

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପରାମର୍ଶ

ଓଡ଼ିଆ ମିଲ୍ ଘାଟ



ସଠିକ୍ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟପେୟ ମଧୁମେହ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିୟମିତ ପୋଷଣଯୁକ୍ତ ପାରମ୍ପରିକ ଭୋଜନକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପରିମାଣ ସ୍ଥିର ରୁହେ ଅର୍ଥାତ୍ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆର ବିପଦ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଲିପିଡ୍ ସ୍ତର ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ହୃଦ୍ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନକୁ ଆମେ କିପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବା ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଉଦାହରଣ ତାହା ବୁଝିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

	ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ	ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଖାଦ୍ୟ*
	ସକାଳ ଜଳଖିଆ ▶ ସର ବାହାର କରାଯାଇ ଥିବା କ୍ଷୀର ଏବଂ ଚିନିରେ ତିଆରି 1 କପ୍ ଚା, 1 କପ୍ ଚୁଡ଼ା ଉପମା	ଝିମ୍ବୁ କିମ୍ବା 1 % କ୍ଷୀରରେ ବିନା ଚିନି ଏବଂ ବିନା କୌଣସି କ୍ୟାଲୋରୀ ସ୍ୱିଚେନର୍ରେ ତିଆରି 1 କପ୍ ଚା, 2 ଟିଗୋଟା ଗହମର ଅଟାରେ ତିଆରି ରୁଟି/ବ୍ରେଡ୍ ଟୋଷ୍ଟ, 2 ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ ଚଟଣି, 2 ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ ଲହୁଣି ବା ବଟର୍
	ସ୍ନାକ୍ ▶ 1 ଛଣା ସିଙ୍ଗଡ଼ା	3 ଗୋଟା ଗହମରେ ତିଆରି କ୍ରାକର୍
	ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ▶ 3 କପ୍ ରନ୍ଧା ଭାତ, 2 ଆଉଟୁ ମାଂସ କିମ୍ବା ମାଛ, 1 କପ୍ ତାଲି, 1 କପ୍ ହାଲ୍ଦୀ ଭଜା ପରିବା, 2 ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ ଚମାଚୋ/ଧନିଆ ଚଟଣି, ଘିଅ, ଆଚାର	1½ କପ୍ ରନ୍ଧା ଉଷୁନା ଭାତ, ଅଧା କପ୍ ତାଲି, 1 କପ୍ ହାଲ୍ଦୀ ଭଜା ପରିବା, 2 ଆଉଟୁ ମାଛ (କମ୍ ଚର୍ବି ଥିବା) କିମ୍ବା ମାଂସ(ହାଲ୍ଦୀ, କମ୍ ଚର୍ବି ଥିବା), 1 କପ୍ କମ୍ ଚର୍ବି ଥିବା ଦହି, 2 ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚଚମାଚୋ କିମ୍ବା ଧନିଆ ଚଟଣି (ତାଜା)
	ଚା ପିଇବା ସମୟ ▶ 2 କପ୍ ମୁଢ଼ି ଏବଂ ମିଳ୍କଚର୍(ଛଣା ବାଦାମ ଏବଂ ମଞ୍ଜି)	1 ତାଜା ଫଳ
	ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ▶ 3 କପ୍ ରନ୍ଧା ଭାତ, 1 କପ୍ ତାଲି, 3 ଆଉଟୁ ମାଂସ କିମ୍ବା ମାଛ, 1 କପ୍ ହାଲ୍ଦୀ ଭଜା ପରିବା, 1 କପ୍ ତରକାରି (କାବୁଲି ଚଣା ପଡ଼ିଥିବା ଘାଣ୍ଟି ତରକାରି), ଆଚାର	ଅଧା କପ୍ ଉଷୁନା ଭାତ, 1 ରୁଟି, 1 କପ୍ ହାଲ୍ଦୀ ଭଜା ପରିବା, 2 ଆଉଟୁ ଚିକେନ୍ କିମ୍ବା ମାଛ, 1 କପ୍ କଞ୍ଚା ସାଲାଡ୍
	ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ପରେ ▶ 1 ରସଗୋଲା	1 କପ୍ ଝିମ୍ବୁ କ୍ଷୀର

*Take a cup of water with every meal



ଭିତାମିନ୍, ମିନରାଲ୍ ଏବଂ ଫାଇବର୍ରେ ଭରପୂର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅଛି ଯାହା ଆପଣ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟସାରଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିପାରିବେ । ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ସାମିଲ୍ କରି ନିଜ ମିଲ୍ ପ୍ଲାନୁଡ଼ିବାକୁ ।

Source: AAPI's Guide To Nutrition, Health and Diabetes, 2011. Source: <https://www.diabetes.org/nutrition/healthy-food-choices-made-easy/diabetes-superfoods>

Dietary Recommendations for Diabetics



Odishi 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 tea with whole milk and sugar, 1 cup chuda (puffed rice) upma	1 cup tea with skimmed or 1% milk without sugar or with no-calorie sweetener, 2 whole wheat roti/ bread toast, 2 tblsp of chutney, 2 tsp butter
	Snack ▶ 1 shingara (fried samosa)	3 whole wheat crackers
	Lunch ▶ 3 cups of cooked rice, 2 oz of meat or fish, 1 cup of dhal, 1 cup of stir-fried vegetables, 2 table spoon of tomato/dhania chutney, ghee, pickles	1½ cups of cooked brown rice, ½ cup of dhal, 1 cup of stir-fried vegetables, 2 oz fish (low fat) or meat (white, lean), 1 cup low fat yogurt, 2 tblsp of tomato or dhania chutney (fresh)
	Tea Time ▶ 2 cups of Mudhi (puffed rice) and mixture (fried nuts and legumes)	1 fresh fruit
	Dinner ▶ 3 cups of cooked rice, 1 cup of dhal, 3 oz of meat or fish, 1 cup of stir-fried vegetables, 1 cup of curry (mixed vegetable and chickpeas), pickles.	½ cup cooked brown rice, 1 roti, 1 cup stir-fried vegetables, 2 oz of chicken or fish, 1 cup raw salad
	Post-dinner ▶ 1 rosogulla	1 cup skimmed milk

*Take a cup of water with every meal

Calories:	3127	1852	Carbohydrates:	445 g (56%)	270 g (58%)	Proteins:	141 g (18%)	98 g (21%)	Fat:	87 g (25%)	39 g (19%)
------------------	------	------	-----------------------	-------------	-------------	------------------	-------------	------------	-------------	------------	------------



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.