

## ಆಹಾರ ಚಾರ್ಟ್ - 1600 ಕೆ. ಕ್ಯಾಲ್

ದಿನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಹಾರ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಕೆ.ಕ್ಯಾಲ್	ಪರಿಮಾಣ	ಮನೆಮಾಪನ*
ಹಾಲು (ಮಲೆಬರಹ ಇಲ್ಲದೆ)	178	300 ml.	1 1/4 <sup>th</sup> ಗ್ಲಾಸ್
ಮೊಸರು	154	250 gm	2 ಕಪ್
ಬ್ರೆಡ್ (ಬ್ರೌನ್)	120	50 gm	2 ತುಂಡುಗಳು
ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ	480	150 gm	6 ಚಪಾತಿ/ದೋಸೆ# or 3 ಕಪ್
ಒಣ/ಮೀನು ಕರಿ/ಕೋಳಿ (1 ತುಂಡು) ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ (1 ಬೇಯಿಸಿದ)	180	50 gm	1 ಕಪ್
ತರಕಾರಿಗಳು (ಋತುವಾರು)	150	500 gm	1 ಬೇಯಿಸಿದ ಕಪ್ & 2 ಬೇಯಿಸದ ಕಪ್
ತರಕಾರಿಗಳು (ಬೇರು/ಕಾಂಡ)	92	100 gm	1/2 ಕಪ್
ಹಣ್ಣುಗಳು (ಋತುವಾರು)	60	100 gm	1 ಸರ್ವಿಂಗ್
ಎಣ್ಣೆ	135	15 ml.	3 ಟೀಸ್ಪೂನ್

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಮಾಪನಗಳು
ಶಕ್ತಿ	1549 k. Cal
ಪ್ರೋಟೀನ್	67 gms.
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	254 gms.
ಕೊಬ್ಬು	33 gms.
ಸೋಡಿಯಂ	876 gms.
ಪೊಟಾಷಿಯಂ	2492 gms.

### ಆಹಾರವನ್ನು ಆದ್ಯತೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು

1. ಫೈಡ್ ಆಹಾರ	ಪೂರಿ/ ಸಮೋಸಾ/ ಪರಾರಾ/ ಪಕೋಡಾ/ ಫೈಡ್ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ
2. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು	ಬೆಲ್ಲ/ ಸಕ್ಕರೆ/ ಕೇಕ್/ ಚಾಕಲೇಟ್/ ಜಾಮ್/ ಜೇನುತುಪ್ಪ/ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ
3. ಶೀತಲ ಪಾನೀಯಗಳು	ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳು/ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ/ ಮದ್ಯ/ ಟಿನ್ನಡ್ ರಸಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ

#ಮಧ್ಯಮ #ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ

\*ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳ ಪೋಷಕ ಮೌಲ್ಯದಿಂದ ಸಂಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣೆ ಸಂಸ್ಥೆ, ICMR ಹೈದರಾಬಾದ್ ಈ ವಿಷಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗೆ ಬದಲಿಯಾಗಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಇತರ ಅರ್ಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಪೂರೈಕೆದಾರರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

1. ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು : ಕಡಲೆಕಾಯಿ/ ಬಾದಾಮಿ/ ಖರ್ಜೂರ/ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ/ ಗೋಡಂಬಿ.
2. ಹಣ್ಣುಗಳು : ದ್ರಾಕ್ಷೆ/ ಮಾವು/ ಬಾಳೆ/ ಸಪೋಟಾ/ ಸೀತಾಫಲ.
3. ತರಕಾರಿಗಳು : ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ/ ಮರಗೆಣಸು/ ಸಿಹಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ.
4. ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ/ ತುಪ್ಪ/ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ/ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ/ ರಾಗಿ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪುಟ 1 ಅನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಾದರಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಉಟದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು

ಇನ್ಸುಲಿನ್: ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಡುವಿನ ಸಮಯ

ಉಪಹಾರ: ಚಹಾ/ಹಾಲು | ರೊಟ್ಟಿ/ಬ್ರೌನ್ ಬ್ರೆಡ್ | ತರಕಾರಿಗಳು | ಸಲಾಡ್

ಇನ್ಸುಲಿನ್:

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಟ: ಸಲಾಡ್ | ತರಕಾರಿಗಳು | ಅಕ್ಕಿ/ರೊಟ್ಟಿ | ದಾಲ್/ಮೀನು ಕರಿ | ಮೊಸರು | ಹಣ್ಣು (1)

ಇನ್ಸುಲಿನ್:

ರಾತ್ರಿ ಉಟ: ಸಲಾಡ್ | ತರಕಾರಿಗಳು | ಅಕ್ಕಿ/ರೊಟ್ಟಿ | ದಾಲ್/ಮೀನು ಕರಿ | ಮೊಸರು

ಇನ್ಸುಲಿನ್:

ಮಲಗುವ ಸಮಯ: 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು ಅಥವಾ 1 ಹಣ್ಣು

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 10-12 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ಸೇರಿಸಿ:

ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳು (ಸಲಾಡ್) ಈರುಳ್ಳಿ/ಕ್ಯಾರೆಟ್/ಸೌತೆಕಾಯಿ/ಟೊಮ್ಯಾಟೊ/ಕೋನು/ಬೀಟ್‌ರೂಟ್/ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅನುಮತಿಸಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು: 1 ಸ್ವೀಟ್ ಲೈಮ್/ 1 ಕಿತ್ತಳೆ/ 1 ಸೇಬು/ 2-3 ತುಂಡು ಪಪಾಯಿ/2 ತುಂಡು ಅನಾನಸ್/ 2 ತುಂಡು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ 1 ಪೇರಲ್ ½ ದಾಳಿಂಬೆ/ 1 ಪಿಯರ್ ಪ್ರತಿದಿನ

ಪ್ರಮುಖ ಸಲಹೆಗಳು:

1. ನಿಗದಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ & ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇಳೆಗಳು) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
2. ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಉಟದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಉಟದಲ್ಲಿ ಸಲಾಡ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಸೆಸ್ಡ್ ಆಹಾರಗಳು) ತಪ್ಪಿಸಿ.
5. ಚಿಕ್ಕ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಎರಡನೇ ಸರ್ವಿಂಗ್ ತಪ್ಪಿಸಿ.