

कमज़ोर कार्बोहायड्रेट मेटाबोलिज़्म वाले मरीज़ के लिए आहार सलाह

	पथ्य जो लिए जा सकते है	अपथ्य जो नहीं लिए जा सकते है	कभी-कभी जो ले सकते है।
अनाज	आटा, गेहू के आटे में चना आटा, ज्वार आटा, जौ आटा या बाजरा आटा मिलाकर ले। भूने चना		बेसन, मैदा, सूझी, ब्रेड, चावल, ब्राउन, चावल
फल	जामुन, आंवला, संतरा, सेब, मौसमी, अमरूद, पपीता, अनार, तरबूज, खरबूजा आदि खट्टे या फीके फल, कच्चा केला	आम, चीकू, लीची, केला, अंगूर, गन्ना, जैसे मीठे फल, खजूर, शरीफा	
सब्जी व सालाद	टमाटर, प्याज, लहसुन, नींबू, बथुआ, मेथी, शलगम, सुहाजने की फली, परवल, टिंडा, धीयां, तोरई, मटर, गोभी, बैंगन, भिंडी, करेला, मूली, खीरा, कमल ककड़ी, सारी फलियां		आलू, शकरकंदी, चकुन्दर, गाजर कटहल, अरबी
मेवा	बदाम	किशमिश, मुनक्का	सूखा मेवा, अंजीर
पेय	सब्जियों का रस, नींबू पानी, सूप, आंवला का जूस	शरबत, कोल्ड ड्रिंक्स, डिब्बा बंद जूस	नारियल पानी
मीठा		चीनी, जैम, मिठाई गुड, शक्कर, मिश्री, चॉकलेट, केक, पेस्ट्री मीठा आचार मीठा बिस्कुट शहद	शुगरफ्री
दुग्ध पदार्थ	पनीर, दूध, लस्सी (नमकीन)	प्रोसेस्ड पनीर	दही, खोया, मक्खन
वसा	सरसों का तेल जैतून का तेल	रिफाण्ड तेल	घी/मक्खन, तले हुए पदार्थ
दाले	सोयाबीन, मूंग, मसूर, मोठ, अन्य अंकुरित दाले, साबुत दाले		धुली दाल कभी-कभी ही लें
मसाला	हल्दी, कालाजीरा, फायदा करता है अन्य सभी मसाले भी खाये जा सकते है।		
अन्य	फीकी चाय, फीकी काफी, नीम के पत्ते, मेथी दाना	मीठी चाय, मीठी काफी, मीठी चटनी, च्वयनप्राश	फास्ट फूड जैसे छोले भटूरे, समोसा, पास्ता

मधुमेह रोगी को खास हिदायतें

- 1- अपने वजन को संतुलित रखो ।
- 2- खुद को भूखे न रखो, आप पथ्य में खाने वाली चीजें ले सकते हैं ।
- 3- दिन में 3 भारी भोजन की जगह 5-6 बार हल्का भोजन करें ।
- 4- हल्का व्यायाम अपनी दिनचर्या का एक अहम हिस्सा होना चाहिए ।
- 5- व्रत एवं पार्टियों से परहेज़ करें ।
- 6- साबुत व छिलके वाली दालों का सेवन करें ।
- 7- अगर ब्लड-प्रेसर ज्यादा है तो नमक तथा वे चीजें, जिनमें बेकिंग पाऊडर या सोडा है, वह नहीं लेनी ।
- 8- खाना बनाने के लिए उबालना, भूनना, भाप के साथ खाना बनाना जैसे तरीके इस्तेमाल करें, जिससे घी कम से कम मात्रा में इस्तेमाल हो ।
- 9- रोटी ब्रैड और दलिया में कच्ची सब्जियां या अंकुरित दालें डाल कर ले ।
- 10- सादी दही की जगह, घीया, खीरा और प्याज का पतला रायता लें ।
- 11- गाय का दूध या डबल टोण्ड दूध ही इस्तेमाल करें । इसी दूध से दही, पनीर और चाय बनाएं ।
- 12- केला, चीकू, अंगूर, आम और खजूर नहीं लेने हैं ।
- 13- सेब, संतरा, नाशपाती, आड़ू, पपीता, जामुन, अमरूद, मौसम्बी तक ले सकते हैं ।
- 14- सोयाबीन की बड़ियां/दालें/आटा इस्तेमाल करें ।
- 15- 45 मिनट की सैर ज़रूरी करे ।
- 16- पूरे दिन में कम से कम 12 & 14 गिलास पानी पीये ।
- 17- हमेशा दवाई समय से ले ।
- 18- हमेशा समय पर खून की जांच करें और उसे लिखे ।
- 19- खाना खाने के 2 घंटे बाद ही सोने जाए ।

SPECIAL DIETARY INSTRUCTION

FOR POOR CARBOHYDRATE METABOLISM PATIENTS

1. Maintain your body weight.
2. Don't keep yourself hungry for long, take some recommended food on regular intervals.
3. Don't take 3 heavy meals in a day, divide them in 5-6 light meals.
4. Light exercise should be a regular part of your lifestyle.
5. Avoid dieting & fasting
6. Use whole grain & pulses.
7. Minimize use of ghee (saturated fat), consume more of boiled, steamed and roasted foods.
8. Use more of green vegetables or mix along with cereals.
9. Avoid excess use of plain curd, try to take curd mixed with vegetables like bottle gourd, onion etc.
10. Take double toned milk or cow's milk, prepare tea, coffee or curd with this.
11. Avoid bananas, grapes, mangoes, dates and chikcoos.
12. You can consume apples, oranges, papaya, pear, lemon etc.
13. Take soyabean as a whole or flour.
14. Walk for at least 45 minutes in a day.
15. 12-14 glasses of water intake is good, in a day
16. Take your medicines regularly.
17. Regularly monitor your blood sugar levels.
18. Go to your bed at least after 2 hours of dinner.
19. Avoid stress, Be relaxed.
20. Yoga, Meditation or Exercise helps a lot.

DIETARY ADVICE
FOR POOR CARBOHYDRATE METABOLISM PATIENTS

	YES	NO	OCCASIONAL
Cereals	Wheat flour, Bengal gram flour, millet flour, mix of all these	--	Besan, fine flour (Maida), Rice, Brown bread
fruit	Black berries (Jamun), Oranges, Apples, Papaya, Pomegranate, Water melon, Raw Banana, Indian gooseberry (Amla)	Mangoes, Chickoo, Lichi, Banana, Grapes, Sugarcane, Dates, Sugar apple (Sharifa) & Sweet fruits	--
Vegetables & Salad	Tomatoes, Onion, Garlic, Lemon, Bathuwa, Fenugreek, Turnip (shalgum), Pointed ground (Parwal), Baby pumpkin (Tinda), Bottle gourd (lauki), Ridge gourd (Tori), Peas, Cauliflower, Brinjal, Lady finger, bitter gourd (Karela), Reddish, Cucumber, Lotus stem (Kamal kakri)	--	Potatoes, Beat root, & carrots
Dry Fruits	Almonds	Resins	Figs & Rest dry fruits
Drinks	Vegetable juice, Lemon water, Soups, Indian gooseberry (Amla) juice	Sweet drinks, Cold drinks & Packed juices	Coconut water
Sweets	--	Sugar, Gam, Jaggery, Chocolate, Cake, Pastry, Sweet pickle, Sweet biscuits	Sugar free tablets / Foods
Milk products	Cheese, Milk, Buttermilk (Chaach) (salted)	Processed cheese	Curd, Khoya, Butter
Fat	Mustard oil, Olive oil	Refined oil	Ghee (Saturated fat), Butter & fried food
Pulses	Soyabean, Moong, Masoor, Moth, Sprouts, Whole pulses	--	Polished pulses / washed pulses
Spices	Turmeric, Cumin seeds are beneficial, Use all spices in moderate	--	--
Others	Tea & Coffee without sugar	Sweet tea & Coffee, Sweet souces, chawyanprash	Fast food, Pasta, Pizza, Sandwich Chole- bhature