में, आप अपने बचे हुए को पैक करने के लिए कह सकते हैं, अपना प्रवेश किसी और के साथ साझा कर सकते हैं, या आधी मात्रा परोसने के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

हैंडी पोर्शन गाइड

आपके हाथ भोजन की उपयुक्त मात्रा का अनुमान लगाने में बहुत उपयोगी हो सकते हैं। भोजन की योजना बनाते समय, गाइड के रूप में निम्नलिखित भोजन सामग्री मात्रा 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 सिरे के आकार तक सीमित करें।

भोजन पैक करना
अपने साथ ले जाने के लिए

जब संभव हो, अपने साथ ले जाने के लिए भोजन पैक करना सबसे अच्छा विकल्प है। घर से स्वस्थ भोजन अपने साथ लाएं, जैसे टिफिन बॉक्स में ब्राउन राइस (लगभग एक मुट्ठी) या छोटी रोटी और चिकन करी, मछली करी या चना मसाला और बहुत सारी कच्ची या पकाई हुई सब्जियाँ जैसे फूलगोभी, पालक या बैंगन। नाश्ते में कुछ मेवे, दही, फल और धुली हुई, पहले से कटी हुई सब्जियां भी शामिल करें।

घर से दूर होने पर अपने खाने में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पर नजर रखना

जिन खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट होता है वे आपके रक्त में ग्लूकोजका स्तर बढ़ाते हैं। डायबिटीज पर नियंत्रण रखने के लिए, आपको जानने की जरूरत है कि किन खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट होता है और आपके भोजन या नाश्ते में कितना कार्बोहाइड्रेट है। जब आप घर से दूर हों तब भी इसपर नजर रखना जरूरी है। यदि आप इंसुलिन लेते हैं, तो अपने भोजन की योजना बनाने और इंसुलिन समायोजन के बारे में अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

कार्बोहाइड्रेट की मात्रा के बारे में सामान्य दिशानिर्देश

आपके द्वारा खाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट की मात्रा आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं पर आधारित होनी चाहिए; अपने लिए सही मात्रा पता करने के लिए, अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के आहार विशेषज्ञ से बात करें। नीचे एक सामान्य दिशानिर्देश दिया गया है:

कार्बोहाइड्रेट की मात्रा	महिलाएं	पुरुष
खाने में	45 से 60 ग्राम	60 से 75 ग्राम
नाश्ते में	15 से 30 ग्राम	15 से 30 ग्राम

मेरे रक्त में ग्लूकोज का स्तर कितना होना चाहिए भोजन से पहले और बाद में?

अपने लक्ष्य को जानें और जब आप घर से बाहर खाना खाने जा रहे हों तो अपना ग्लूकोज मीटर अपने साथ ले जाएं। इस तरह आपको पता चल जाएगा कि आपके द्वारा उपभोग की जाने वाली कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत कम है, पर्याप्त है, या बहुत अधिक है। इससे आपको अपने अगले भोजन की योजना बनाने में मदद मिलेगी। खाने से पहले और भोजन करने के 2 घंटे बाद फिर से अपने रक्त में ग्लूकोज के स्तर की जांच करके शुरू करें।

अधिकांश लोगों के लिए रक्त में ग्लूकोज के स्तर का लक्ष्य:

खाने से पहले	4 से 7 mmol/L
भोजन करना शुरू होने के 2 घंटे बाद	5 से 10 mmol/L

यदि भोजन करने के बाद आपके रक्त में ग्लूकोज का स्तर बहुत अधिक है, तो अपने आप से पूछें:

- क्या मैंने खाने में कुछ प्रोटीन और फैट शामिल किया?
  (प्रोटीन और फैट को शामिल करना रक्त में ग्लूकोज का स्तर बहुत अधिक बढ़ने से रोकने में मदद करता है)
- क्या मैंने बहुत अधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट खाया?
  (कार्बोहाइड्रेट ही वह खाद्य पदार्थ हैं जो आपके रक्त में ग्लूकोज का स्तर सबसे अधिक बढ़ाते हैं)
- क्या मैंने पर्याप्त व्यायाम किया?
  (व्यायाम आपके रक्त में ग्लूकोज का स्तर लक्ष्य सीमा के भीतर रखने में मदद कर सकता है)
- क्या मुझे अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से अपनी दवाएँ बदलने के बारे में बात करनी चाहिए?

खाना समय पर खाने की कोशिश करें

आपके दो बार के भोजन के बीच 4 से 6 घंटे का अंतर होना चाहिए। यदि आपका भोजन सामान्य समय से पहले या बाद में होगा, तो आपको अपने इंसुलिन (यदि आप इंसुलिन का उपयोग करते हैं) को समायोजित करने या नाश्ते का समय बदलने की आवश्यकता हो सकती है। यह रक्त में ग्लूकोज का स्तर उच्च या निम्न होने से बचाएगा। यदि आपको पता है कि आपको खाना घर से बाहर खाना है, और यदि यह भोजन या नाश्ता आपके नियमित भोजन योजना का हिस्सा है, तो उसे न छोड़ें। भोजन छोड़ने से रेस्तरां या कार्यक्रम में जाने पर आप अधिक मात्रा में खा सकते हैं।

घर से बाहर अपने भोजन के मेनू की योजना बनाना

कई रेस्तरांओं ने अपने मेनू और पोषण संबंधी जानकारी ऑनलाइन डाल दी है। इसका मतलब है कि आप पहले से ही योजना बनाकर रख सकते हैं कि आप क्या ऑर्डर करेंगे और जांच सकते हैं कि आपको उससे कितना कार्बोहाइड्रेट मिल रहा है।

शुरुआत करने के लिए, घर से दूर एक पूरा दिन बिताने वाले व्यक्ति के लिए इन नमूना मेनू को देखें। फिर, अपना स्वयं का मेनू बनाने के लिए खाली प्लानिंग चार्ट का उपयोग करें।

सुबह का नाश्ता	
स्थान: स्वयं-पैक किया गया नाश्ता काम पर खाने के लिए	**समय: 8 a.m.**
खाना	**कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)**
साबुत अनाज की ब्रेड, 2 स्लाइस	30
1 उबला हुआ अंडा	0
1 मध्यम आकार का संतरा	15
चाय या कॉफी, काला	0
कुल	**45 ग्राम**

दोपहर का भोजन	
स्थान: XYZ रेस्टोरेंट	**समय: दोपहर के 12 बजे**
खाना	**कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)**
चपाती, साबुत गेहूं (2 चपाती, प्रत्येक का आकार 6 इंच)	30
चकिन करी (2 ऑउंस, 60 ग्राम)	0
दही (1 कप, 125 मली)	15
हरा सलाद कम फैट वाले ड्रेसगि के साथ (1 चम्मच, 5 मली)	0
ताजे फलों का सलाद (1/2 कप, 125 मली)	15
चाय - बनिा चीनी की (कम फैट वाले दूध में बनी, 1/2 कप, 125 मली)	6
कुल	**66 ग्राम**

तीसरे पहर का नाश्ता	
स्थान: काम पर	**समय: अपराह्न 3 बजे**
खाना	**कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)**
कम फैट वाली सादा दही (3/4 कप, 175 मली)	15
ब्लूबेरीज (1/2 कप, 125 मली)	9
कुल	**24 ग्राम**

रात का खाना	
स्थान: WXY रेस्तरां में	**समय: अपराह्न 6 बजे**
खाना	**कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)**
चावल, पकाया हुआ बासमती (2/3 कप, 150 मली)	30
दही (1 कप, 125 मली)	15
मेमना मसाला (4 ऑउंस, 120 ग्राम)	0
मश्रिति सब्जयिां (2 कप, 500 मली)	0
चाय - बनिा चीनी की (कम फैट वाले दूध में बनी, 1/2 कप, 125 मली)	6
कुल	**51 ग्राम**

रेस्टोरेंट में स्वस्थ भोजन करने के लिए 6 युक्तियाँ

1 विशेष अनुरोध करना

- ☐ अपने भोजन को अलग तरह से तैयार करने के लिए कहना। उदाहरण के लिए, तलने के बजाय भुनने के लिए कहना। आप अपनी ऑर्डर की गई वस्तुओं में चीनी या फैट न डालने का भी अनुरोध कर सकते हैं।
- ☐ फ्रेंच फ्राइज़ के बजाय अतिरिक्त सब्जियां मांग सकते हैं।
- ☐ सलाद ड्रेसिंग, टॉपिंग और सॉस मांग कर आप अपने खाने में फैट की मात्रा को नियंत्रित कर सकते हैं।
- ☐ खाने की आधी मात्रा मांग सकते हैं। अपने भोजन की मात्रा को बढ़ाने से मना करें, भले ही यह एक लाभकारी सौदा प्रतीत हो! परोसा गया खाना जितना ही अधिक मात्रा में होगा, आपको अपनी वास्तविक आवश्यकता से उतना ही अधिक खाने का लालच पैदा होगा।
- ☐ पश्चिमी शैली के रेस्तरां में, शुरुआत में रोटी और मक्खन परोसने से मना करें, या उसे हटाने के लिए कहें।

व्यंजनों में भिन्नता के आधार पर, कुछ मुख्य व्यंजनों में फैट की मात्रा अधिक या कम हो सकती है। यदि आप सुनिश्चित होना चाहते हैं तो परोसने वाले से पता करना सबसे अच्छा होता है।

2 विकल्प बनाएं

इसकी बजाय...	यह मांगें...
समोसे, पकोड़े, वड़ा, कचौरी और पूरी	सलाद, उपमा, पापड़
फ्रेंच फ्राइज	सलाद या सब्जियां
परांठे, पूरी, सफेद चावल, फ्राइ चावल, फ्राई आलू	साबुत अनाज की रोटी, चपाती, या ब्रेड, बासमती चावल, ब्राउन राइस (जब उपलब्ध हो)
मलाईदार सलाद ड्रेसिंग	कम फैट वाली ड्रेसिंग जैसे रायता या नींबू का रस
नारियल या क्रीम सूप	शोरबा आधारित या सब्जियों का सूप
अधिक नमक, अधिक फैट वाले मांस जैसे सूअर की पसलियों का मांस, चिकन विंग्स, सॉसेज, वाइनर, और संसाधित लंच मीट	लीन मीट, त्वचा उतारा गया पोल्ट्री, मछली, अंडे, कम फैट वाला चीज और पनीर, टोफू, सोया उत्पाद, फलियां (जैसे दाल, छोले, बीन्स)
सॉस जिसमें सोडियम (नमक) सामग्री अधिक मात्रा में होती है, जैसे कुछ चटनियां	कम सोडियम वाले विकल्प
फैट की अधिक मात्रा वाले डेसर्ट जैसे मिठाई, जलेबी, लड्डू, खीर	फल, कम फैट वाला दही, कम फैट वाली लस्सी, कम फैट वाले दूध के साथ लट्टे या कैप्पुकिनो

3 खाना पकाने की विधि की जाँच करें

- ☐ मेन्यू में खाना पकाने के स्वास्थ्यवर्धक तरीके देखें: बेक्ड, स्टीम्ड, रोस्टेड, ब्रेज़्ड, ब्रोइल्ड, ग्रिल्ड या तंदूर में पकाया हुआ।
- ☐ रसोइया से घी के बदले तेल का उपयोग करने, तलने के बजाय सेंकने, या तेल या नमक की मात्रा कम करने, कम फैट वाले मांस, भुने हुए पापड़ या बिना मक्खन वाले नान पकाने के लिए कहें।
- ☐ यदि मेनू में किसी आइटम से आप अपरिचित हैं, तो अपने वेटर से इसकी सामग्री और पकाने की विधि के बारे में पूछें।

4 स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थ चुनें

- ☐ पानी, कम फैट वाला दूध, चीनी मुक्त या डाईट ड्रिंक, क्लियर चाय, या पेय पदार्थ जैसे बिना चीनी, शहद या सिरप के हर्बल चाय या ब्लैक कॉफी मांगें।
- ☐ भोजन में बहुत अधिक मात्रा में एल्कोहल आपके रक्त में ग्लूकोज के स्तर को या तो बहुत अधिक या बहुत कम कर सकती है। अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें और पता करें कि क्या शराब पीना सुरक्षित है, और कितना।

5 बुफे में सोच-समझकर चुनाव करें

- ☐ बुफे टेबल पर हर तरफ देखें कि कौन-कौन से खाद्य पदार्थ पेश किए गए हैं। ध्यान दें कि कौन से खाद्य पदार्थ आपको पसंद हैं और किन को आप छोड़ सकते हैं।
- ☐ प्रत्येक कोर्स के लिए बुफे लाइन से केवल एक बार गुजरें। यदि बुफे में बहुत अधिक प्रलोभन है, तो उपलब्ध होने पर, इसके बजाय मेनू से ऑर्डर करें।
- ☐ अपने मार्गदर्शन के लिए प्लेट विधि का उपयोग करें।
- ☐ यदि आप विविधिता पसंद करते हैं, तो अपने द्वारा चुना गया प्रत्येक भोजन थोड़ी मात्रा में लें। या, उतनी मात्रा में खाएं जितना आप एक नियमित रेस्तरां में खाएंगे। एक क्षुधावर्धक, जैसे कि सलाद, एक मुख्य भोजन सामग्री लें, और एक स्वस्थ मिष्ठान विकल्प की तलाश करें।

6 खुद को संतुलित रखें

- ☐ हर कौर स्वाद लेते हुए पर्याप्त समय लगाकर खाएं और भोजन करने के अनुभव का आनंद लें।
- ☐ जब आप पेट भरा हुआ और संतुष्ट महसूस करें तो भोजन करना रोक दें। आपका दिमाग यह महसूस करने में लगभग 20 मिनट का समय लेता है कि आपका पेट भर गया है।
- ☐ ज्यादा खाने से बचने के लिए पानी पिएं।

सुबह का नाश्ता

स्थान: **समय:**

खाना	कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)
कुल	

सुबह का नाश्ता

स्थान: **समय:**

खाना	कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)
कुल	

दोपहर का भोजन

स्थान: समय:

खाना	कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)
कुल	

तीसरे पहर का नाश्ता

स्थान: समय:

खाना	कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)
कुल	

रात का खाना

स्थान: समय:

खाना	कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)
कुल	

शाम का नाश्ता

स्थान: समय:

खाना	कार्बोहाइड्रेट की ग्राम में मात्रा (लगभग)
कुल	

शब्दावली

रक्त ग्लूकोज

रक्त ग्लूकोज रक्त में मौजूद ग्लूकोज (शर्करा) की मात्रा है।

कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट भोजन में पाए जाने वाले तीन मुख्य पोषक तत्वों में से एक है। स्टार्च, फल, दुग्ध उत्पाद और कुछ सब्जियों में कार्बोहाइड्रेट होता है। आपके शरीर को ऊर्जा के लिए कार्बोहाइड्रेट की जरूरत होती है। आपका शरीर उन्हें ग्लूकोज नामक शर्करा में तोड़ देता है।

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 मलियिन कनाडाई लोग डायबटीज या प्रीडायबटीज से पीड़ति हैं। अब डायबटीज को समाप्त करने का समय आ गया है - स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव के साथ-साथ इससे दोषारोपण, शर्मन्दिगी और गलत सूचनाएं भी जुड़ी होती हैं। डायबटीज कनाडा शक्षिा और सहायता सेवाओं, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों को संसाधन उपलब्ध कराने, सरकारों, स्कूलों और कार्यस्थलों में वकालत, और उपचारों में सुधार और इलाज खोजने के लिए अनुसंधान के वत्तिपोषण के माध्यम से डायबटीज को समाप्त करने के लिए कनाडा के लोगों के साथ भागीदारी करता है।

यह दस्तावेज़ 2018 डायबटीज़ कनाडा क्लनिकिल प्रैक्टसि गाइडलाइन्स © 2018 द कैनेडयिन डायबटीज़ एसोसएिशन को दर्शाता है। द कैनेडयिन डायबटीज़ एसोसएिशन डायबटीज़ कनाडा नाम का पंजीकृत स्वामी है। 02/22