

નામ: તારીખ:

ઉંમર: જાતિ: ઉંચાઈ: વજન:

દિવસે લઈ શકાય એવો આહાર

ખાદ્યપદાર્થો	K. Cal	જથ્થો	ઘરેલું*માપ
દૂધ (ક્રીમ વિનાનું)	148	250મિલી	1 ગ્લાસ
દહીં	50	100 ગ્રામ	¾ કપ
બ્રેડ (બ્રાઉન)	120	50ગ્રામ	2 સ્વાઈસ
ઘઉંનો લોટ અથવા રાંધેલા ચોખા	400	125ગ્રામ	5 રોટલી / ઢોંસા* અથવા 2 ½ કપ
દાલ/ફિશ કરી/ચિકન/(1 પીસ) અનેઈડું (1 બાફેલું)	180	50ગ્રામ	1 કપ
શાકભાજી (ઝનુ પ્રમાણે)	75	250ગ્રામ	½ કપ રાંધેલા અને1 કપરાંધ્યા વિનાના
શાકભાજી (કંદમૂળ/શીશાકારના)	46	50ગ્રામ	1/4thકપ
ફળો (સિઝન પ્રમાણે)	60	100 ગ્રામ	1 વખત લેવું
તેલ	135	15ml	3 ટેબલસ્પૂન

પૌષ્ટિક તત્ત્વો	માપ
ઉર્જા	1214 કલ. કેલરી
પ્રોટીન	46 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ	192 ગ્રામ
ચરબી	27 ગ્રામ
સોડિયમ	426 મિ.ગ્રા.
પોટેશિયમ	1705મિ.ગ્રા.

એવો આહાર જે સામાન્ય રીતે ટાળવો જોઈએ

1) તળેલો ખોરાક	:	પુરી / સમોસા / પરાઠા / પકોડા / તળેલા પદાર્થો વગેરે.
2) મિષ્ટ પદાર્થો (મીઠાઈ)	:	ગોળ / ખાંડ / કેક / ચોકોલેટ / જામ / મધ / મીઠાઈ વગેરે.
ઠંડા પીણા	:	તમામ પ્રકારના ઠંડા પીણા / શેરડીનો રસ / આલ્કોહોલ / ડબ્બા પેક જ્યુસ વગેરે.

#મધ્યમ કદ

ભારતીય આહારના પૌષ્ટિક મૂલ્યો પરથી તૈયાર કરેલ. ન્યુટ્રિશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ન્યુટ્રિશન, આઈ.સી.એમ.આર., હૈદરાબાદ

આ સામગ્રીનો આશય વ્યવસાયિક તબીબી સલાહનો વિકલ્પ આપવાનો નથી. તમારી તબીબી બિમારી અથવા તબીબી સારવારને લઈને તમને જો કોઈ પ્રશ્નો હોય તો હંમેશા તમારા ડૉક્ટર અથવા લાયકાત ધરાવતા અન્ય આરોગ્ય સારવાર પ્રદાતાની સલાહ લો.

વેન્ઝો ડાયાબિટીસ અને એપિસ બુલ લોગો નોવો નોર્ડિસ્ક એ/એસના નોંધાયેલ ટ્રેડમાર્ક છે.

મર્યાદિત માત્રામાં લેવાનો આહાર

- 1) સૂકા મેવા : મગફળી / બદામ / ખજૂર / સૂકી દ્રાક્ષ / કાજુ
- 2) ફળો : મગફળી / બદામ / ખજૂર / સૂકી દ્રાક્ષ / કાજુ
- 3) શાકભાજી : બટાકા / સાબુદાણા / શકરિયા.
- 4) મિલ્ક ક્રીમ / ઘી / ઈંડાની જરદી / લાલ માંસ / રાગી

ઈન્સ્યુલિન પર જીવતા ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે દૈનિક ભોજન પદ્ધતિ

ખાદ્ય પદાર્થો માટે કૃપા કરી પૃષ્ઠ 1 જુઓ અને તમારી જીવન શૈલિ અને ઈન્સ્યુલિન લેવાની પદ્ધતિ પ્રમાણે એ તમારા ભોજનમાં લો.

ઈન્સ્યુલિન

ઈન્સ્યુલિન અને આહાર વચ્ચેનો સમય

નાસ્તો: ચા/દૂધ ! રોટલી / બ્રાઉન બ્રેડ ! શાકભાજી ! સલાડ

ઈન્સ્યુલિન:

બપોરનું ભોજન: સલાડ ! શાકભાજી ! ચોખા/રોટલી ! દાળ/ફિશ કરી ! ફળો (1)

ઈન્સ્યુલિન:

સાંજનું ભોજન: સલાડ ! શાકભાજી ! ચોખા/રોટલી ! દાળ/ફિશ કરી ! દહીં

ઈન્સ્યુલિન:

રાત્રે સૂતી વખતે: 1 ગ્લાસ દૂધ અથવા 1 ફળ

ખાસ સૂચના: દરરોજ ઓછામાં ઓછું 30-45 ચાલો. દરરોજ ઓછામાં ઓછા 10-12 ગ્લાસ પાણી પીઓ.

સામેલ કરો: કાચા શાકભાજી (સલાડ) જેમ કે ડુંગળી/ગાજર/કાકડી/ટમેટા/કોબીજ/બીટ/કેપ્સીકમ વગેરે.

લેવાના ફળો: 1 મોસંબી/1 સંતરા/ 1 સફરજન/2-3 સ્લાઈસ પપૈયા/2 સ્લાઈસ પાઈનેપલ/2 સ્લાઈસ તરબૂચા(કોઈ એક) 1 જામફળ/1/2 દાડમ/ 1 નાસપતી દરરોજ

અગત્યની સૂચના:

1. અહીં સૂચવેલ આહાર સૂચિમાં મોટાભાગના આખા ધાન્ય દા.ત. ઘઉં અને બ્રાઉન ચોખા અને આખા કઠોળને સમાવવાનો પ્રયાસ છે.
2. છાલ અને બીજ સાથે ખાઈ શકાય એવા ફળો લો.
3. રોજના તમારા પ્રત્યેક મુખ્ય આહારમાં વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી ઉમેરો તમારા બપોરના અને સાંધ્ય ભોજનમાં હંમેશા સલાડને સામેલ કરો.
4. ફેક્ટરીમાં બનતા તૈયાર ખાદ્ય પદાર્થો (બિસ્કીટ્સ વગેરે જેવા પ્રક્રિયા કરેલા ખાદ્ય પદાર્થો) થી દૂર રહો.
5. નાનકડી પ્લેટમાં ઓછી માત્રામાં આહાર લો. બીજી વખતે લેવાનું ટાળો.