

# நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு பரிந்துரைகள்

## தென்னிந்திய உணவு திட்டம்



WINGS OF CHANGE

நீரிழிவு நிர்வாகத்தின் முக்கிய அங்கமாக உணவு உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு; வழக்கமான உணவை வழக்கமாக உட்கொள்ளும் முறையில் சிறிய அளவு உணவாகப் பிரிப்பது குளுக்கோஸ் அளவில் ஏற்படும் ஏற்ற இறக்கங்கள் அல்லது இரத்தச் சர்க்கரைக் குறையக் கூடிய அபாயம் போன்றவற்றை குறைக்க உதவும். இது உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் லிப்பிட் அளவு போன்ற எடை மற்றும் இதய நோய் ஆபத்து காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. கலோரி உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் ஒவ்வொரு உணவையும் சிறிய உணவாக எவ்வாறு மாற்றியமைக்க முடியும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள பின்வரும் உதாரணம் உதவும்.

வழக்கமான உணவு		மாற்றியமைக்கப்பட்ட உணவு*
 காலை உணவு	முழு பாலுடன் 1 கப் காபி, 3 இட்லிகள் அல்லது உப்புமா 1 பிளேட், தேங்காய் சட்னி 2 டீஸ்பூன்	½ கப் கொழுப்பு இல்லாத அல்லது ௧% பால் உடனான 1 கப் காபி, 1 தேக்கரண்டி வெண்ணெயுடனான 2 துண்டுகள் முழு கோதுமை ரொட்டி, அல்லது 2 சிறிய இட்லிகள் அல்லது 2 டீஸ்பூன் தக்காளி / வெஜ் அல்லது தால் சட்னியுடனான கோதுமை உப்புமா 1 கப்.
 சிறுண்டி	1 பேக் வாழை சிப்ஸ்	1 புதிய பழம் (ஒரு சிறிய ஆப்பிள்), 8 அவுன்ஸ் நீர்த்த மோர்
 மதிய உணவு	வெள்ளை சாதம் 3 கப், ரசம் 1 கப், 1 கப் பச்சை வாழைக்காய் கறி, 1 கப் பல காய்கறிகள் கலந்த கூட்டு, தயிர் 1 கப், 1 அல்லது 2 வறுத்த பப்பாடம் அல்லது உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், நெய் 2 தேக்கரண்டி, ஊறுகாய்	1 கப் பிரவுன் ரைஸ் சாதம், அல்லது ½ கப் பிரவுன் ரைஸ் சாதத்துடன் 1 சிறிய ரொட்டி, சாம்பர் 1 கப், ரசம் 1 கப், பச்சை பீன்ஸ் கறி 1 கப், கேரட் சாலட், ½ கப் கொழுப்பு இல்லாத தயிர், 1 சிறிய வறுத்த பப்பாடம்
 தேநீர் டைம்	முழுப்பால் காப்பியுடன் 2 முருக்கு/சக்லிஸ்	½ கப் உலர் தானிய கலவை (பஃப்டு அரிசி, பஃப்டு கோதுமை மற்றும் ~6 வேர்க்கடலை அல்லது ~4, முந்திரி), கொழுப்பு இல்லாத பால் காபி 1 கப்
 இரவு உணவு	சமைத்த வெள்ளை சாதம் 3 கப், 3 அவுன்ஸ். மீன், கோழி அல்லது ஆட்டுக்குட்டி, காய்கறிகளுடன் 1 கப் சாம்பார், வறுத்த காய்கறிகள் 1 கப், 1 கப் முழு பால் தயிர், ஊறுகாய் / பப்பாடம்	சமைத்த பிரவுன் ரைஸ் அல்லது உடைத்த கோதுமை ரைஸ் 1 கப், 2 அவுன்ஸ் மீன் அல்லது வெள்ளை இறைச்சி அல்லது முழு கடலை அல்லது கொண்டைக் கடலை கண்டல் 1 கப், கீரை 1 கப், வெள்ளரி பச்சடி 1 கப்
 இரவு உணவிற்கு பிறகு	1 புதிய பழம், 1 கப் ஐஸ்கிரீம்	1 கிவி அல்லது ஒரு சிறிய ஆரஞ்சு

\*Take a cup of water with every meal

கலோரிகள்:	3585	1600	கார்போஹைட்ரேட்டுகள்:	525 g (59%)	269 g (55%)	புரதங்கள்:	128 g (14%)	88 g (18%)	கொழுப்பு:	107 g (27%)	58 g (27%)
-----------	------	------	----------------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------	-----------	-------------	------------



உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மையைக் கொடுக்கும் உங்கள் தினசரி உணவு திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்துக் காணப்படும் பல உணவுகளை

# Dietary Recommendations for Diabetics



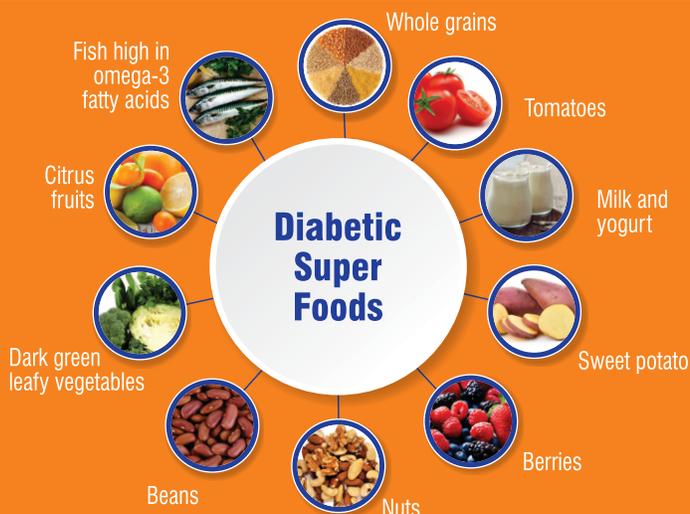
## South Indian Meal Plan

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 coffee with whole milk, 3 Idlis or 1 plate of Upma, 2 tbsp. of coconut chutney	1 cup coffee with ½ cup fat free or 1% milk, 2 slices whole wheat toast with 1 tsp butter OR 2 small Idlis OR 1 cup wheat upma with 2 tbsp of tomato /veg or dhal chutney
	Snack ▶ 1 bag banana chips	1 Fresh fruit (a small apple), 8 oz. diluted buttermilk
	Lunch ▶ 3 cups of White rice, 1 cup Sambhar, 1 cup Rasam, 1 cup green plantain curry, 1 cup mixed veg. koottu, 1 cup curd, 1 or 2 fried papadums or potato chips, 2 tsp ghee, Pickles	1 cup Brown rice OR 1 small roti with ½ cup brown rice, 1 cup Sambhar, 1 cup Rasam, 1 cup green beans curry, carrot salad, ½ cup fat free yogurt, 1 small roasted pappad
	Tea Time ▶ 2 murukkus/chaklis, Coffee with whole milk	½ cup dry cereal mix (puffed rice, puffed wheat and ~6 peanuts or ~4, cashews), 1 Cup coffee with fat free milk
	Dinner ▶ 3 cups of cooked white rice, 3 oz. of fish, chicken, or lamb, 1 cup sambhar with vegetables, 1 cup fried vegetables, 1 cup whole milk yogurt, Pickles/pappads	1 cup cooked brown rice or cracked wheat, 2 oz fish or white meat OR 1 cup whole gram dhal or chick peas sundal, 1 cup spinach curry, 1 cup cucumber raita
	Post-dinner ▶ 1 fresh fruit, 1 cup ice cream	1 Kiwi or a small orange

\*Take a cup of water with every meal

<b>Calories:</b>	<b>3585</b>	<b>1600</b>	<b>Carbohydrates:</b>	<b>525 g (59%)</b>	<b>269 g (55%)</b>	<b>Proteins:</b>	<b>128 g (14%)</b>	<b>88 g (18%)</b>	<b>Fat:</b>	<b>107 g (27%)</b>	<b>58 g (27%)</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.