

मधुमेहासाठी आहार शिफारशी

महाराष्ट्रीयन आहार योजना



मधुमेह व्यवस्थापनात आहाराची महत्वाची भूमिका असते. मधुमेह असणार्यांसाठी; पारंपारिक जेवण छोट्या खाण्यात विभागून खाण्याची वेळ नियमित ठेवल्यास साखरेचा चढउतार जोखीम किंवा हायपोग्लिसेमियाची जोखीम कमी केली जाण्यात मदत मिळते. ह्यामुळे वजन नियंत्रण आणि उच्च रक्तदाब तसेच लिपिड पातळ्यांसारख्या हृदय विकाराच्या जोखीम घटकांवरही नियंत्रण मिळविण्यात मदत होते. खालील उदाहरणांवरून प्रत्येक जेवणास छोट्या खाण्यात कसे बदलायचे ज्यामुळे पोटात जाणार्या उष्मांकांवर नियंत्रण ठेवता येईल, हे लक्षात येते.

	नियमित आहार	बदललेला आहार*
सकाळची न्याहरी	१ कप चहा, होल दूध आणि साखरेसह, १ वाटी पोहे, १ केळ	१ कप चहा स्कीम्ड दूध आणि बिनकॅलरी स्वीटनरसह, १ वाटी पोहे, १ सफरचंद
अल्पोपाहार	१ वाटी बाकरवडी	१ सफरचंद
दुपारचे जेवण	२ वाट्या पांढरा भात, २ पोळ्या तूप किंवा तेलासकट, १ वाटी आमटी (तूप डाळीचे गोड वरण किंवा चिंच घालून), १/२ वाटी बटाट्याची भाजी, १/४ वाटी दाण्याचा कूट घालून फोडणी दिलेली कोशिंबीर, १ वाटी दही किंवा ताक	१/२ कप ब्राऊन भात, २ फुलके तूप किंवा तेल न लावता, १ वाटी वरण (गुळाशिवाय), १/२ वाटी फरसबी किंवा मेथीची भाजी, १/४ वाटी ग्रीन सॅलेड, १/२ वाटी बिनसायीचे दही किंवा ताक
दुपारच्या चहाची वेळ	१ कप चहा होल दूध आणि साखरेसह	१ कप चहा स्किम्ड दूध आणि बिनकॅलरीच्या स्वीटनरसह, २ पूर्ण गव्हाची बिस्कीट/टोस्ट, १/२ वाटी कलिंगड
रात्रीचे जेवण	१ वाटी पांढरा भात, २ पोळ्या तूप किंवा तेलासह, १ वाटी मूगाची उसळ (मूग डाळ) ओल्या खोबर्यासह, १ तुकडा तळलेली मासळी, १ कप कोकम कढी (नारळाच्या दूधासह)	१/२ वाटी ब्राऊन भात, २ फुलके तुपाशिवाय, १ वाटी नारळाशिवाय मुगाची उसळ, १ तुकडा भाजलेला मासा, १ वाटी कोकम रस किंवा १/२ वाटी कोकम कढी
रात्रीच्या जेवणानंतर	दाण्याच्या चिक्कीचे २-३ तुकडे	१ कप स्कीम्ड दूध किंवा १ संत्र

*Take a cup of water with every meal

उष्मांक:	३४२०	२०४८	पिष्टमय पदार्थ:	४६२ ग्राम (५४%)	३२६ ग्राम (६४%)	प्रथिने:	११४ ग्राम (१३%)	१०२ ग्राम (१९%)	स्निग्धता:	१३० ग्राम (३३%)	४० ग्राम (१७%)
----------	------	------	-----------------	-----------------	-----------------	----------	-----------------	-----------------	------------	-----------------	----------------



असा भरपूर आहार आहे जो व्हिटॅमिन्स, खनिजे, आणि तंतुमय पदार्थांनी भरपूर आहे ज्यास आपण आपल्या दर रोजच्या आहारात समाविष्ट करणे आपल्या स्वास्थ्यासाठी चांगले आहे.

Dietary Recommendations for Diabetics



Maharashtrian 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 chaha (tea) with whole milk and sugar, 1 bowl pohe, 1 banana	1 cup tea made of skimmed milk and no-calorie sweetener, 1 cup pohe, 1 apple
	Snack ▶ 1 cup Bhakarwadi	1 apple
	Lunch ▶ 2 cups white rice, 2 chappatis with oil or ghee, 1 cup umpti (toor dal with jaggery and tamarind), ½ cup batata chi bhaji (Potato curry), ¼ cup cucumber koshimbir (salad) with peanut powder and phodni, 1 cup yogurt or buttermilk.	½ cup brown rice, 2 phulkas without oil or ghee, 1 cup varan (without jaggery), ½ cup string beans or methi-chi bhaji (fenugreek curry), ¼ green salad, ½ cup non-fat yogurt or buttermilk.
	Tea Time ▶ 1 cup chaha (tea) with whole milk and sugar.	1 cup chaha made of skimmed milk and no-calorie sweetener, 2 whole wheat crackers, ½ cup watermelon
	Dinner ▶ 1 cup white rice, 2 chappatis with oil or ghee, 1 cup mooga chi usal (mung dal) with fresh grated coconut, 1 serving of fried fish, 1 cup kokum kadi (kokum fruit in coconut milk)	½ cup brown rice, 2 phulkas without ghee, 1 cup mooga chi usal, without coconut, 1 serving barbecued fish, 1 cup kokum juice or ¼ cup kokum kadi
	Post-dinner ▶ 2-3 pieces peanut chikki	1 Cup skimmed milk OR 1 orange

*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.