

(Diabetic Diet)

যে সকল খাবার খাওয়া যাবে না :

- ❖ চিনি, গুড়, মধু, মিষ্টি, গ্লুকোজ, চকোলেট, আইসক্রিম, হালুয়া, লাড্ডু, ফিরনী, মিষ্টিপিঠা ও মিষ্টান্ন।
- ❖ সব ধরনের বেকারী খাবার যেমন- কেক, পেস্টি, ক্রীম বিস্কুট, ক্রীমরোল, বার্গার, ডোনাট।
- ❖ ডালডা, মাখন, বনস্পতি, ঘি, পনির/চিজ এবং সকল চর্বি জাতীয় খাবার।
- ❖ কোমল পানীয় যেমন- কোক, ডায়েট-কোক, পেপসি, সেভেন-আপ, ফান্টা, টাইগার ইত্যাদি।
- ❖ শর্করা যুক্ত ফরমুলা খাদ্য যেমন- হরলিফ, মাল্টোভা, বোষ্ট, কমপ্লান ইত্যাদি।
- ❖ অতিরিক্ত ভাঁজা খাদ্য যেমন- ফ্রেঞ্চফ্রাই, চিকেনফ্রাই, সমুচা, পুড়ি, সিঙ্গারা, চিপস ইত্যাদি।
- ❖ মূল ও কন্দ জাতীয় খাদ্য যেমন- আলু, বীট, কচু, শালগম, মূলা, ওলকপি ইত্যাদি।
- ❖ শুকনো ফল যেমন- কিশমিশ, আলুবোখারা, ড্রাইফ্রুট, নারিকেল ও নারিকেলের তৈরি মিষ্টি খাবার।
- ❖ ক্যান-কোঁটা বা প্যাকেটে সংরক্ষিত, পক্টিজাজাতকৃত ও ফ্রোজেন খাবার।

রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রনে থাকলে, যে সকল খাবার অল্প পরিমাণে খাওয়া যাবে:

- ফল যেমন- কলা, খেজুর, মিষ্টি আম, তরমুজ, কাঠাল, লিচু, বেল, আতা, সফেদা, বেদেনা।
- গরু, খাসী, ভেড়া, কলিজা, ভুড়ি, মগজ, চামড়া, পা, মাছের ডিম, সবজির মধ্যে -গাজর ইত্যাদি।

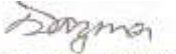
যে সকল খাবার খাওয়া যাবে:

- ✓ পরিমিত পরিমাণে শর্করা জাতীয় খাদ্য যেমন -ভাত, রুটি, লাল চাল বা কম GI যুক্ত চাল, লাল আটার রুটি, ব্রাউন পাউরুটি, ওটস/পরিজ, কর্ণফেল্স, মুড়ি, চিড়া, নুডুলস, সুজি, সাগু ইত্যাদি।
- ✓ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- চর্বি ছাড়া মাছ বা মাংস, ননী ছাড়া দুধ, ডিমের সাদা অংশ, টকদই, ছানা, ডাল, বীচি, বাদাম, মাশরুম, সয়াবিন, পালংশাক, ব্রোকলি ইত্যাদি।
- ✓ স্নেহ জাতীয় খাদ্য যেমন- রান্নার তেল, বাদাম, পিনাট বাটার, অলিভ ওয়েল।
- ✓ সবজি যেমন- লাউ, সবুজ কুমড়া, জালি, পটল, চিচিংগা, ঝিঙা, ডাটা, কাঁকরোল, বেগুন, করল্লা, শশা, টমেটো, কাঁচামরিচ, লেটুস, ক্যাপসিকাম, ঢেড়স, বাধাকপি, ফুলকপি, ব্রোকলি, শাপলা ইত্যাদি।
- ✓ শাক যেমন- লালশাক, লাউশাক, কলমীশাক, ডাটাশাক, মূলাশাক, পালংশাক, পুইশাক, সজনেশাক ইত্যাদি।
- ✓ ফল যেমন- পেয়ারা, কমলা, লেবু, জাম্বুরা, জাম, নাশপাতি, আপেল, মাল্টা, স্ট্রোবেরি, পীচ, আঙ্গুর, বাঙ্গি, জামরুল, কদবেল, আমড়া, আমলকি, ড্রাগনফল, কিউই, বড়ই ইত্যাদি।
- ✓ ডাবের পানি, লেবুপানি, জিরাপানি, ফলের রস, রং চা, গ্রীন টি, আদা চা, সুপ, মাঠা, চিনিছাড়া-বুরহানী।

টিপস:

- পরিমিত পরিমাণে ও নির্দিষ্ট সময়ে খাবার খেতে হবে। পাশাপাশি পর্যাপ্ত পানি ও তরল গ্রহণ করতে হবে।
- প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ব্যায়াম করতে হবে বা হাঁটতে হবে (দৈনিক ৪৫ মি. -৬০ মি.)।
- পায়ের যত্ন নিতে হবে, ব্যায়ামের পর পায়ের কোন ক্ষত হলো কিনা তা দেখতে হবে।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ১০-১৫ মিনিট সূর্যের আলো (রোদ) গায়ে লাগাতে হবে।
- আলু সাধারণত ভাত বা রুটির বিকল্প খাদ্য, একে সবজি হিসেবে বিবেচনা করা যাবে না।
- এ্যালকোহল/মদ, সিগারেট/বিড়ি, পান, জর্দা, তামাক, গুল ও মাদক এড়িয়ে চলুন।

Authorized by:


MST. NAZMA AKHTER
CGO-1
Dietician
CMH, Dhaka.