

मधुमेह रोगियों के लिए आहार की योजनाएं

राजस्थानी 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 | 1 कप चाय/दूध, 3 चम्मच चीनी, 1 दाल का पराठा, 1 चम्मच अचार | कैलोरी स्वीटनर के बिना 1 कप चाय / स्किम दूध, 1 बाजरे की रोटी बिना घी वाली, 1/2 चम्मच लहसुन की चटनी |
| नाश्ता | 1 कचौरी | 1 उबला हुआ पिठौर, 1 सेब |
| दोपहर का भोजन | 2 बाटी घी के साथ, 1 कप दाल, 1 कप आलू की सब्जी, 1 कप खिचड़ी, 1 पापड़, अचार | 2 बाटी-बिना घी वाली, 1 कप दाल (बिना शक्कर), 1/2 कप पंचमेल (मिक्स वेज) सब्जी, 1/2 कप चावल, 1/2 कप हरा सलाद, 1 भुना हुआ पापड़ |
| चाय का समय | 1 कप चाय/दूध, 3 चम्मच चीनी, तला हुआ मिर्ची वड़ा, 1 इमरती (मीठा) | कैलोरी स्वीटनर के बिना 1 कप चाय / स्किम दूध, 1 सेंका हुआ गुड़िया (नमकीन) |
| रात का खाना | 2 पराठे, 1 कप गट्टे-की-सब्जी (1 कप मसालेदार मीठ करी), 1/4 कप केर-सांगरी, 1/2 कप दही बूंदी रायता | 2 रोटी- बिना घी वाली, 1/2 कप चना (या 1/2 कप कम वसा वाली चिकन करी), 1 कप आलू-कद्दू की सब्जी, 1/2 कप दही (वसा रहित) |
| रात के खाने के बाद | 1-टुकड़ा घेवर | 1 कप स्किम दूध की ठंडाई |

*Take a cup of water with every meal

| | | | | | | | | | | | |
|---------|------|------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|----------------|----------------|------|-----------------|----------------|
| कैलोरी: | 2600 | 1600 | कार्बोहाइड्रेट: | 340 ग्राम (49%) | 220 ग्राम (49%) | प्रोटीन: | 20 ग्राम (12%) | 60 ग्राम (18%) | वसा: | 100 ग्राम (33%) | 40 ग्राम (24%) |
|---------|------|------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|----------------|----------------|------|-----------------|----------------|



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



Rajasthani 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 dal ka paratha, 1 tsp Pickle | 1 cup chai / skim milk with no calorie sweetener, 1 bajra rotli without ghee, ½ tsp garlic chutney |
| | Snack ▶ 1 piece kachori | 1 piece Steamed pithore, 1 apple |
| | Lunch ▶ 2 bati with ghee, 1 cup dal, 1 cup potato curry, 1 cup Khichdi, 1 papad, pickle | 2 bati-no ghee, 1 cup dal (without sugar), ½ cup panchmel (mix veg) subji, ½ cup rice, ½ cup green salad, 1 roasted papad |
| | Tea Time ▶ 1 cup chai / whole milk, 3 teaspoons sugar, fried mirchi vada, 1 imarti (sweet) | 1 cup chai/ skim milk with no -calorie sweetener, 1 baked gujhiya (savory) |
| | Dinner ▶ 2 parathas, 1 cup gatte-ki-sabzi (1 cup spicy meat curry), ¼ cup ker-sangri, ½ cup dahi boondi raita | 2 roti-no ghee, ½ cup chana (or ½ cup low fat chicken curry), 1 cup potato-pumpkin subji, ½ cup dahi (fat free) |
| | Post-dinner ▶ 1-piece ghevar | 1 cup skim milk thandai |

*Take a cup of water with every meal

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



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.