

# आहार चार्ट - 1200 किलोकैलोरी

एक दिन में लिया जा सकने वाला आहार

खाद्य वस्तुएं	के. कैल	मात्रा	घरेलू उपाय*
दूध (बिना मलाई के)	148	250 ml.	1 गिलास
दही	50	100 gm	3/4 कप
ब्रेड (ब्राउन)	120	50 gm	2 स्लाइस
आटा या पका हुआ चावल	400	125 gm	5 चपाती/डोसा# या 2 ½ कप
सूखा मछली करी/चिकन (1 टुकड़ा) और अंडा (1 उबला हुआ)	180	50 gm	1 कप
सब्जियाँ (मौसमी)	75	250 gm	½ कप पका हुआ और 1 कप कच्चा
सब्जियाँ (जड़/कंद)	46	50 gm	1/4 कप
फल (मौसमी)	60	100 gm	1 परोसना
तेल	135	15 ml.	3 चम्मच

पोषक तत्व	माप
ऊर्जा	1214 k. Cal
प्रोटीन	46 gms.
कार्बोहाइड्रेट	192 gms.
वसा	27 gms.
सोडियम	426 gms.
पोटैशियम	1705 gms.

## ऐसे खाद्य पदार्थ जिन्हें वरीयता से बचना चाहिए

1. तली हुई खाद्य सामग्री	पुरी/समोसा/पराठा/पकोड़ा/तली हुई खाद्य सामग्री आदि
2. मिठाइयाँ	गुड़/चीनी/केक/चॉकलेट/जैम/शहद/मिठाइयाँ आदि
3. ठंडे पेय	सभी मीठे पेय/गन्ने का रस/शराब/टिन में बंद जूस आदि

#मध्यम आकार

\* भारतीय खाद्य पदार्थों के पोषण मूल्य से संकलित - राष्ट्रीय पोषण संस्थान, ICMR हैदराबाद

यह सामग्री पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। किसी भी चिकित्सा स्थिति या उपचार से संबंधित प्रश्नों के लिए हमेशा अपने डॉक्टर या अन्य योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।

सीमित मात्रा में लिया जाने वाला आहार	
1. सूखे फल	: मूँगफली/बादाम/खजूर/सूखे अंगूर/काजू.
2. फल	: अंगूर/आम/केला/चीकू/सीताफल.
3. सब्जियाँ	: आलू/साबूदाना/शकरकंद.
4. दूध की मलाई/घी/अंडे की जर्दी/लाल मांस/रागी	

### इंसुलिन पर मधुमेह रोगियों के लिए दैनिक आहार योजना

कृपया खाद्य पदार्थों की मात्रा के लिए पृष्ठ 1 देखें, और आप इसे अपनी जीवनशैली और इंसुलिन पैटर्न के अनुसार अपने आहार में ले सकते हैं।

**इंसुलिन:** इंसुलिन और भोजन के बीच समय

**नाश्ता:** चाय/दूध | रोटी/ब्राउन ब्रेड | सब्जियाँ | सलाद

**इंसुलिन:**

**दोपहर का भोजन:** सलाद | सब्जियाँ | चावल/रोटी | दाल/मछली करी | दही | फल (1)

**इंसुलिन:**

**रात का खाना:** सलाद | सब्जियाँ | चावल/रोटी | दाल/मछली करी | दही

**इंसुलिन:**

**बिस्तर का समय:** 1 गिलास दूध या 1 फल

**विशेष निर्देश:** रोज़ाना कम से कम 30-45 मिनट चलें। रोज़ाना कम से कम 10-12 गिलास पानी पिएं।

**शामिल करें:**

कच्ची सब्जियाँ (सलाद) जैसे प्याज/गाजर/खीरा/टमाटर/पत्तागोभी/चुकंदर/शिमला मिर्च आदि।

**अनुमत फल:** 1 मीठा नींबू/1 संतरा/1 सेब/2-3 स्लाइस पपीता/2 स्लाइस अनानास/2 स्लाइस तरबूज/1 अमरुद/½ अनार/1 नाशपाती प्रतिदिन

### महत्वपूर्ण सुझाव:

1. निर्धारित खाद्य पदार्थों की सूची में, ज़्यादातर साबुत अनाज जैसे कि साबुत गेहूँ और ब्राउन चावल और साबुत दालें शामिल करें।
2. खाने योग्य छिलके और बीज वाले फल लें
3. अपने प्रत्येक मुख्य भोजन में विभिन्न सब्जियाँ शामिल करें। अपने दोपहर और रात के खाने में हमेशा सलाद शामिल करें
4. फैक्टरी में बने खाद्य पदार्थों (बिस्कुट जैसे प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ) से बचें