

# मधुमेह रोगियों के लिए आहार की योजनाएं







## उत्तर भारतीय भोजन योजना



आहार मधुमेह प्रबंधन का एक अनिवार्य हिस्सा है। मधुमेह रोगियों के लिए; पारंपरिक भोजन को छोटे भोजन में विभाजित करके नियमित सेवन से ग्लूकोज के स्तर में उतार-चढ़ाव या हाइपोग्लायसेमिया (रक्त ग्लूकोज कम होना) के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। यह वजन और हृदय रोग जोखिम कारकों जैसे उच्च रक्तचाप और लिपिड स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। कैलोरी सेवन पर नियंत्रण के साथ प्रत्येक भोजन को छोटे भोजन में कैसे बदल सकते हैं यह समझने में निम्नलिखित उदाहरण से मदद मिलेगी।

### नियमित आहार

### परिवर्तित आहार\*

	सुबह का नाश्ता ▶ १ कप चाय/दूध, ३ चम्मच चीनी, १ आलू पराठा, १ चम्मच अचार	कैलोरी स्वीटनर के बिना १ कप चाय / स्किम दूध, १ चम्मच मक्खन के साथ गेहूं के २ टोस्ट, या १ गेहूं का परांठा जो बहुत कम तेल में बनाया जाता है।
	नाश्ता ▶ १ गिलास मीठी लस्सी	बिना नमकवाली १० मूंगफली
	दोपहर का भोजन ▶ २ रोटी १ चम्मच घी के साथ, १ कप राजमा (या चिकन करी), १/२ कप पालक और आलू की सब्जी, १/२ कप प्याज और खीरे का सलाद, १ भुना हुआ पापड़	२ रोटी-बिना घी वाली, १ कप कम वसा वाला राजमा (या कम वसा वाला चिकन करी), १/२ कप पालक सब्जी, १/२ कप प्याज और खीरे का सलाद, १ भुना हुआ पापड़
	चाय का समय ▶ १ कप चाय/दूध, ३ चम्मच चीनी, १/४ कप नमकीन (तली हुई नमकीन), १ लड्डू (मीठा)	कैलोरी स्वीटनर के बिना १ कप चाय / स्किम दूध, १ औंस (३० ग्राम) मिश्रित बादाम, अखरोट आदि, १ केला
	रात का खाना ▶ २ पराठे, १ कप छोले (१ कप खीमा), १ कप आलू और मटर की सब्जी, १/२ कप दही (वसायुक्त दूध का दही)	२ रोटी- बिना घी वाली, १/२ कप छोले (या १/२ कप कम वसा वाला खीमा), १ कप फूलगोभी की सब्जी, १/२ कप दही (वसा रहित)
	रात के खाने के बाद ▶ १ कप खीर	१ नारंगी, १ कप स्किम दूध

\*Take a cup of water with every meal

कैलोरी:	२६००	१६००	कार्बोहाइड्रेट:	३५० ग्राम (५५%)	२२० ग्राम (५५%)	प्रोटीन:	८० ग्राम (१२%)	७० ग्राम (१७%)	वसा:	१०० ग्राम (३३%)	५० ग्राम (२८%)
---------	------	------	-----------------	-----------------	-----------------	----------	----------------	----------------	------	-----------------	----------------



विटामिन, खनिज और फाइबर से भरपूर कई खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें आप अपने दैनिक खाने की योजना का हिस्सा बना सकते हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं। विटामिन, खनिज और फाइबर से भरे इन खाद्य पदार्थों के साथ अपने भोजन योजना को अधिक मूल्यवान बनाएं।

# Dietary Recommendations for Diabetics



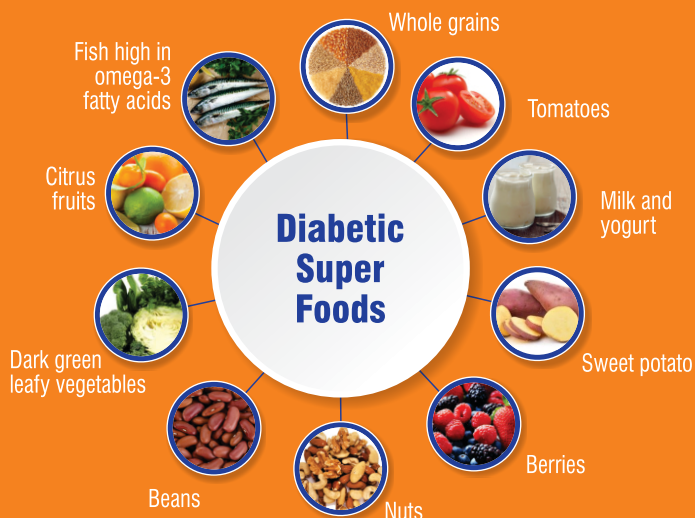
## North Indian Meal Plan

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) / whole milk, 3 teaspoons sugar, 1 potato paratha, 1 tsp Pickle	1 cup chai / skim milk with no calorie sweetener, 2 whole wheat toast with 1 tsp butter OR 1 whole wheat paratha made with very less oil
	Snack ▶ 1 glass sweet lassi	10 unsalted peanuts
	Lunch ▶ 2 roti with 1 teaspoon ghee, 1 cup rajmah (or chicken curry), ½ cup spinach and potato subji, ½ cup onion and cucumber salad, 1 roasted papad	2 roti-no ghee, 1 cup low fat rajmah (or low fat chicken curry), ½ cup spinach subji, ½ cup onion and cucumber salad, 1 roasted papad
	Tea Time ▶ 1 cup chai / whole milk, 3 teaspoons sugar, ¼ cup namkeen (fried snack), 1 laddu (sweet)	1 cup chai / skim milk with no -calorie sweetener, 1 oz (30grams) mixed nuts, 1 Banana
	Dinner ▶ 2 parathas, 1 cup chole (1 cup Kheema), 1 cup potato and pea subji, ½ cup dahi (whole milk yogurt)	2 roti-no ghee, ½ cup chole (or ½ cup low fat kheema), 1 cup cauliflower subji, ½ cup dahi (fat free)
	Post-dinner ▶ 1 cup Kheer	1 orange, 1 cup skim milk

\*Take a cup of water with every meal

<b>Calories:</b>	<b>2600</b>	<b>1600</b>	<b>Carbohydrates:</b>	<b>350 g (55%)</b>	<b>220 g (55%)</b>	<b>Proteins:</b>	<b>80 g (12%)</b>	<b>70 g (17%)</b>	<b>Fat:</b>	<b>100 g (33%)</b>	<b>50 g (28%)</b>
------------------	-------------	-------------	-----------------------	--------------------	--------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------	--------------------	-------------------



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.