

मधुमेह (शूगर) की अवस्था में भोजन



शूगर के रोग में उपयुक्त भोजन का सेवन दवाईयों के प्रयोग से भी अधिक महत्वपूर्ण है शूगर के रोगी को इसका ज्ञान होना बहुत महत्वपूर्ण है कि उसके लिए कौन सा खाद्य पदार्थ लाभकारी है और कौन सा हानिकारक है।

जिन चीजों का प्रयोग आप कर सकते हैं



सभी प्रकार की पत्तेवाली सब्जियां जैसे कि सरसों का साग, मेथी आदि। इसके अतिरिक्त घीया, भिंडीतोरी, घीयातोरी, अच्छी तरह से धोयी हुई बंदगोभी, टमाटर, करेला, शिमला मिर्च, फलिया, बैंगन, मटर आदि का सेवन कर सकते हैं।



प्रायः सभी प्रकार की दालें जैसे साबुत मूंग, मसूर, चने, लोबीया और सोयाबीन ।

छिलके वाली दालों का प्रयोग करें, धुली हुई दालों का नहीं । अंकुरित दालों का प्रयोग और भी गुणकारी है। राजमांह, उड़द (मांह) का प्रयोग कम करें।



गेहू के आटे में चने का आटा 4:1 के अनुपात में मिलायें।

चावलों का प्रयोग सप्ताह में केवल एक बार ही करें। यदि संभव हो सके तो बिना पालिश किये हुए चावलों का ही प्रयोग करें।

क्रीम रहित दूध का प्रयोग करें तथा उसी से दही अथवा पनीर बनाएं। सब्जियों का सूप, चाटी की लस्सी पीएं। कभी कभी खारे सोडे का प्रयोग कर सकते हैं। Diet Pepsi or Diet Coke भी पी सकते है।



फलों में सेब, संतरा, मौसमी, पपीता, अमरूद, नाशपाती, आडु, बेर, खरबुज़ा, तरबूज़ व जामुन खायें। इनमें से कोई एक फल 200 ग्राम तक ले सकते हैं।

अंडा (ज़रदी रहित), मुरगे का मीट (Leg Piece), मछली।



तेलों में सरसों, तोरिया, करडी, सोयाबीन या चावल के छिलके से बने तेल का ही प्रयोग करें। Olive Oil भी एक अच्छा तेल है। तेलों को बदल बदल कर या डाक्टर साहिब के परामर्श के अनुसार दो तेलों को मिलाकर प्रयोग करें।

जिन चीजों का प्रयोग आपको मना है



चीनी अथवा गुड़ का प्रयोग किसी भी रूप में नहीं करें। कोका कोला जैसा कोई भी पेय पदार्थ, फलों का जूस, हर प्रकार की मिठाई, शहद, खीर, हलवा, फलूदा, जैम अथवा मुरब्बा आदि का सेवन न करें। फलों के जूस की अपेक्षा साबुत फल खायें।

सब्ज़ियों में आलू, कचालू, अरबी, शकरकंदी, सिंघाडा, चुकंदर, शलगम आदि

न लें।



फलों में आम, चीकू, केला, अंगूर, आलू बुखारा, अनानास, अनार, लीची आदि न लें।



मूंगफली, काजू, बादाम आदि अधिक मात्रा में मत लें।

तली हुई चीजें जैसे पकोड़े, समोसे, टिकीयाँ, सतपूड़े, मठठी, पूड़ियाँ आदि का प्रयोग न करें। मैदे साबुदाना, अरारोट व कार्न फ्लोर से बने पदार्थों का प्रयोग न करें।



कुरकुरे, पिज़ा, नूडल्स, बरगर आदि न खायें।
देसी घी, मक्खन, मलाई व क्रीम आदि का प्रयोग न करें।



बकरे या सूअर का मीट, कलेजी, गुरदे कपूरे, मगज़, अंडे का पीला हिस्सा (ज़रदी) का प्रयोग न करें।

महत्वपूर्ण निर्देश



साबुत अनाज और साबुत दालों का ही प्रयोग करें।



भुखे न रहें ओर न ही आवश्यकता से अधिक खाएँ।



सादे दही की जगह घीया, खीरा, प्याज़ या टमाटर का रायता लें।

सलाद, फल, अंकुरित दालें दिन में एक बार अवश्य लें।



प्रत्येक दिन में 8 – 10 गिलास पानी अवश्य लें।



चाय व दूध बिना चीनी के लें।



भोजन में कम से कम तेल का प्रयोग करें।



एक ही समय ज्यादा मात्रा में खाने की जगह थोड़ा थोड़ा बार बार खायें।



मैदे से बनी ब्रेड की जगह आटे से बनी ब्रेड (Brown Bread) ज्यादा



लाभकारी है।



करवायें।

नियमित रूप से अपने रक्त की शूगर व ब्लड प्रेशर की जाँच

प्रत्येक दिन 30 मिनट की सैर करें।

