

ഡയറ്റ് ചാർട് - 1200 കെ. കാൽ

ഒരു ദിവസത്തേക്ക് കഴിക്കാവുന്ന ഭക്ഷണം

ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ	കിലോ കലോറി	അളവ്	ഗാർഹിക അളവുകൾ*
പാല് (ക്രീം ഇല്ലാതെ)	148	250 ml.	1 ഗ്ലാസ്
തൈര്	50	100 gm	3/4 th കപ്പ്
ബ്രെഡ് (ബ്രൗൺ)	120	50 gm	2 സ്ലൈസുകൾ
ഗോതമ്പ് മാവ് അല്ലെങ്കിൽ വേവിച്ച ചോറ്	400	125 gm	5 ചപ്പാത്തി/ദോശ# or 2 ½ കപ്പ്
ഉണക്കമത്സ്യം/മീൻ കറി/ചിക്കൻ (1 കഷണം), മുട്ട (1 വേവിച്ചത്)	180	50 gm	1 കപ്പ്
പച്ചക്കറികൾ (സീസണൽ)	75	250 gm	½ കപ്പ് വേവിച്ചത് & 1 കപ്പ് അസംസ്കൃതം
പച്ചക്കറികൾ (വേരുകൾ/കിഴങ്ങുകൾ)	46	50	1/4 th കപ്പ്
പഴങ്ങൾ (സീസണൽ)	60	100 gm	1 സർവ്വീംഗ്
എണ്ണ	135	15 ml.	3 ടീസ്പൂൺ

പോഷകങ്ങൾ	അളവുകൾ
ഊർജ്ജം	1214 k. Cal
പ്രോട്ടീൻ	46 gms.
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്	192 gms.
കൊഴുപ്പ്	27 gms.
സോഡിയം	426 gms.
പൊട്ടാസ്യം	1705 gms.

ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ	
1. വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ	പൂരി/ സമോസ/ പരോട്ട/ പകോഡ/ വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ മുതലായവ
2. മധുരപലഹാരങ്ങൾ	വെല്ലം/ പഞ്ചസാര/ കേക്ക്/ ചോക്ലേറ്റ്/ ജാം/ തേൻ/ മധുരപലഹാരങ്ങൾ മുതലായവ
3. ശീതള പാനീയങ്ങൾ	എല്ലാ മധുര പാനീയങ്ങൾ/ കരിമ്പു ജ്യൂസ്/ മദ്യം/ ടിനിൽ ജ്യൂസ് മുതലായവ

#മധ്യസ്ഥ വലുപ്പം *ഇന്ത്യൻ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പോഷക മൂല്യം അടിസ്ഥാനമാക്കി - നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷൻ, ഐസിഎംആർ ഹൈദരാബാദ് ഈ ഉള്ളടക്കം പ്രൊഫഷണൽ മെഡിക്കൽ ഉപദേശംക്ക് പകരമായുള്ളത് അല്ല.

പരിമിതമായ അളവിൽ കഴിക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ

1. ഉണക്കപഴങ്ങൾ : നിലക്കടല/ ബദാം/ ഈത്തപ്പഴം/ ഉണക്കമുന്തിരി/ മുന്തിരിങ്ങ
2. പഴങ്ങൾ : മുന്തിരി/ മാമ്പഴം/ വാഴപ്പഴം/ ചിക്കു/ ആത്തപ്പഴം
3. പച്ചക്കറികൾ : ഉരുളക്കിഴങ്ങ്/ മരച്ചീനി/ മധുരക്കിഴങ്ങ്
4. പാൽ ക്രീം/ നെയ്യ്/ മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു/ ചുവന്ന മാംസം/ റാഗി

മെഡിക്കൽ അവസ്ഥയോ ചികിത്സയോ സംബന്ധിച്ച നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾക്ക് ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് യോഗ്യമായ ആരോഗ്യ പരിചരണ ദാതാവിന്റെ ഉപദേശം എപ്പോഴും തേടുക.

ഇൻസുലിൻ എടുക്കുന്ന ഡയാബറ്റിക് രോഗികൾക്കുള്ള ദൈനംദിന ഭക്ഷണ ക്രമം

ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ അളവിനായി പേജ് 1 കാണുക. നിങ്ങളുടെ ജീവിതശൈലി, ഇൻസുലിൻ ക്രമം അനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഇത് ഉൾപ്പെടുത്താം.

ഇൻസുലിൻ: ഇൻസുലിൻ: ഇൻസുലിനും ഭക്ഷണവും തമ്മിലുള്ള സമയം
പ്രഭാതഭക്ഷണം: ചായ/പാൽ | റൊട്ടി/ബ്രൗൺ ബ്രെഡ് | പച്ചക്കറികൾ | സാലഡ്

ഇൻസുലിൻ:

മധ്യാഹ്നഭക്ഷണം: സാലഡ് | പച്ചക്കറികൾ | ചോറ്/റൊട്ടി | പരിപ്പ്/മീൻ കറി | തൈര് | പഴങ്ങൾ (1)

ഇൻസുലിൻ:

രാത്രി ഭക്ഷണം: സാലഡ് | പച്ചക്കറികൾ | ചോറ്/റൊട്ടി | പരിപ്പ്/മീൻ കറി | തൈര്

ഇൻസുലിൻ:

ഉറക്കം കയറുന്ന സമയം: 1 ഗ്ലാസ് പാൽ അല്ലെങ്കിൽ 1 പഴം

പ്രത്യേക നിർദ്ദേശം: ദിവസത്തിൽ കുറഞ്ഞത് 30-45 മിനിറ്റ് നടക്കുക. ദിവസത്തിൽ കുറഞ്ഞത് 10-12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക.

ഉൾപ്പെടുത്തുക:

അസംസ്കൃത പച്ചക്കറികൾ (സാലഡ്)

ഉള്ളി/കാരറ്റ്/വെള്ളരിക്ക/തക്കാളി/മുട്ടക്കൂസ്/ബീറ്റ്റൂട്ട്/കാപ്സിക്കം മുതലായവ.

അനുവദിച്ച പഴങ്ങൾ: 1 മധുരനാരങ്ങ/ 1 ഓറഞ്ച്/ 1 ആപ്പിൾ/ 2-3 കഷ്ണം

പപ്പായ/2 കഷ്ണം പൈനാപ്പിൾ/2 കഷ്ണം തണ്ണിമത്തൻ/1 പേരയ്ക്ക/½

മാതളനാരങ്ങ/1 പിയർ ദിവസം

പ്രധാന നുറുങ്ങുകൾ:

1. നിർദ്ദേശിച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ, മിക്കതും മുഴുവൻ ധാന്യങ്ങൾ (ഉദാ: മുഴുവൻ ഗോതമ്പ്, ബ്രൗൺ റൈസ്, മുഴുവൻ പയർ) ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

2. തൊലിയും വിത്തും കഴിക്കാവുന്ന പഴങ്ങൾ കഴിക്കുക

3. ഓരോ പ്രധാന ഭക്ഷണത്തിലും വിവിധതരം പച്ചക്കറികൾ ചേർക്കുക. എപ്പോഴും മധ്യാഹ്നഭക്ഷണത്തിലും രാത്രി ഭക്ഷണത്തിലും സാലഡ് ഉൾപ്പെടുത്തുക.

4. ഫാക്ടറിയിൽ നിർമ്മിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ (ബിസ്കറ്റ് പോലുള്ള പ്രോസസ്സ്ഡ് ഭക്ഷണങ്ങൾ) ഒഴിവാക്കുക

5. ഒരു ചെറിയ പ്ലേറ്റിൽ കഴിക്കുക. രണ്ടാമത്തെ സർവ്വിംഗ് ഒഴിവാക്കുക