

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે આહારની ભલામણો

ગુજરાતી ભોજન યોજના



WINGS OF CHANGE

ડાયાબિટીસના સંચાલન માટે આહાર આવશ્યક ભાગ છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે; પરંપરાગત ભોજનને થોડા થોડા પ્રમાણમાં વિભાજીત કરી નિયમિત લેવાથી ઝુકોઝમાં વધઘટ અથવા હાયપોગ્લાયસેમિયા (રક્તમાં ઝુકોઝની ઉણપ)ના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. તે વજન અને હૃદયરોગના જોખમનાં પરિબલો જેવા કે ઉચ્ચ રક્ત દબાવ અને લિપિડના સ્તરને નિયંત્રિત કરવામાં પણ મદદ કરે છે. કેલરી વપરાશમાં નિયંત્રણ સાથે દરેક ભોજનને નાના ભોજનમાં કેવી રીતે સંશોધિત કરી શકાય છે તે સમજવામાં નીચેનું ઉદાહરણ મદદ કરશે.

	નિયમિત આહાર	ફેરફાર કરેલ આહાર*
સવારનો નાસ્તો	આખા દૂધની ૧ કપ યા, ૨ ચમચી ખાંડ, ૨-૩ થેપલાં	કેલરી સ્વીટનર વગરની ૧ % દૂધવાળી ૧ કપ યા અને ૧ થેપલુ/૨ સાદા ખાખરા, ૩/૪ કપ ૧% દૂધ
નાસ્તો	મીઠાવાળી ૩૦ સીંગ	મીઠા વગરની શેકેલી ૧૦ સીંગ
બપોરનું ભોજન	૪ ચમચી ઘીવાળી ૪ રોટલી, ખાંડવાળી ૧/૨ કપ તુવેરની દાળ, ખાંડવાળા ૧ કપ ચોળા, ૧ કપ ભાત, ૧/૪ કપ રતાળું, ૧/૪ કપ દહીં, ૧ કપ રેઝ્યુલર સોડા, રસોઈમાં ૧ ચમચી વનસ્પતિ તેલ	લીંબુ અને સરકાવાળું ૧/૨ કપ સલાડ, ૧ ઘી વગરની રોટલી, ૧/૨ કપ ખાંડ વગરની તુવેરની દાળ, ૧/૪ કપ ખાંડ વગરના ચોળા, ૧/૪ કપ ભીંડાનું શાક, ૧/૪ કપ ભાત (ચોખા), ૧/૨ કપ દહીં (૧% દૂધ), ૧ નાનું સફરજન, રસોઈમાં ૧/૨ ચમચી જૈતુનનું તેલ
ચાનો સમય	૧ ઔસ આખા દૂધવાળી ૧-૨ કપ યા, ૪ ચમચી સાદી ખાંડ, ૧ કપ તળેલો ચેવડો, ૧ ૧/૨ "x ૧ ૧/૨" મોહનથાળ (મિઠાઈ)	૧ ઔસ ૧% દૂધવાળી યા અને કોઈ કેલરી સ્વીટનર નહીં, ૩/૪ કપ ઘરે બનાવેલ વધુ ફાઇબર વધુ પ્રોટીન અથવા વધુ ફાઇબરવાળો મકાઈનો ચેવડો
રાત્રી ભોજન	૧ તળેલો પાપડ, ૬ ચમચી તેલવાળા ૩ પરોઠા, ૧ કપ બટાકાનું શાક, ૧ કપ છાશ, અમલીની ચટણી સાથે ૨૧ "મગની દાળની કચોરી, ૨ ચમચી છુંદો	૧/૨કપ સરકાવાળું સલાડ, ૧/૨ ચમચી તેલવાળું ૧ પરોઠું - નોન-સ્ટિક વાસણનો ઉપયોગ કરો. ૧% ઓછી ચરબીવાળા પનીર અથવા નરમ ટોફું સાથે ૧/૨ કપ પાલક, ૧/૨ કપ ૧% દહીં (યોગર્ટ), ૧ મધ્યમ નારંગી
ભોજન બાદ	૬ ખજૂર (સૂકી ખજૂર), ૧ ઔસ ૧ પેકેટ બટાકાની ચિપ્સ	૩ ખજૂર (સૂકી ખજૂર), ૬ બદામ

*Take a cup of water with every meal

કેલરી:	૩૪૨૦	૨૦૪૮	કાર્બોહાઇડ્રેટ:	૪૬૨ ગ્રામ (૫૪%)	૩૨૬ ગ્રામ (૬૪%)	પ્રોટીન:	૧૦૨ ગ્રામ (૧૯%)	૧૧૪ ગ્રામ (૧૩%)	ચરબી:	૧૩૦ ગ્રામ (૩૩%)	૪૦ ગ્રામ (૧૭%)
--------	------	------	-----------------	-----------------	-----------------	----------	-----------------	-----------------	-------	-----------------	----------------



વિટામિન, ખનિજો અને ફાઇબરથી ભરપૂર ઘણા ખોરાક છે જેને તમે તમારી દૈનિક ભોજન યોજનાનો એક ભાગ બનાવી શકો છો જે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. વિટામિન, ખનિજો અને ફાઇબરથી ભરપૂર આ ખોરાકથી તમારી ભોજન યોજનાને વધુ મૂલ્યવાન બનાવો.

Dietary Recommendations for Diabetics



Gujarati 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 Chai (Tea) with whole milk, 2 tsp regular sugar, 2–3 Theplas	1 cup tea with 1% milk and no-calorie sweetener, 1 Thepla/2 plain Khakhras, ¾ cup 1% Milk
	Snack ▶ 30 salted peanuts	10 unsalted roasted peanuts
	Lunch ▶ 4 Rotlis with 4 teaspoons ghee, ½ cup Toor Dal with sugar, 1 cup Black eye peas with sugar, 1 cup rice, ¼ cup Yam, ¼ cup Dahi (yogurt), 1 cup regular soda, 1 tsp vegetable oil in cooking	½ cup Salad, 1 Rotli—no ghee, ½ cup Toor Dhal no sugar, ¼ cup Black eye peas no sugar, ¼ cup Bhinda nu Shak, ¼ cup Bhat (rice), ½ cup Dahi (1% milk), 1 small apple, ½ tsp olive oil in cooking
	Tea Time ▶ 1–2 cup Chai with 1 oz whole milk, 4 tsp regular sugar, 1 cup Fried Chevda, 1½" x 1½" Mohanthal (sweet)	1 cup chai with 1oz 1% milk and no calorie sweetener, ¾ cup homemade high fiber high protein or high fiber cereal Chevda
	Dinner ▶ 1 Fried Papad, 3 Parathas with 6 tsp oil, 1 cup Batata nu shak, 1 cup Chhash (Buttermilk), 21" Mug-ni dal ni Kachori with Amali-ni chutney, 2 Tbsp Chhunda	½ cup Salad, 1 paratha with ½ tsp oil, ½ cup Palak with 1% low fat Paneer, ½ cup 1% Dahi (yogurt), 1 medium Orange
	Post-dinner ▶ 6 Khajur (Dried Dates), 1 oz bag Potato chips	3 Khajur (Dried Dates), 6 Almonds

*Take a cup of water with every meal

Calories:	3402	2048	Carbohydrates:	462 g (54%)	326 g (64%)	Proteins:	114 g (13%)	102 g (19%)	Fat:	130 g (33%)	40 g (17%)
------------------	-------------	-------------	-----------------------	--------------------	--------------------	------------------	--------------------	--------------------	-------------	--------------------	-------------------



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.