

# நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு திட்டம் - 1600 கலோரி

ஒரு நாளில் எடுக்கக்கூடிய உணவு

ஒரு நாளில் எடுக்கக்கூடிய உணவு	கலோரி	அளவு	வீட்டு அளவுகள்*
பால் (பாலாடையின்றி)	178	300 ml.	1 1/4 <sup>th</sup> கிளாஸ்
தயிர்	154	250 gm	2 கப்
பிரவுன் ரொட்டி	120	50 gm	2 துண்டு
கோதுமை மாவ அல்லது சமைத்த அரிசி	480	150 gm	6 சப்பாத்தி/ தோசை# or 3 கப்
காய்கறி அல்லது மீன் கறி/சிக்கன் (1 துண்டு) மற்றும் முட்டை (1 வேகவைத்தது)	180	50 gm	1 கப்
காலாநுக்கேற்ப காய்கறிகள்	150	500 gm	1 சமைத்த கப் & 2 சமைக்கப்படாத கப்
வேர்கள்/குழாய்கள்	92	100 gm	½ கப்
காலாநுக்கேற்ப பழங்கள்	60	100 gm	1 பரிமாறல்
எண்ணெய்	135	15 ml.	3 டீஸ்பூன்

ஊட்டச்சத்துக்கள்	அளவுகள்
ஆற்றல்	1549 k. Cal
புரதம்	67 gms.
கார்போஹைட்ரேட்	254 gms.
கொழுப்பு	33 gms.
சோடியம்	876 gms.
பொட்டாசியம்	2492 gms.

## தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவு

1. பொரித்த உணவுகள்	பூரி/ சமோசா/ பராத்தா/ பகோடா/ பொரித்த உணவுகள் முதலியன
2. இனிப்புகள்	வெல்லம்/ சர்க்கரை/ கேக்/ சாக்லேட்/ ஜாம்/ தேன்/ இனிப்புகள் முதலியன
3. குளிர்பானங்கள்	அனைத்து இனிப்புப் பானங்கள்/ கரும்புச்சாறு/ மதுபானம்/ டின்னில் பானங்கள் முதலியன

நடுத்தர அளவு இந்திய உணவுகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பீடு - தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனம், ICMR ஐதராபாத் இலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது. இந்த பொருள் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு பதிலாக இருக்கக்கூடாது. எந்த மருத்துவ நிலை அல்லது சிகிச்சை தொடர்பான கேள்விகள் இருந்தால், தங்கள் மருத்துவர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த சுகாதார சேவை வழங்குபவரின் ஆலோசனையை எப்போதும் கேட்கவும்.

## குறைந்த அளவில் எடுக்கக்கூடிய உணவுகள்

1. உலர் : வறுத்த முந்திரி/ பாதாம்/ பிளம்/ உலர் திராட்சை/ காசுவுட். பழங்கள்
2. பழங்கள் : திராட்சை/ மாம்பழம்/ வாழை/ சப்போட்டா/ சீத்தாப்பழம்.
3. : உருளைக்கிழங்கு/ மரவள்ளிக்கிழங்கு/ வெண்டைக்காய். காய்கறிகள்
4. பாலாடை/ நெய்/ முட்டை மஞ்சள் கரு/ சிவந்த மாமிசம்/ ராகி

## இன்சலின் மூலம் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான தினசரி உணவு முறை

உணவுப் பொருட்களின் அளவுகளுக்கு பக்கம் 1 இல் பார்க்கவும். உங்கள் வாழ்க்கை முறை மற்றும் இன்சலின் முறையின்படி உணவை எடுக்கலாம்.

**இன்சலின்: இன்சலின் மற்றும் உணவுக்கு இடையேயான நேரம்**

**காலை உணவு:** தேநீர்/ பால் | ரொட்டி/ பிரவுன் ரொட்டி | காய்கறிகள் | பசைகள்  
**இன்சலின்:**

**மதிய உணவு:** பசைகள் | காய்கறிகள் | அரிசி/ ரொட்டி | பருப்பு/ மீன் கறி | தயிர் | பழங்கள் (1)

**இன்சலின்:**

**இரவு உணவு:** பசைகள் | அரிசி/ ரொட்டி | பருப்பு/ மீன் கறி | தயிர்  
**இன்சலின்:**

**படுக்கை நேரம்:** 1 கிளாஸ் பால் அல்லது 1 பழம்

சிறப்பு அறிவுறுத்தல்: குறைந்தது 30-45 நிமிடங்கள் நடக்கவும். குறைந்தது 10-12 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

**சேர்க்கவும்:**

வெள்ளரிகள் (பசை) போன்ற மேல் காய்கறிகள் அதாவது வெங்காயம்/ கேரட்/ வெள்ளரி/ தக்காளி/ கேப்பாக்/ பீட்ரூட்/ குடை மிளகாய் முதலியன.

**அனுமதிக்கப்பட்ட பழங்கள்:** 1 சர்க்கரை எலுமிச்சை/ 1 ஆரஞ்சு/ 1 ஆப்பிள்/ 2-3 துண்டு பப்பாளி/ 2 துண்டு அன்னாசு/ 2 துண்டு தர்ப்பூசணி 1 கொய்யா ½ பூசணி/ 1 பேர் ஒரு நாளுக்கு.

## முக்கிய குறிப்புகள்

1. பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில், பெரும்பாலான முழு தானியங்களை எடுத்துக்கொள்ள முயற்சிக்கவும். அதாவது முழு கோதுமை மற்றும் பிரவுன் அரிசி மற்றும் முழு பருப்புகள்.
2. உண்ணக்கூடிய தோல் மற்றும் விதைகளுடன் பழங்களை உண்ணுங்கள்
3. ஒவ்வொரு முக்கிய உணவிலும் பல்வேறு காய்கறிகளை சேர்க்கவும். எப்போதும் மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவில் பசையை சேர்க்கவும்.
4. தொழிற்சாலையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை (செயற்கை உணவுகள் அதாவது பிஸ்கட்கள்) தவிர்க்கவும்.
5. சிறிய தட்டில் சாப்பிடுங்கள். இரண்டாவது பரிமாறலை தவிர்க்கவும்.