

નામ: તારીખ:

ઉંમર: જાતિ: ઉંચાઈ: વજન:

દિવસે લઈ શકાય એવો આહાર

ખાદ્ય પદાર્થો	K. Cal	જથ્થો	ઘરેલું*માપ
દૂધ (ક્રીમ વિનાનું)	178	300મિલી	1 ¼ ગ્લાસ
દહીં	115	200 ગ્રામ	1 ½ કપ
બ્રેડ (બ્રાઉન)	120	50ગ્રામ	2 સ્લાઈસ
ઘઉંનો લોટ અથવા રાંધેલા ચોખા	480	150ગ્રામ	6રોટલી / ઢોંસા* અથવા 3કપ
દાલ/ફિશ કરી/ચિકન/(1 પીસ) અનેઈડું (1 બાફેલું)	180	50ગ્રામ	1 કપ
શાકભાજી (ઝનુ પ્રમાણે) વિનાના	100	325ગ્રામ	2/3 કપ રાંધેલા અને 1 કપરાંધ્યા વિનાના
શાકભાજી (કંદમૂળ/શીશાકારના)	46	50ગ્રામ	1/4થકપ
ફળો (સિઝન પ્રમાણે)	60	100 ગ્રામ	1 વખત લેવું
તેલ	135	15ml	3 ટેબલસ્પૂન

પૌષ્ટિક તત્ત્વો	માપ
ઉર્જા	1414 લ.
પ્રોટીન	55 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ	225 ગ્રામ
ચરબી	33 ગ્રામ
સોડિયમ	625 મિગ્રા.
પોટેશિયમ	1996 મિગ્રા.

સામાન્ય રીતે આ આહારથી દૂર રહેવું

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

#મધ્યમ કદના

ભારતીય આહારના પૌષ્ટિક મૂલ્યો પરથી તૈયાર કરેલ - નેશનલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ન્યુટ્રિશન, દેહરાબાદ

આ સામગ્રીનો આશય વ્યવસાયિક તબીબી સલાહનો વિકલ્પ બનાવવાનો નથી. તબીબી બિમારી અથવા તબીબી સારવારને લઈને કોઈ પ્રશ્નો માટે હંમેશા તમારા ડૉક્ટર અથવા સ્વાસ્થ્ય સારવાર પ્રદાતાની સલાહ લો.

Changing Diabetes® અને Apis એ નોવો નોર્ડિસ્ક એસિના નોંધાયેલ ટ્રેડમાર્ક છે

મર્યાદિત માત્રામાં લેવાનો આહાર

1) સૂકા મેવા	:	મગફળી / બદામ / ખજૂર / સૂકી દ્રાક્ષ / કાજુ.
2) ફળો	:	દ્રાક્ષ / કેરી / કેળા / ચીકું / સીતાફળ.
3) શાકભાજી	:	બટાકા / સાબુદાણા / શક્કરિયા.
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 સ્વાઈસ પપૈયા/2 સ્વાઈસ પાઈનેપલ/2 સ્વાઈસ તરબૂચા(કોઈ એક) 1 જામફળ/1/2દાડમ/ 1 નાસપતી દરરોજ

અગત્યનીસૂચના:

1. અર્હીસૂચવેલઆહારસૂચિમાંમોટાભાગેઆખાધાન્યદા.ત. આખાઘઉંઅનેબ્રાઉનરાઈસઅનેઆખાકઠોળનેસમાવવાનોપ્રયાસછે.
2. છાલઅનેઠળિયાસાથેખાઈશકાયએવાફળલો.
3. તમારાપ્રત્યેકદૈનિકમુખ્યઆહારમાંવિવિધપ્રકારનાશાકભાજીઉમેરો. તમારાબપોરઅનેસાંધ્યભોજનમાંસલાડસામેલકરો
4. ફેક્ટરીમાંબનતાતેયારખાદ્યપદાર્થોથીદૂરરહો (જેમકેબિસ્કિટજેવાપ્રક્રિયાકરેલખાદ્યપદાર્થો)
5. નાનકડીપ્લેટમાંઓછીમાત્રામાંઆરોગો. બીજીવારલેવાનુંટાળો.