

નામ: તારીખ:

ઉંમર: જાતિ: ઉંચાઈ: વજન:

દિવસ દરમિયાન લઈ શકાય એવો આહાર

ખાદ્ય પદાર્થો	K. Cal	જથ્થો	ઘરેલું માપ
દૂધ (ક્રીમ અને ખાંડ વિનાનું)	178	300 મિલી.	1 ¼ ગ્લાસ
દહીં	154	250 ગ્રામ	2 કપ
બ્રેડ (બ્રાઉન)	120	50 ગ્રામ	2 સ્વાઈસ
ઘઉંનો લોટ અથવા રાંધેલા ચોખા	480	150 ગ્રામ	6 રોટલી/ઢોસા# અથવા 3 કપ
દાળ/ફિશ કરી/ચિકન (1 પીસ) અને ઈંડુ (1 બાફેલું)	180	50 ગ્રામ	1 કપ
શાકભાજી (સિઝન પ્રમાણે)	150	500 ગ્રામ	1 કપ રાંધેલા અને 2 કપ રાંધ્યા વિનાના
શાકભાજી (કંદમૂળ/શીશાકારની)	92	100 ગ્રામ	½ કપ
ફળો (સિઝન પ્રમાણે)	60	100 ગ્રામ	1 વખત લેવું
ઓઈલ	135	15 મિલી.	3 ટેબલસ્પૂન

પૌષ્ટિક તત્ત્વો	માપ
ઊર્જા	1549 K. Cal
પ્રોટીન	67 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ	254 ગ્રામ
ચરબી	33 ગ્રામ
સોડિયમ	876 મિગ્રા.
પોટેશિયમ	2492 મિગ્રા.

ખાસ કરીને આ પ્રકારના આહારથી દૂર રહેવું

- 1) તળેલો આહાર : પુરી/સમોસા/પરાઠા/પકોડા/તળેલો આહાર વગેરે.
- 2) મિષ્ટ પદાર્થો (મિઠાઈ) : ગોળ/ખાંડ/કિક/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 ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ન્યુટ્રિશન, આઈ.સી.એમ.આર., હૈદરાબાદ

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

Changing Diabetes® અને the Apis bull ના લોકો નોવો નોર્ડિસ્ક ઓ/બિસ ના નોંધાયેલ ટ્રેડમાર્ક છે

મર્યાદિત માત્રામાં લેવાના ખાદ્ય પદાર્થો

- | | | |
|---|---|------------------------------------|
| 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/કપ્પીકમ વગેરે.

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

અગત્યની સૂચના:

1. અહીં સૂચવેલ આહાર સૂચિમાં મોટા ભાગે આખા ધાન્ય દા.ત. આખા ઘઉં અને બ્રાઉન રાઈસ અને આખા કઠોળને સમાવવાનો પ્રયાસ છે.
2. છાલ અને ઠગિયા સાથે ખાઈ શકાય એવા ફળ લો.
3. તમારા પ્રત્યેક દૈનિક મુખ્ય આહારમાં વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી ઉમેરો. તમારા બપોર અને સાંધ્ય ભોજનમાં હંમેશા સલાડને સામેલ કરો.
4. ફેક્ટરીમાં બનતા તૈયાર ખાદ્ય પદાર્થોથી દૂર રહો (જેમ કે બિસ્કીટ જેવા પ્રક્રિયા કરેલ ખાદ્ય પદાર્થો)
5. નાનકડી પ્લેટમાં ઓછી માત્રામાં આરોગો. બીજી વાર લેવાનું ટાળો.