

जिन खाद्य पदार्थों पर चीनी न होने का लेबल लगा हो, उनमें भी चीनी पायी जा सकती है। चीनी न होने के लेबल का अर्थ केवल यह है कि ऊपरी चीनी नहीं मिलाई गयी है, लेकिन उनमें अन्य प्रकार की चीनी पायी जा सकती है जिन्हें आपका शरीर सामान्य चीनी की तरह उपयोग में लाता है। और उनमें सामान्य चीनी के जितनी ही कैलोरी हो सकती है।

प्रोटीन खाने से मांसपेशियों का निर्माण नहीं होता है। बड़ी मांसपेशियों का निर्माण उपयुक्त व्यायाम से होता है। अमेरिकी आहार में औसतन मांसपेशियों को बनाए रखने के लिए जितनी प्रोटीन की आवश्यकता है, उससे कहीं ज्यादा प्रोटीन पाया जाता है।

भोजन को ठीक से पचाने के लिए विशेष संयोजन में खाना खाने की जरूरत नहीं है। स्वस्थ आहार के लिए प्रत्येक भोजन में खाद्य पदार्थों का एक निश्चित संयोजन आवश्यक नहीं है। एक स्वस्थ आहार के लिए दिन में खाद्य पदार्थों की विस्तृत विविधता महत्वपूर्ण है।

वजन घटाकर उसे कम रखना संभव है। कई लोग अपना वजन घटा कर फिर से बढ़ा लेते हैं। परंतु कई अन्य उसे घटाए ही रखने में सक्षम हैं। एक लंबे समय तक जिन्होंने वजन घटाए रखा हो, उनका कहना है कि निम्नालिखित सुझावों से उन्हें मदद मिली है:

- कैलोरी और फैट में कटौती
- लगभग हर दिन व्यायाम करना
- रोज सुबह का नाश्ता करना

अधिक जानकारी के लिए

यह विवरणिका भाग आकार और वजन घटाने का सिंहावलोकन प्रदान करती है। आप अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन (एडीए) से इसके विषय में एवं संबंधित विषयों के बारे में अधिक सीख सकते हैं :

- सामान्य जानकारी के लिए देखें diabetes.org या कॉल करें 1-800-DIABETES (342-2383) या askADA@diabetes.org पर ईमेल करें
- diabetes.org/wlm पर वजन घटाने के तरीके और भाग परिमाण नियन्त्रण पर अधिक जानकारी पाएं
- diabetes.org/recipes पर हमारी वर्चुअल गोसरी स्टोर पर जाएँ और व्यंजनों की विधि पाएं
- डायबेटिज़ पीएचडी (पर्सनल हेल्थ डिसिशनस/ व्यक्तिगत स्वास्थ्य निर्णय) पर मधुमेह के लिए अपने जोखिम के बारे में अधिक जानें:
- डायबेटिज़ फ़ोरकास्ट अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन की पत्रिका है। सदस्यता और सदस्यता जानकारी के लिए 1-800-806-7801 पर कॉल करें
- ए.डी.ए मधुमेह से ग्रस्त या रोग का जोखिम रखने वाले लोगों पर अनेक पुस्तकें प्रकाशित करता है। कंटलॉग के लिए देखें हमारा ऑनलाइन स्टोर (store.diabetes.org)



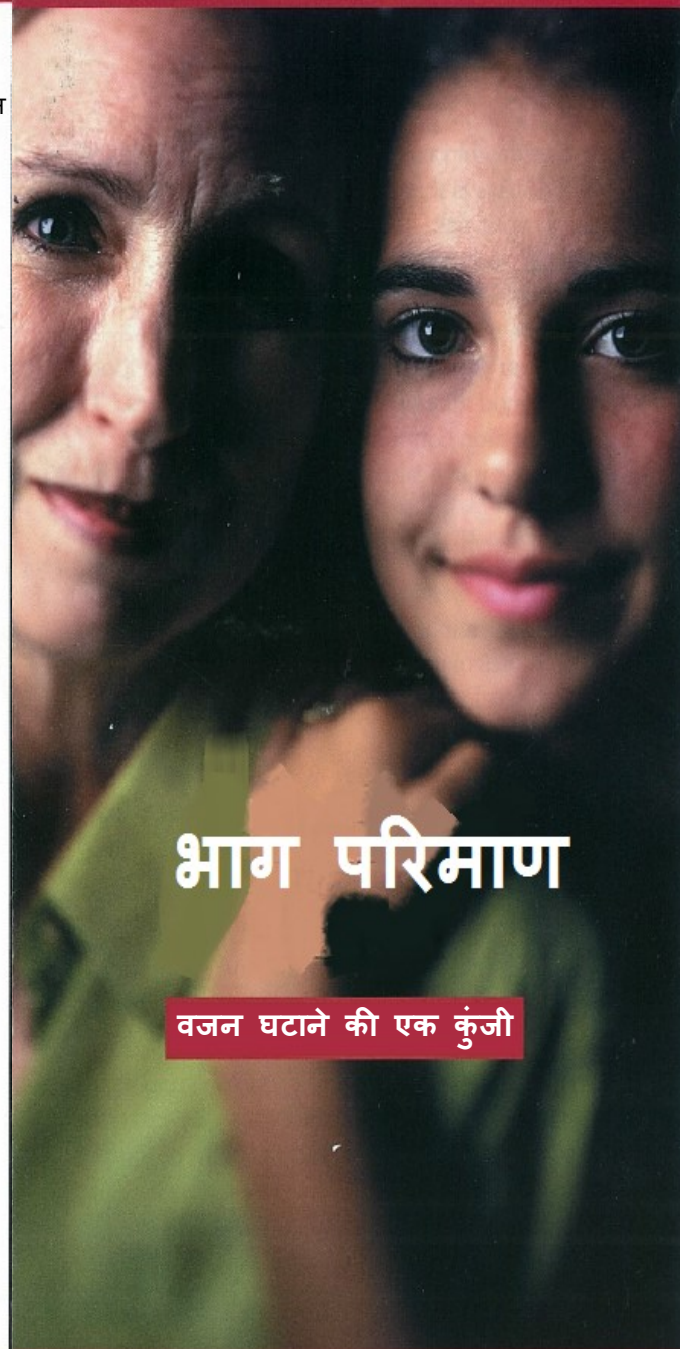
Produced with the assistance of SKN Foundation



www.skfoundation.org

For the South Asian Diabetes Education & Prevention Program

www.diabetes.org



भाग परिमाण

वजन घटाने की एक कुंजी

American Diabetes Association
मोटापा अभियान



भाग परिमाण आवश्यक है

अनेक लोग मोटापे के शिकार हैं। वजन का अधिक होना प्रकार २ मधुमेह होने की संभावना को बढ़ाता है। अच्छी खबर यह है कि वजन में ज़रा सी भी कटौती मधुमेह होने की संभावना को घटाता है। यदि आपको मधुमेह है और आपका वजन अधिक है तो वजन घटाने से आपकी रक्त शर्करा के स्तर में कमी आ सकती है।

यदि आप अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो कैलोरी मायने रखती है। इसका अर्थ यह नहीं कि आपको अपने पसंदीदा भोजन में कटौती करनी पड़ेगी। परंतु भाग परिमाण में कटौती की जा सकती है। इसे भाग परिमाण नियंत्रण कहते हैं। अपने पसंदीदा भोजन को आप एक स्वस्थ आहार शैली में शामिल करते हुए भी वजन कम कर सकते हैं।

वजन में ज़रा सा भी घटाव मायने रखता है

वजन में थोड़ी सी भी कमी स्वास्थ्य में वृद्धि ला सकती है। उदाहरण स्वरूप यदि आप केवल १० पाउंड घटाएं और ३० मिनट व्यायाम करें तो आपको मधुमेह की संभावना आधी हो जाती है।

मुझे क्या खाना चाहिए?

अगर आपको मधुमेह है, तो भोजन योजना विकसित करने के लिए अपनी स्वास्थ्य देखभाल दल के साथ काम करना उचित रहेगा।

भोजन योजना से क्या खाएं इसपर आपको मार्गदर्शन मिलेगा।

आपकी शुरुआत के लिए कुछ सुझाव:

- कम से कम ५ सर्विग्स फल और सब्जियों के खाएं। हरे, पीले, नारंगी और लाल रंग की फल और सब्जियों को आहार में सम्मिलित करें।
- ब्रेड, अनाज और स्टार्च वाली सब्जियों की कम से कम ६ सर्विग्स सम्मिलित करें। मटर, मक्का, आलू और फ़लियाँ जैसे राजमा, चित्रा राजमा इत्यादि को भोजन में सम्मिलित करें।
- १ % दूध या बिना वसा के दही जैसे वस्तुओं की २-३ सर्विग चुनें

- कम वसा वाले मीट, चिकन और मछली का चयन करें। वसा न दिखाई देने वाले मीट और स्किनलेस चिकन चुनें। एक सप्ताह में मछली की २-३ सर्विग्स शामिल करें। तला हुआ मांस न चुनें।
- मीठा खाने में कटौती करें। अधिकतर मिठाइयों में कैलोरी अधिक रहती है और उनमें कई विटामिन और खनिज शामिल नहीं हैं।

निम्नलिखित की एक सर्विग	... के बराबर है
ताज़ा फल या सब्जियाँ	१ कप
डिब्बाबंद फल या पकाई हुई सब्जियाँ	१/२ कप
स्टार्च वाली सब्जियाँ या फ़लियाँ	१/२ कप
ब्रेड	१ स्लाइस
सूखा अनाज	३/४ कप
पकाया हुआ अनाज	१/२ कप
चावल या पास्ता	१/३ कप
डैयरी उत्पाद	१ कप
कम वसा वाला मीट, चिकन या मछली	३ आउंस
तेल, मक्खन या मार्जरीन	१ छोटा चम्मच

भाग परिमाण के लिए सुझाव

यहाँ भाग परिमाण हेतु कुछ सुझाव दिए गए हैं।

- एक १/२ कप सर्विग डिब्बाबंद फल, सब्जी या आलू का परिमाण आपकी थाली में एक आधे टेनिस गेंद के बराबर है।
- मांस, मछली या चिकन के ३ औंस ताश के पत्तों के डेक के आकार या आपकी हथेली के बराबर है।
- चीज़ के एक १ औंस सर्विग आपके अंगूठे के आकार के बराबर है।
- दूध, दही या ताजा साग का एक १ कप सर्विग आपकी मुट्ठी के आकार के बराबर है
- तेल का १ छोटा चम्मच आपके अंगूठे के नोक के आकार के बराबर है

रेस्टोरेंट के लिए सुझाव

- रेस्टोरेंट्स आमतौर पर काफी मात्रा में भोजन परोसते हैं। कैलोरी में कटौती करने के लिए इन सुझावों का प्रयोग करें।
- केवल आधा भोजन खाने के बाद अगले दिन दोपहर के भोजन के लिए आधा बचा लें।
- भोजन या मीठा किसी दोस्त के साथ बाँट लें।
- विकल्पों के विषय में पूछें। उदाहरण के लिए, फ्रेंच फ्राइज़ के बजाय उबले हुए सब्जियाँ या सलाद लें
- सॉस, ड्रेसिंग और ग्रेवी को अलग रखें।

खाद्य मिथकों का खंडन

बहुत अधिक वसा खाने पर भी आप मोटे नहीं होंगे। खाने या पीने में कैलोरी अधिक होने से आप मोटे हो सकते हैं। लेकिन वसापूर्ण भोजन को नियन्त्रित करना समझदारी का काम है। कार्बोहाइड्रेट या प्रोटीन से दुगुनी कैलोरी वसा में होती है। हर एक व्यक्ति को अपनी संतृप्त वसा की मात्रा को सीमित करना चाहिए क्योंकि इससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है।

चीनी ज्यादा लेना समस्या नहीं है। समस्या है ज्यादा भोजन करना - हर प्रकार का भोजन- विशेष रूप से ज्यादा कैलोरी वाला भोजन

चीनी ज्यादा लेने से मधुमेह नहीं होगा। चीनी खाना मधुमेह का कारण नहीं है। कैलोरी अधिक लेने से मोटापा आता है, और अधिक वजन प्रकार २ मधुमेह का प्रमुख संभावित कारण है।

यदि भोजन वसा मुक्त है, तो भी आप अपने भाग परिमाण पर ध्यान दें। फैट फ्री खाद्य पदार्थों में भी वसा होती है, कई बार तो पूर्ण वसा वाले संस्करणों जितनी, और इन कैलोरी का असर पड़ता है। चीनी मुक्त खाद्य पदार्थों के लिए भी पूर्वोक्त बात लागू होती है। आप फैट फ्री या चीनी मुक्त खाद्य पदार्थों की तुलना सामान्य संस्करणों से कर सकते हैं।