

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য প্রস্তুত খাদ্যতালিকা

বাঙালি খাবারের তালিকা



ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল সঠিক খাদ্যতালিকা মেনে চলা। ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে; প্রত্যহ যে খাবার খাওয়া হয় সেটাকেই ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে বারবার খেলে ফ্লুকোজের তারতম্যের হার বা হাইপোগ্লাইসেমিয়ার সম্ভাবনা কমে যেতে পারে। এর সাহায্যে শরীরের ওজন এবং যেসকল কারণে হৃদরোগের সম্ভাবনা আছে যেমন উচ্চ রক্তচাপ এবং লিপিডের মাত্রা সেগুলিকেও নিয়ন্ত্রণ করা যায়। এই উদাহরণ থেকে বোঝা যাবে যে একবারের খাবারকে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে বারবার খেয়ে কিভাবে ক্যালোরি গ্রহণের মাত্রাকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

রোজকার খাদ্যতালিকা

সংশোধিত খাদ্যতালিকা*



প্রাতঃহাস ▶ দুধ ও চিনি সহ ১ কাপ চা, ১ কাপ চিড়া(পাফড রাইস) উপমা

স্কিমড বা ১% দুধ সহ চিনি ছাড়া বা ক্যালরি বিহীন মিষ্টি সহ চা ১ কাপনি , ২টি আটার রুটি/ পাউরুটির টোস্ট, ২ টেবিল চামচ চাটনি, ২ চা চামচ মাখন



স্ন্যাক ▶ ১ টা সিংগারা (ভাজা সিংগারা)

৩টে আটার বিস্কুট (ক্র্যাকার)



লাঞ্চ ▶ ৩ কাপ ভাত, ২ আউন্স মাংস বা মাছ, ১ কাপ ডাল, ১ কাপ তেলে হাঙ্কা ভাজা সবজি, ২ টেবিল চামচ টমেটো/ধনের পাতার চাটনি, ঘি, আচার

আধ কাপ ব্রাউন রাইসের ভাত, আধ কাপ ডাল, ১ কাপ হাঙ্কা ভাজা সবজি, ২ আউন্স মাছ (কম চর্বি যুক্ত) বা মাংস (সাদা, চর্বি হীন), ১ কাপ কম চর্বি যুক্ত দই, ২ টেবিল চামচ টমেটো/ধনে পাতার চাটনি (টাটকা)



চা খাওয়ার সময় ▶ ২ কাপ মুরি (পাফড রাইস) এবং মিশ্রণ (ভাজা বাদাম এবং কলাই)

১টি টাটকা ফল



ডিনার ▶ ৩ কাপ ভাত, ১ কাপ ডাল, ৩ আউন্স মাংস বা মাছ, ১ কাপ হাঙ্কা ভাজা সবজি, ১ কাপ তরকারি (সবজি এবং ছোলা মিশ্রিত), আচার।

১/২ কাপ ব্রাউন রাইসের ভাত, ১টি রুটি, ১ কাপ হাঙ্কা ভাজা সবজি, ২ আউন্স চিকেন বা মাছ, ১ কাপ কাঁচা সালাদ



ডিনার-এর পর ▶ ১টা রসগোল্লা

১ কাপ স্কিমড দুধ

*Take a cup of water with every meal

ক্যালোরি: ৩১২৭ ১৮৫২

কার্বোহাইড্রেট: ৪৪৫ গ্রাম (৫৬%) ২৭০ গ্রাম (৫৮%)

প্রোটিন: ১৪১ গ্রাম (১৮%) ৯৪ গ্রাম (২১%)

ফ্যাট: ৮৭ গ্রাম (২৫%) ৩৯ গ্রাম (১৯%)









প্রচুর খাবার আছে যেগুলির মধ্যে ভিটামিন, মিনারেলস এবং ফাইবার থাকে যা আপনার স্বাস্থ্যকে ভালো রাখার জন্য আপনার দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় রাখতে পারেন। আপনার খাদ্যতালিকাকে পুষ্তিকর বানানোর জন্য এই সব ভিটামিন, মিনারেলস এবং ফাইবার যুক্ত খাবার রাখুন

Dietary Recommendations for Diabetics



Bengali Meal Plan

Diet is an essential part of diabetes management. For diabetics; dividing conventional meal into small meals with regular intake patterns can help minimize glucose fluctuations or risk of hypoglycemia. It also helps in controlling weight and heart disease risk factors like high blood pressure and lipid levels. Following example will help understand how one can modify each meal into small meals with control on calorie intake.

	Regular Diet	Modified Diet*
	Breakfast ▶ 1 cup tea with whole milk and sugar, 1 cup chuda (puffed rice) upma	1 cup tea with skimmed or 1% milk without sugar or with no-calorie sweetener, 2 whole wheat roti/ bread toast, 2 tblsp of chutney, 2 tsp butter
	Snack ▶ 1 shingara (fried samosa)	3 whole wheat crackers
	Lunch ▶ 3 cups of cooked rice, 2 oz of meat or fish, 1 cup of dhal, 1 cup of stir-fried vegetables, 2 table spoon of tomato/dhania chutney, ghee, pickles	1½ cups of cooked brown rice, ½ cup of dhal, 1 cup of stir-fried vegetables, 2 oz fish (low fat) or meat (white, lean), 1 cup low fat yogurt, 2 tblsp of tomato or dhania chutney (fresh)
	Tea Time ▶ 2 cups of Mudhi (puffed rice) and mixture (fried nuts and legumes)	1 fresh fruit
	Dinner ▶ 3 cups of cooked rice, 1 cup of dhal, 3 oz of meat or fish, 1 cup of stir-fried vegetables, 1 cup of curry (mixed vegetable and chickpeas), pickles.	½ cup cooked brown rice, 1 roti, 1 cup stir-fried vegetables, 2 oz of chicken or fish, 1 cup raw salad
	Post-dinner ▶ 1 rosogulla	1 cup skimmed milk

*Take a cup of water with every meal

Calories:	3127	1852	Carbohydrates:	445 g (56%)	270 g (58%)	Proteins:	141 g (18%)	98 g (21%)	Fat:	87 g (25%)	39 g (19%)
------------------	------	------	-----------------------	-------------	-------------	------------------	-------------	------------	-------------	------------	------------



There are many foods rich in vitamins, minerals and fiber that you can make part of your daily eating plan that are good for your health. Supercharge your meal plan with these foods full of vitamins, minerals and fiber.