

## ప్రశ్న: ఆహార చార్ట్ - 1200 K. కాల

ఒక రోజులో తీసుకోవాల్సిన ఆహారం

ఆహార వస్తువులు	కే. కల్	పరిమాణం	కుటుంబ కొలతలు*
పాలు (క్రీమ్ లేకుండా)	148	250 ml.	1 గ్లాసు
పెరుగు	50	100 gm	3/4 <sup>th</sup> కప్పు
బ్రెడ్ (బ్రాన్)	120	50 gm	2 ముక్కలు
గోధుమ పిండి లేదా ఉడికించిన అన్నం	400	125 gm	5 చపాతీ/దోస# or 2 ½ కప్పు
పొడి/మత్స్య కర్రీ/చికెన్ (1 ముక్క) మరియు గుడ్డు (1 ఉడికించిన)	180	50 gm	1 కప్పు
కూరగాయలు (రుతువులు)	75	250 gm	½ ఉడికించిన కప్పు & 1 అసిద్ధ కప్పు
కూరగాయలు (మూలలు/నాళాలు)	46	50	1/4 <sup>th</sup> కప్పు
పండ్లు (రుతువులు)	60	100 gm	1 సేవించడం
నూనె	135	15 ml.	3 చాయ్-చమచం

పోషకాలు	కొలతలు
శక్తి	1214 k. Cal
ప్రోటీన్	46 gms.
కార్బోహైడ్రేట్లు	192 gms.
కొవ్వులు	27 gms.
సోడియం	426 gms.
పొటాషియం	1705 gms.

### తప్పించాల్సిన ఆహారం

1. వేయించిన ఆహారాలు	పూరీ/సమోసా/పరాటా/పకోడా/వేయించిన ఆహారం మొదలైనవి
2. మిఠాయిలు	బెల్లం/ చక్కెర/ కేక్/ చాక్లెట్/ జామ్/ తేనె/ మిఠాయిలు మొదలైనవి
3. చల్లని పానీయాలు	అన్ని మిఠాయిలు పానీయాలు/ చెక్కర cane రసం / మద్యం / టీస్ చేసిన రసాలు మొదలైనవి

భారతీయ ఆహారాల పోషక విలువల నుండి సేకరించబడింది - నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్, ICMR హైదరాబాద్

పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవాల్సిన ఆహారం

1. పొడి పండ్లు : వేరుశనగలు / బాదం / ఖర్జూరాలు / పొడి ద్రాక్ష / కాజు.
2. పండ్లు : ద్రాక్ష / మామిడి / అరటిపండు / చిక్కు / కస్టర్డ్ యాపిల్.
3. కూరగాయలు : ఆలుగడ్డ / తాపియోకా / మధుర ఆలుగడ్డలు.
4. పాలు క్రీమ్ / నెయ్యి / గుడ్డు పసుపు / ఎరుపు మాంసం / రాగి

ఈ విషయం ప్రొఫెషనల్ వైద్య సలహాకు ప్రత్యామ్నాయం కావడానికి ఉద్దేశించబడలేదు. మీకు ఉన్న ఏమైనా ఆరోగ్య పరిస్థితి లేదా వైద్య చికిత్స గురించి మీ డాక్టర్ లేదా ఇతర అర్హత కలిగిన ఆరోగ్య సంరక్షణ అందించే వారి సలహాను ఎప్పుడూ కోరండి.

ఇన్సులిన్ మీద ఉన్న డయాబెటిక్ వ్యక్తుల కోసం రోజువారీ భోజనం నమూనా

దయచేసి పేజీ 1 ని చూడండి, ఆహార వస్తువుల పరిమాణం కోసం మరియు మీ జీవనశైలికి మరియు ఇన్సులిన్ నమూనాకు అనుగుణంగా మీ భోజనంలో పొందవచ్చు

ఇన్సులిన్: ఇన్సులిన్ మరియు ఆహారం మధ్య సమయం

ఉదయం భోజనం: చాయ్/పాలు || రొటీ/ట్రాన్ బ్రెడ్ || కూరగాయలు || సలాడ్స్

ఇన్సులిన్:

మధ్యాహ్న భోజనం: సలాడ్స్ || కూరగాయలు || అన్నం/రొటీ || డాల్/మత్స్య కర్రీ || పెరుగు || పండ్లు (1)

ఇన్సులిన్:

రాత్రి భోజనం: సలాడ్స్ || కూరగాయలు || అన్నం/రొటీ || డాల్/మత్స్య కర్రీ || పెరుగు

ఇన్సులిన్:

శయన సమయం: 1 గ్లాసు పాలు లేదా 1 ఫలం

ప్రత్యేక సూచన: రోజుకు కనీసం 30-45 నిమిషాల పాటు నడవండి. రోజుకు కనీసం 10-12 గ్లాసుల నీరు తాగండి

చేర్చండి:

ఉల్లిపాయలు / క్యారెట్ / కుకుంబర్ / టమాటా / క్యబేజీ / బీట్‌రూట్ / క్యాప్సికమ్ వంటి కచ్చా కూరగాయలు (సాలడ్)

అనుమతించబడిన పండ్లు ఏదైనా ఒకటి: 1 స్వీట్ లైమ్ / 1 నారింజ / 1 యాపిల్ / 2-3 ముక్కలు పపాయా / 2 ముక్కలు అనాస / 2 ముక్కలు త్రిఫలం / 1 జామ / 1/2 దానిమ్మ / రోజుకు ఒక నక్క

ముఖ్యమైన చిట్కాలు

1. ప్రాథమిక జాబితాలో ఉన్న ఆహార వస్తువుల్లో, ఎక్కువగా పూర్తి ధాన్యాలను తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి ఉదాహరణకు పూర్తి గోధుమ మరియు ట్రాన్ రైస్ & పూర్తి దాల్.
2. తినడానికి అనుకూలమైన త్వక మరియు బీజాలతో పండ్లు తీసుకోండి.
3. మీ ప్రతి ప్రధాన భోజనంలో వివిధ రకాల కూరగాయలను చేర్చండి. మీ మధ్యాహ్న భోజనం మరియు రాత్రి భోజనంలో ఎల్లప్పుడూ సలాడ్‌ను చేర్చండి.
4. ఫ్యాక్టరీలో తయారు చేసిన ఆహారాలను (ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు వంటి బిస్కట్లు) నివారించండి
5. చిన్న ప్లేట్లతో తినండి. రెండవ సర్వింగ్‌ను నివారించండి.