

## मधुमेही लोकांसाठी आहार योजना - 1800 के.कॅल

दिवसभरात घेता येणारा आहार

| अन्नपदार्थ  | के. कॅल | प्रमाण  | घरगुती मापदंड                |
|---|---------|---------|------------------------------|
| दूध (क्रीमशिवाय)  | 178     | 300 ml. | 1 1/4 <sup>th</sup> काच      |
| दही   | 154     | 250 gm  | 2 कप                         |
| तपकिरी ब्रेड  | 120     | 50 gm   | 2 slices                     |
| गव्हाचे पीठ किंवा शिजवलेले तांदूळ                           | 588     | 176 gm  | 7 chapati/Dosa# or 3 1/2 कप  |
| सुके मांस/माशाची कडी/चिकन (1 तुकडा)<br>आणि उकडलेले अंडे (1) | 180     | 50 gm   | 2 कप                         |
| हंगामी भाज्या   | 150     | 500 gm  | 1 Cup cooked & 2 कप uncooked |
| मुळा/कांद्याच्या भाज्या                                     | 92      | 100 gm  | 1/2 कप                       |
| हंगामी फळे  | 120     | 200 gm. | 2 Serving                    |
| तेल   | 135     | 15 ml.  | 3 Teaspoons                  |

| पोषक तत्वे       | मापदंड      |
|------------------|-------------|
| ऊर्जा            | 1717 k. Cal |
| प्रथिने          | 70 gms.     |
| कार्बोहायड्रेट्स | 288 gms.    |
| चरबी             | 44 gms.     |
| सोडियम           | 920 gms.    |
| पोटॅशियम         | 2719 gms.   |

| टाळावे असे अन्नपदार्थ |  |
|-----------------------|--|
| 1. तळलेले खाद्यपदार्थ | पुरी, समोसा, पराठा, पकोडा, तळलेले खाद्यपदार्थ इ. |
| 2. गोड पदार्थ         | गुळ, साखर, केक, चॉकलेट, जॅम, मध, गोड पदार्थ इ.   |
| 3. थंड पेये           | सर्व गोड पेये, गुळाचा रस, दारू, टिन केलेले रस इ. |

#मध्यम आकार\*भारतीय अन्नपदार्थांच्या पोषण मूल्यांवर आधारित - राष्ट्रीय पोषण संस्थान, आयसीएमआर हैदराबाद ही सामग्री व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ल्याच्या पर्यायी म्हणून काम करण्याचा हेतू नाही. यह सामग्री पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। किसी भी चिकित्सास्थिति या उपचार से संबंधित प्रश्नों के लिए हमेशा अपने डॉक्टर या अन्य योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।

1. सुके फळे : शेंगदाणे, बादाम, खजूर, सुके द्राक्षे, काजू इ.
2. फळे : द्राक्षे, आंबा, केळी, सापोटा, सीताफळ इ.
3. भाज्या : बटाटा, साबुदाणा, गोड बटाटे
4. दूधाची क्रीम, घी, अंड्याचा पिवळा भाग, लाल मांस, रागी

### इन्सुलिनवर असलेल्या मधुमेही लोकांसाठी दैनंदिन आहाराची रचना

कृपया पान 1 वर जा आणि अन्नपदार्थांचे प्रमाण पाहा आणि तुमच्या जीवनशैली आणि इन्सुलिन पॅटर्ननुसार तुमच्या जेवणात ते घ्या.

इंसुलिन: इन्सुलिन आणि अन्न यांच्यातील वेळ

नाश्ता:: चहा, दूध, रोटी, तपकिरी ब्रेड, भाज्या, सलाड

इंसुलिन:

दुपारचे जेवण: सलाड, भाज्या, तांदूळ/रोटी, डाळ/माशाची कढी, दही, फळे (1)

इंसुलिन:

रात्रीचे जेवण: सलाड, भाज्या, तांदूळ/रोटी, डाळ/माशाची कढी, दही

इंसुलिन:

झोपण्यापूर्वी: 1 ग्लास दूध किंवा 1 फळ

विशेष सूचना: दिवसातून किमान 30-45 मिनिटे चालणे. दिवसातून किमान 10-12 ग्लास पाणी पिणे.

समाविष्ट करा:

कच्च्या भाज्या (सलाड) जसे की कांदे, गाजर, खीरा, टोमॅटो, कोबी, बीट, शिमला मिरची इ.

परवानगी असलेली फळे: 1 मोसंब, 1 संत्रा, 1 सेब, 2-3 तुकडे पपई, 2 तुकडे अननस, 2 तुकडे तरबूज, 1 जांभूळ, ½ डाळिंब/ 1 नाशपाती दिवसाला

महत्वाच्या टिप्स:

1. सुचवलेल्या अन्नपदार्थांच्या यादीत, सर्वात जास्त पूर्ण धान्ये जसे की पूर्ण गव्हाचे पीठ आणि तपकिरी तांदूळ व पूर्ण डाळी घ्या.
2. खाताना फळांची साल आणि बीही खा.
3. प्रत्येक मुख्य जेवणात विविध भाज्या समाविष्ट करा. नेहमी दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणात सलाड घ्या.
4. कारखान्यात तयार केलेले अन्न (जसे की बिस्किट) टाळा.
5. लहान प्लेटमध्ये खा. दुसऱ्या वेळी खाणे टाळा.