

मधुमेह के लिए उत्कृष्ट आहार (सुपरफूड)

मधुमेह के सर्वश्रेष्ठ १० सुपरफूड से अपने भोजन में ऊर्जा प्रदान करें। इन सब में ग्लाइसेमिक सूचकांक कम है और ठोठ अमरीकी आहार में प्रायः अभाव में पाए जाने वाले प्रमुख पोषकों का प्रदायक है - कैल्शियम, पोटेशियम, फाइबर, मैग्नीशियम और विटामिन ए, सी और ई। अपने आहार में इन सुपरफूड को सम्मिलित करने का प्रयास करें।



1. फलियां एवं दालें
2. गहरी हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ
3. खट्टे फल
4. शकरकंद
5. बेरी
6. टमाटर
7. साल्मन और ओमेगा-३ फ़ैटी एसिड से परिपूर्ण मछलियाँ
8. साबुत अनाज
9. मेवा एवं बीज
10. फ़ैट फ्री दूध एवं दही

आपका चुनाव

रोजमर्रा का मधुमेह प्रबंधन आप पर निर्भर है। इसमें एक प्रमुख योगदान आपके खाद्य पदार्थ के चयन से है। यह सब जानते हैं कि सब्जियाँ कुकीज़ से अधिक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हैं। प्रत्येक खाद्य समूह में भी कुछ विकल्प श्रेष्ठ हैं। श्रेष्ठ विकल्प में संतृप्त वसा, ट्रांस वसा, ऊपरी चीनी, और सोडियम कम मात्रा में पायी जाती है।

स्वास्थ्यप्रद भोजन विकल्पों के बारे में जानने के लिए अंदर देखें

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन आपकी

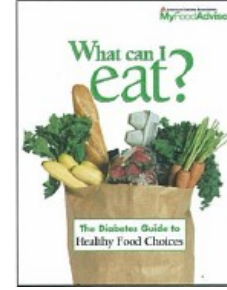
मधुमेह के प्रबंधन में स्वस्थ भोजन करना आपकी सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक है। मधुमेह प्रबंधन एवं आहार के विषय में अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन को अद्यतन जानकारी के लिए अपना स्रोत बनने दें।

मधुमेह एवं आहार के विषय में अधिक जानकारी के लिए

www.diabetes.org/nutrition

देखें या 1-800-DIABETES पर कॉल करें।

"वॉट कैन आई ईट? द डाईबिटीज़ गाइड टु हेल्दी फूड चॉइसेस" नामक हमारी ३२ पृष्ठों की पुस्तिका की



अधिक स्वस्थ व्यंजनों की जानकारी के लिए हमारे निः

शुल्क ऑनलाइन संसाधन के लिए साइन अप करें।

सैकड़ों व्यंजनों की विधि, वीडियो, भोजन योजना, भोजन का रूप परिवर्तन एवं स्वस्थ तथा स्वादिष्ट

भोजन, खाना पकाने की अन्य युक्तियाँ आप यहाँ पा सकते हैं।

हम हर महीने नए व्यंजनों और सुझावों को जोड़ रहे हैं! आज ही रजिस्टर करें www.diabetes.org/recipes

recipes



1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)

American Diabetes Association

Produced with assistance of the SKN Foundation

www.skfoundation.org

For the South Asian Diabetes Education & Prevention Program

American Diabetes Association.

भोजन सलाहकार

आप के लिए

सर्वोत्तम आहार



मधुमेह पीड़ितों के लिए

स्वास्थ्यपूर्ण विकल्प

Order Code





बिना स्टार्च की सब्जियाँ

- ◆ सबसे अच्छे विकल्प हैं बिना सोडियम, वसा या चीनी वाले ताजा, फ्रोज़न या कैंड सब्जियाँ / उनका रस जैसे
 - एस्पैरैगस
 - बेंगन
 - टमाटर
 - हरी फलियाँ
 - फूलगोभी
 - पालक
 - गाजर
 - ब्रोकली
 - प्याज़
 - पता गोभी
 - मशरूम
 - शिमला मिर्च
- ◆ कैंड सब्जियों को पानी में धो लें .इससे उनमें सोडियम लगभग ४०% कम हो जाएगा

फल

- ◆ सबसे अच्छे विकल्प हैं बिना चीनी वाले ताजा, फ्रोज़न या कैंड फल
 - सेब
 - चकोतरा
 - नाशपाती
 - ब्लूबेरी
 - अंगूर
 - आलूबुखारे
 - नारंगी
 - आडू
 - चेरी

दूध

- ◆ सबसे अच्छे विकल्प हैं फ़ैट-फ्री एवं लो-फ़ैट तथा बिना ऊपरी चीनी वाले दूध और दही
 - फ़ैट-फ्री/लो-फ़ैट दूध (१%)
 - प्लेन नॉन फ़ैट योगर्ट
 - अन्फ़्लेवर्ड सोया दूध
 - लाइट योगर्ट

ध्यान रहे

- ◆ सोडा, फ्रूट पंच, मीठी चाय और चीनी वाले पेय कम पिएं। पानी और कैलोरी मुक्त पेय चुनें।
- ◆ चिप्स, कुकीज, केक और आइसक्रीम जैसे उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ और डेसर्ट में कटौती करें
- ◆ वसापूर्ण मीट/ डेयरी, मक्खन और साउर क्रीम में बुरी वसा की जगह अच्छी वसा का प्रयोग करें
- ◆ अल्पाहार करें



अनाज और स्टार्च वाली सब्जियाँ

- ◆ सर्वोत्तम विकल्प हैं छिलका युक्त अनाज और उनसे बने खाद्य पदार्थ, दालें, साबुत दालें और बिना उपरी वसा या चीनी मिलाए बनी हुई स्टार्च वाली सब्जियाँ

छिलका युक्त खाद्य पदार्थ के सर्वोत्तम विकल्प

ब्रेड एवं सीरियल में निम्नलिखित पहली सामग्री हो तो चुनें

- छिलका युक्त गेहूं का आटा
- वाइल्ड राइस
- छिलका युक्त जई /ओटमील
- बकव्हीट/बकव्हीट
- छिलका युक्त मक्का / फ़्लोर
- कॉर्नमील
- ट्रिटिकेल
- पॉपकॉर्न
- ब्लगर/ दलिया
- भूरा चावल
- बाजरा
- छिलका युक्त राय
- किनवा
- छिलका युक्त जौ
- ज्वार

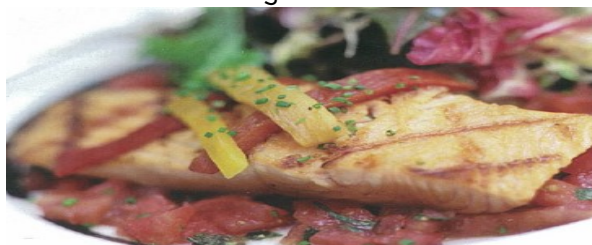
- ◆ सीरीयल वह चुनें जिसमें कम से कम ३ ग्राम फाइबर हो और चीनी कम से कम ६ ग्राम हो

छिलका युक्त खाद्य पदार्थ के सर्वोत्तम विकल्प

- काला, चित्रा और लाल राजमा
- दालें एवं सूखे मटर
- वसा मुक्त रीफ्राइड बींस और शाकाहारी बेकड बींस

स्टार्च वाली सब्जियाँ के सर्वोत्तम विकल्प

- एकाॅर्न स्कवैश
- मटर
- कद्दू
- बटरनट
- मक्का
- शकरकंद
- स्कवैश
- चुकंदर
- केला



प्रोटीन

- ◆ सर्वोत्तम विकल्प हैं वनस्पति आधारित प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ, मछली, चिकन और मांसाहार (लीन मीट)
 - सूखी फ़लियाँ और दालें
 - मेवे और बीज
 - मछली और समुद्री भोजन
 - चिकन, टर्की और बतख (स्किनलेस)
 - भैंस, खरगोश और हिरन का मांस
 - लीन बीफ़, लैंब और पोर्क जैसे चक रंप रोस्ट, गोल सर्लॉइन टी स्टेक और टेंडरलाइन
 - प्रति औंस ३ ग्राम फ़ैट या उससे कम वाले चीज, हॉट डॉग और प्रसंस्कृत मांस
 - अंडे के विकल्प और अंडे की सफ़ेदी

प्रोटीन विकल्प: सूखी फ़लियाँ, हम्मस, दालें, मेवे, सोया "नगोट्स" और "बर्गर", वनस्पति आधारित प्रोटीन खाद्य पदार्थों के उदाहरण हैं। मांस, अंडा या मछली के बजाय अपने भोजन में इनका प्रयोग करें

फ़ैट

"अच्छी वसा" के सर्वोत्तम विकल्प हैं

- अनसैच्युरेटेड फ़ैट -ओमेगा -३, मोनो/पॉली
- बीज-एवोकैडो, ओलिव्स, अलसी, पंपकिन, तिल
- मेवे-बादाम, ब्राजील, काजू, हेज़लनट्स, मूंगफली, पेकान, पाइन, पिस्ता और अखरोट
- वनस्पति तेल- जैतून, कैनोला, मक्का, अलसी, कुसुम, सोयाबीन और सूरजमुखी
- सलाद ड्रेसिंग और मेयोनेज़
- ट्रांस-मुक्त मार्जरीन, वनस्पति स्टेनॉल/ स्टेरोल्स

ओमेगा -3 फैटी एसिड आपके दिल के लिए फ़ायदेमंद हैं। इन खाद्य पदार्थों पर विचार करें -अल्बकोर ट्यूना, माकेरेल, प्रकार की समुद्री मछली, हलिबेट, हेरिंग, साल्मन, सार्डिन और ट्राउट