డయాబెటిస్ ని నియంత్రణలో ఉంచడానికి ఆహార సిఫార్సులు

దక్షిణ భారతీయ ఆహార ప్రణాళిక

డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఆహార ప్రణాళిక అనేది ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు; సాంప్రదాయిక భోజనాన్ని సాధారణ భోజన విధానాలతో చిన్న భోజనంగా విభజించడం అనేది గ్లూకోజ్ స్థాయిలలో ఒడిదుడుకులను తగ్గించడానికి లేదా హైపోగ్లైసిమియా వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయ పడుతుంది (రక్తములో చక్కెర శాతం ప్రమాద స్థాయికి తగ్గుట). ఇది అధిక రక్తపోటు మరియు లిపిడ్ స్థాయిలు వంటి బరువు మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాద కారకాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. క్యాలరీల నియంత్రణ కొరకు ప్రతి భోజనాన్ని చిన్న భోజనంగా ఎలా మార్చవచ్చో అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ క్రింది ఉదాహరణ సహాయపడుతుంది

	సాధారణంగా తీసుకునే ప్రణాళిక	మార్పులు చేసిన ఆహార ప్రణాళిక*
ఉదయం సమయంలో తీసుకునే అల్పాహారం	కొవ్వు ఉన్న పాలతో 1 కప్పు కాఫీ ,౩ ఇడ్లీలు లేదా ౧ ప్లేటు ఉప్మా తో 2 టెబుల స్పూన్ల కొబ్బరి చట్నీ	½ కప్పు కొవ్వు లేని పాలతో లేదా 1% పాలతో చేసిన 1 కప్పు కాఫీ , ముడి గోధుమల తో చేసిన 2 బ్రెడ్ స్లైస్లు , 1 టిస్పూన్ బటర్ లేదా 2 చిన్న ఇడ్లీలు లేదా 1 కప్పు గోధుమ రవ్వ ఉప్మా తో 2 టెబుల స్పూన్లు టొమాటో/కూరగాయలు లేదా పప్పుల చట్నీ
చిరుతిండి	౧ అరటికాయ చిప్స్ ప్యాకెట్	1 తాజా పండు (ఒక చిన్న ఆపిల్), 8 ఔన్స్ పలచటి మజ్జిగ
మధ్యాహ్నం భోజనం	౩ కప్పుల అన్నం , ౧ కప్పు సాంబారు , ౧ కప్పు రసం , ౧ కప్పు ఆకుపచ్చని అరటికాయ కూర, ౧ కప్పు రకరకాల కూరగాయలు కలిపి చేసిన కూటు, ౧ కప్పు పెరుగు , ౧ లేదా ౨ అప్పడాలు లేదా బంగాళదుంప చిప్స్ , ౨ టీస్పూన్ల నెయ్యి , పచ్చళ్ళు	1 కప్పు బ్రౌన్ రైస్ లేదా ½ కప్పు బ్రౌన్ రైస్ తో పాటుగా 1 చిన్న చపాతీ , 1 కప్పు సాంబార్, 1 కప్పు రసం , 1 కప్పు ఆకుపచ్చని బీన్స్ కూర, క్యారెట్ తురుము , ½ కప్పు కొవ్వు తక్కువ ఉండే పెరుగు , కాల్చిన 1 చిన్న అప్పడం
టీ తాగే సమయం	౨ మురుకులు /చక్కిలాలు , కొవ్వు ఉన్న పాలతో 1 కప్పు కాఫీ	½ కప్పు పొడి తృణధాన్యాల మిశ్రమం (మురమురాలు ,పేలాలు మరియు ~6 పల్లీలు లేదా ~4 జీడిపప్పు), కొవ్వు లేని పాలతో 1 కప్పు కాఫీ
రాత్రి భోజనం	౩ కప్పుల అన్నం , ౩ ఔన్స్ చేప లేదా చికెన్, లేదా మేక మాంసం , 1 కప్పు కూరగాయలతో చేసిన సాంబారు, కొవ్వు ఉన్న పాలతో 1 కప్పు పెరుగు , పచ్చళ్ళు / అప్పడాలు	1 కప్పు బ్రౌన్ రైస్ లేదా గోధుమ రవ్వ తో చేసిన అన్నం , 2 ఔన్స్ చేప లేదా తెలుపు మాంసం లేదా 1 కప్పు శనగల తో చేసిన సుండలు , 1 కప్పు పాలకూర కూర, 1 కప్పు తురిమిన కీరా దోస వేసిన రైతా
రాత్రి భోజనం తరువాత	౧ తాజా పండు , ౧ కప్పు ఐస్క్రీం	౧ కివి లేదా చిన్న కమలా పండు

*Take a cup of water with every meal

కేలోరిలు :	3585	1600
పిండిపదార్థాలు:	525 గ్రాములు (59%)	269 గ్రాములు (55%)
ప్రోటీన్లు:	128 గ్రాములు (14%)	88 గ్రాములు (18%)
కొవ్వు :	107 గ్రాములు (27%)	58 గ్రాములు (27%)

ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు పీచుపదార్థం అధికంగా ఉండే అనేక ఆహారాలు ఉన్నాయి, వీటిని మీరు మీ రోజువారీ ఆహార ప్రణాళికలో భాగంగా చేసుకోండి . విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు పీచుపదార్థం నిండిన ఈ ఆహారాలతో మీ భోజనం మీకు ఎక్కువ శక్తిని అందించే విధంగా ప్రణాళిక చేసుకోండి.

Telugu

Issued in Public Interest by: ZavaMet

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

WINGS OF CHANGE

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

	Regular Diet	Modified Diet
Calories:	3585	1600
Carbohydrates:	525 g (59%)	269 g (55%)
Proteins:	128 g (14%)	88 g (18%)
Fat:	107 g (27%)	58 g (27%)

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.

Issued in Public Interest by: ZavaMet

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