

Nagpal Nursing Home

Near Sri Darbar Sahib, Amritsar.

Phone:0183-2556001, 2556343

Sukh Sagar Hospital

Near Anand Avenue,

Phone: 0183-5095881, 2501081

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ ਚੰਗੀ।



ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਾਰੀਆਂ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਪਾਲਕ ਦਾ ਸਾਗ, ਬਾਥੂ ਦਾ ਸਾਗ, ਮੇਥੀ ਵਗੈਰਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘੀਆ, ਭਿੰਡੀ ਤੋਰੀ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਟਮਾਟਰ, ਕਰੇਲਾ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਫਲੀਆਂ, ਬੈਂਗਣ, ਟੀਡੇਂ ਅਤੇ ਮਟਰ ਆਦਿ।



ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰ, ਛੋਲੇ, ਰਵਾਂ ਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ। ਦਾਲਾਂ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਨਾ ਕਿ ਧੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ। ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ।



ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰ, ਛੋਲੇ, ਰਵਾਂ ਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ। ਦਾਲਾਂ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਨਾ ਕਿ ਧੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ। ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ।



ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ 4:1 ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ। ਆਟਾ ਬਿਨਾਂ ਛਾਣਿਆਂ ਵਰਤੋ। ਚਾਵਲ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰ ਖਾਉ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬਰਾਉਨ ਚਾਵਲ ਖਾਉ। ਕਰੀਮ ਨਿਕਲਿਆ ਦੁੱਧ ਪੀਉ ਤੇ ਉਸੇ ਦੀ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਬਣਾਉ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ ਅਤੇ ਚਾਟੀ ਦੀ ਲੱਸੀ ਵਰਤੋਂ। Diet Pepsi ਜਾਂ Diet Coke ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਫਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੇਬ, ਸੰਤਰਾ, ਮੁਸੱਮੀ, ਪਪੀਤਾ, ਅਮਰੂਦ, ਬੇਰ, ਨਾਖ, ਆੜੂ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਤਰਬੂਜ ਜਾਂ ਜਾਮੁਨ ਖਾਉ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਫਲ (200 ਗ੍ਰਾਮ) ਤੱਕ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੰਡਾ ਬਿਨਾਂ ਜਰਦੀ ਦੇ। ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ (Leg Piece) ਮੱਛੀ।

ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰੋਂ, ਤੋਰੀਆ, ਕਰਡੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤੋ। Olive Oil ਵੀ ਚੰਗਾ ਤੇਲ ਹੈ ਤੇਲ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਨਾਲ ਦੋ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੋ।



ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹਨ



ਖੰਡ ਜਾਂ ਗੁੜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਸੋਫਟਡਰਿੰਕ ਨਾ ਪੀਉ।

ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਜਗਾ ਸਾਬਤ ਫਲ ਖਾਉ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਠਿਆਈ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸ਼ਹਿਦ, ਖੀਰ, ਹਲਵਾ, ਫਲੂਦਾ, ਜੈਮ, ਮੁਰੱਬਾ ਅਤੇ ਆਚਾਰ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਅਰਬੀ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਸਿਘਾੜੇ, ਚੁਕੰਦਰ ਤੇ ਸ਼ਲਗਮ ਨਾ ਖਾਉ।

ਗਾਜਰ ਘੱਟ ਵਰਤੋ।



ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਬ, ਚੀਕੂ, ਕੇਲਾ, ਅੰਗੂਰ, ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ, ਅਨਾਨਾਸ, ਅਨਾਰ ਤੇ ਲੀਚੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਮੂੰਗਫਲੀ, ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਵੋ। ਸੌਗੀ ਨਾ ਖਾਉ।

ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਟਿੱਕੀਆਂ, ਸਤਪੂੜੇ, ਮੱਠੀ, ਪੂੜੀਆਂ ਨਾ ਖਾਉ।

ਮੈਦੇ, ਸਾਬੂਦਾਨੇ, ਅਰਾਰੋਟ ਅਤੇ ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।



ਕੁਰਕੁਰੇ, ਪਿਜ਼ਾ, ਨੂਡਲਜ਼, ਬਰਗਰ ਵਗੈਰਾ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਨਾ ਖਾਉ।

ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਮਲਾਈ, ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।



ਬਕਰੇ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਕਲੇਜੀ, ਗੁਰਦੇ ਕਪੂਰੇ, ਮਗਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਖਾਉ।

ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।



ਭੁੱਖੇ ਨਾ ਰਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਉ।



ਸਾਦੇ ਦਹੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਘੀਆ, ਖੀਰਾ, ਪਿਆਜ਼ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਾਇਤਾ ਲਉ।



ਸਲਾਦ, ਫਲ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।



ਹਰ ਰੋਜ਼ 8-10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਉ।



ਚਾਹ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ ਲਉ।



ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਕੱਠਾ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖਾਉ।



ਮੈਂਦੇ ਦੀ ਬਰੈਡ ਨਾਲੋਂ ਆਟੇ ਦੀ ਬਰੈਡ (ਬਰਾਉਨ ਬਰੈਡ) ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਹੈ।



ਪਾਬੰਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉ।



ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਕਰੋ।

