

ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે ભોજન યોજના - 1200 કેલરી

દિવસમાં લઈ શકાય તેવા આહાર

ખાદ્ય પદાર્થો	કેલરી	માત્રા	ધરેલું માપ*
દૂધ (ફીમ વગર)	148	250 ml.	1 ગ્લાસ
દહીં	50	100 gm	3/4 th કપ
બ્રેડ (બ્રાઉન)	120	50 gm	2 સ્લાઈસો
ઘઉંનો લોટ અથવા ચોખા	400	125 gm	5 રોટલી/ચપાતી/ ઢોસા or 2 ½ કપ
સૂકો/માછલીનું કરી/ચિકન (1 ટુકડો) અને ઈંડું (1 ઉકાળેલું)	180	50 gm	1 કપ
શાકભાજી (મોસમી)	75	250 gm	½ કપ રાંધેલો & 1 કપ કાચો
શાકભાજી (મૂળ/કંદ)	46	50	1/4 th કપ
ફળો (મોસમી)	60	100 gm	1 સર્વિંગ
તેલ	135	15 ml.	3 ચમચી

પોષક તત્વો	માપ
ઊર્જા	1214 k. Cal
પ્રોટીન	46 gms.
કાર્બોહાઇડ્રેટ	192 gms.
ચરબી	27 gms.
સોડિયમ	426 gms.
પોટેશિયમ	1705 gms.

પ્રાથમિકતાથી ટાળવાના ખોરાક	
1. તળેલા ખોરાક	પૂરી/સમોસા/પરાઠા/પકોડા/તળેલા ખોરાક વગેરે
2. મીઠાઈ	ગોળ/ખાંડ/કેક/ચોકલેટ/જેમ/મધ/મીઠાઈ વગેરે
3. ઠંડા પીણાં	બધી મીઠી પીણાં/ગન્નેનો રસ/દારૂ/ટિનવાળા રસ વગેરે

#મધ્યમ કદ *ભારતીય ખોરાકના પોષણ મૂલ્યથી સંકલિત - નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ન્યૂટ્રિશન, આઈસીએમઆર હૈદરાબાદ આ સામગ્રી વ્યાવસાયિક તબીબી સલાહની બદલી નથી. તમારી પાસે મેડિકલ સ્થિતિ અથવા તબીબી સારવાર અંગે કોઈપણ પ્રશ્નો હોય તો હંમેશા તમારા ડોક્ટર અથવા અન્ય યોગ્ય સંભાળ આપનારની સલાહ લો.

મર્યાદિત માત્રામાં લેવાના ખોરાક

1. સૂકા ફળો : મગફળી/બદામ/ખજૂર/સૂકા દ્રાક્ષ/કાજુ
2. ફળો : દ્રાક્ષ/કેરી/કેળા/ચીકુ/સીતાફળ
3. શાકભાજી : બટાટા/ટેપિઓકા/શક્કરીયા
4. દૂધની ક્રીમ/ઘી/ઈંડાની પીળી/લાલ માંસ/નાચણી

ઇન્સ્યુલિન લેતા ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે દૈનિક ખોરાકની રીત

ખોરાકની માત્રા માટે પાના 1 જુઓ અને તમે તમારા જીવનશૈલી અને ઇન્સ્યુલિન પેટર્ન અનુસાર તમારા ભોજનમાં લઈ શકો છો.

ઇન્સ્યુલિન: ઇન્સ્યુલિન અને ખોરાક વચ્ચેનો સમય

નાસ્તો : ચા/દૂધ | રોટલી/બ્રાઉન બ્રેડ | શાકભાજી | સલાડ

ઇન્સ્યુલિન:

બપોરનો ખોરાક : સલાડ | શાકભાજી | ચોખા/રોટલી | દાળ/માછલીનું કરી | દહીં | ફળો (1)

ઇન્સ્યુલિન:

રાતનું ભોજન: સલાડ, શાકભાજી, ચોખા/રોટી, દાળ/માછલી કઢી, દહીં.

ઇન્સ્યુલિન:

રાત્રે ઊંઘતા પહેલાં: એક ગ્લાસ દૂધ અથવા એક ફળ.

ખાસ સૂચના: દરરોજ ઓછામાં ઓછા 30-45 મિનિટ ચાલો. દરરોજ ઓછામાં ઓછા 10-12 ગ્લાસ પાણી પીઓ.

શામેલ કરો:

કાચી શાકભાજી (સલાડ) જેમ કે ડુંગળી/ગાજર/કાકડી/ટામેટાં/કોબી/ચુકંદર/કેપ્સિકમ વગેરે.

મંજૂર ફળો: 1 મોસંબી/ 1 સંતરું/ 1 સફરજન/ 2-3 સ્લાઇસ પપૈયા/2 સ્લાઇસ અનાનસ/ 2 સ્લાઇસ તરબૂચ 1 જાંબુ ½ દાડમ/ 1 નાસપતી દરરોજ.

મહત્વપૂર્ણ ટીપ્સ

1. નિર્દિષ્ટ ખોરાકની યાદીમાં, મોટાભાગના સંપૂર્ણ અનાજ જેવા કે સંપૂર્ણ ઘઉં અને બ્રાઉન રાઈસ અને સંપૂર્ણ ડાલ લેવાનો પ્રયાસ કરો.

2. ખાવા યોગ્ય છાલ અને બીજ સાથે ફળો લો.

3. તમારા દરેક મુખ્ય ભોજનમાં વિવિધ શાકભાજી ઉમેરો. હંમેશા તમારા બપોર અને રાત્રિભોજનમાં સલાડ શામેલ કરો.

4. ફેક્ટરીમાં બનેલા ખોરાક (પ્રોસેસ્ડ ખોરાક જેવા કે બિસ્કિટ) ટાળો.

5. નાની પ્લેટમાં ખાઓ. બીજી સર્વિંગ ટાળો.