

मधुमेह रोगियों के लिए आहार की योजनाएं

यूपी/अवधी 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 कप चूड़ा-मटर या आलू की सब्जी के साथ 2 पूरी	कैलोरी स्वीटनर के बिना 1 कप चाय / स्किम दूध, 1 चम्मच मक्खन के साथ गेहूं के 2 टोस्ट या 1 मेथी का पराठा जो बहुत कम तेल में बनाया जाता है।
नाश्ता	1 प्लेट चाट	मुट्ठी भर बिना नमक वाले बादाम, अखरोट आदि
दोपहर का भोजन	2 रोटी 1 चम्मच घी के साथ, 1 कप शाही पनीर (या चिकन करी), 1/2 कप दाल, 1 कप आलू की सब्जी, 1/2 कप टमाटर का सलाद, 1 भुना हुआ पापड़।	2 रोटी- बिना घी वाली, 1 कप दाल (या कम वसावाली चिकन करी), 1/2 कप पालक- मकई की सब्जी, 1/2 कप टमाटर ककड़ी का सलाद, 1 भुना हुआ पापड़
चाय का समय	1 कप चाय/दूध, 3 चम्मच चीनी, जलेबी के साथ 1 कचौरी	कैलोरी स्वीटनर के बिना 1 कप चाय / स्किम दूध
रात का खाना	2 पराठे, 1 कप कोफता करी (या मटन करी), 1 कप भिन्डी सलाद, (1/2 कप दही (वसायुक्त दूध का दही)	2 रोटी- बिना घी वाली, 1/2 कप छोले (या चिकन टिक्का), 1 कप गोभी की सब्जी, 1/2 कप दही (वसा रहित)
रात के खाने के बाद	1 कप रबड़ी	6 खजूर और अखरोट, 1 कप स्किम दूध

*Take a cup of water with every meal

कैलोरी:	2600	1600	कार्बोहाइड्रेट:	340 ग्राम (44%)	220 ग्राम (44%)	प्रोटीन:	20 ग्राम (12%)	60 ग्राम (18%)	वसा:	100 ग्राम (33%)	40 ग्राम (22%)
---------	------	------	-----------------	-----------------	-----------------	----------	----------------	----------------	------	-----------------	----------------



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



UP/Awadhi 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 çhai (Tea) / whole milk, 3 teaspoons sugar, 1 cup chuda-matar or 2 poori with potato curry	1 cup chai / skim milk with no calorie sweetener, 2 whole wheat toast with 1 teaspoon butter OR 1 methi paratha made with very less oil
	Snack ▶ 1 plate chaat	Handful of unsalted nuts
	Lunch ▶ 2 roti with 1 teaspoon ghee, 1 cup shahi paneer (or chicken curry), ½ cup Dal, 1 cup potato subji, ½ cup tomato salad, 1 roasted papad	2 roti-no ghee, 1 cup dal (or low-fat chicken curry), ½ cup spinach-corn subji, ½ cup tomato cucumber salad, 1 roasted papad
	Tea Time ▶ 1 cup chai / whole milk, 3 teaspoons sugar, 1 kachori with jalebi	1 cup chai / skim milk with no -calorie sweetener
	Dinner ▶ 2 parathas, 1 cup kofta curry (or mutton curry) , 1 cup bhindi salan, ½ cup dahi (whole milk yogurt)	2 roti-no ghee, ½ cup chole (or chicken tikka), 1 cup cabbage subji, ½ cup dahi (fat free)
	Post-dinner ▶ 1 cup Rabadi	6 dates and walnuts, 1 cup skim milk

*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.