

## ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা - 1600

### ক্যালোরি

এক দিনে খাওয়া যেতে পারে এমন খাদ্য

খাদ্য আইটেম	কিলো ক্যালোরি	পরিমাণ	ঘরোয়া পরিমাপ*
দুধ (ক্রিম ছাড়া))	178	300 ml.	1 1/4 <sup>th</sup> গ্লাস
দই	154	250 gm	2 কাপ
রুটি (বাদামী))	120	50 gm	2 slices
গমের আটা বা সিদ্ধ ভাত	480	150 gm	6 চাপাটি/ দোসা# or 3 কাপ
শুকনো/মাছের তরকারি/মুরগি (1 টুকরা) এবং ডিম (1 সিদ্ধ)	180	50 gm	1 কাপ
শাকসবজি (মৌসুমী)	150	500 gm	1 এক কাপ রান্না & 2 এক কাপ অসিদ্ধ
শাকসবজি (মূল/কন্দ)	92	100 gm	½ কাপ
ফল (মৌসুমী)	60	100 gm	1 পরিবেশন
তেল	135	15 ml.	3 চা-চামচ

পুষ্টি উপাদান	পুষ্টি উপাদান
শক্তি	1549 k. Cal
প্রোটিন	67 gms.
কার্বোহাইড্রেট	254 gms.
চর্বি	33 gms.
সোডিয়াম	876 gms.
পটাসিয়াম	2492 gms.

### পছন্দসইভাবে এড়ানো উচিত এমন খাবার

1. ভাজা খাবার	পুরি/সমোসা/পরোটা/পাকোড়া/ভাজা খাবার ইত্যাদি
2. মিষ্টি	গুড়/চিনি/কেক/চকলেট/জ্যাম/মধু/মিষ্টি ইত্যাদি
3. কোল্ড ড্রিঙ্কস	সমস্ত মিষ্টি পানীয়/আখের রস/মদ/টিনজাত জুস ইত্যাদি

মাঝারি আকার

ভারতীয় খাবারের পুষ্টি মূল্য থেকে সংকলিত - ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ নিউট্রিশন, ICMR হাযদ্রাবাদ  
এই বিষয়টি পেশাদার চিকিৎসা পরামর্শের প্রতিস্থাপন হিসেবে ব্যবহার করা উচিত নয়। যদি আপনার কোনো চিকিৎসা অবস্থা বা চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্ন থাকে, তাহলে সর্বদা আপনার ডাক্তার বা অন্য যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ নিন।

### সীমিত পরিমাণে খাওয়া উচিত এমন খাবার

- |   |   |
|---|---|
| 1. শুকনো ফল                               | : চিনাবাদাম/বাদাম/খেজুর/শুকনো আঙ্গুর/কাজু বাদাম |
| 2. ফল                                     | : আঙুর/আম/কলা/চিকু/শরিফা                        |
| 3. শাকসবজি                                | : আলু/ট্যাপিওকা/মিষ্টি আলু                      |
| 4. ধের ক্রিম/ঘি/ডিমের কুসুম/লাল মাংস/রাগি |   |

### ইনসুলিন নেওয়া ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য দৈনিক খাদ্য প্যাটার্ন

খাদ্য আইটেমের পরিমাণের জন্য পৃষ্ঠা 1 দেখুন এবং আপনার জীবনযাত্রা এবং ইনসুলিন প্যাটার্ন অনুযায়ী আপনি এটি আপনার খাবারে পেতে পারেন।

**ইনসুলিন:** ইনসুলিন এবং খাবারের মধ্যে সময়

**সকালের নাস্তা:** চা/দুধ | রুটি/ব্রাউন ব্রেড | সবজি | সালাদ

**ইনসুলিন:**

**দুপুরের খাবার:** সালাদ | সবজি | ভাত/রুটি | ডাল/মাছের তরকারি | দই | ফল (১)

**ইনসুলিন:**

**রাতের খাবার:** সালাদ | সবজি | ভাত/রুটি | ডাল/মাছের তরকারি | দই

**ইনসুলিন:**

**শোবার সময়:** ১ গ্লাস দুধ বা ১টি ফল

**বিশেষ নির্দেশ:** প্রতিদিন অন্তত 30-45 মিনিট হাঁটুন। প্রতিদিন অন্তত 10-12 গ্লাস পানি পান করুন।

**অন্তর্ভুক্ত করুন:**

কাঁচা শাকসবজি (সালাদ) যেমন পেঁয়াজ/গাজর/শসা/টমেটো/বাঁধাকপি/বিটরুট/ক্যাপসিকাম ইত্যাদি।

**অনুমোদিত ফল:** 1 মৌসুমি লেবু/ 1 কমলা/ 1 আপেল/ 2-3 টুকরা পেঁপে/2 টুকরা আনারস/ 2 টুকরা তরমুজ 1 পেয়ারা ½ ডালিম/ 1 নাশপাতি প্রতিদিন।

### গুরুত্বপূর্ণ টিপস

1. নির্ধারিত খাদ্য আইটেমের তালিকায়, বেশিরভাগ পুরো শস্য যেমন পুরো গম এবং বাদামী চাল এবং পুরো ডাল খাওয়ার চেষ্টা করুন।
2. খাওয়ার যোগ্য ত্বক এবং বীজ সহ ফল খান।
3. আপনার প্রতিটি প্রধান খাবারে বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি যোগ করুন। সবসময় দুপুর এবং রাতের খাবারে সালাদ অন্তর্ভুক্ত করুন।
4. কারখানায় তৈরি খাবার এড়িয়ে চলুন (বিস্কুটের মতো প্রক্রিয়াজাত খাবার)।
5. ছোট প্লেটে খান। দ্বিতীয় সার্ভিং এড়িয়ে চলুন।