

SENIOR CITIZEN

INDIA

मधुमेह टाइप 2 के रोगियों के लिए, और जो प्रीडाइबिटिस से पीड़ित हैं उनके लिए डाइट चार्ट:

- सुबह 6 बजे - एक ग्लास पानी में आधा चम्मच मेथी पावडर डालकर पीजिए.
- सुबह 7 बजे - एक कप शुगर फ्री चाय, साथ में 1-2 हलके शक्कर वाली बिस्कुट ले सकते हैं.
- नाश्ता / ब्रेकफास्ट - साथ आधी कटोरी अंकुरित अनाज और एक गिलास बिना क्रीम वाला दूध.
- सुबह 10 बजे के बाद - एक छोटा फल या फिर नींबू पानी.
- दोपहर 1 बजे यानी लंच - मिक्स आटे की 2 रोटी, एक कटोरी चावल, एक कटोरी दाल, एक कटोरी दही, आधी कटोरी सोया या पनीर की सब्जी, आधी कटोरी हरी सब्जी और साथ में एक प्लेट सलाद.
- शाम 4 बजे - बिना शक्कर या शुगर फ्री के साथ एक कप चाय और बिना चीनी वाला बिस्किट
- या टोस्ट या 1 सेब.
- शाम 6 बजे - एक कप सूप पिएँ
- डिनर - दो रोटियां, एक कटोरी चावल (ब्राउन राइस हफ्ते में 2 बार) और एक कटोरी दाल, आधी कटोरी हरी सब्जी और एक प्लेट सलाद.
- बिना क्रीम और चीनी के एक गिलास दूध पिएँ. ऐसा करने से अचानक रात में शुगर कम होने का खतरा नहीं होता.

नोट: एक खास हिदायत मधुमेह के मरीजों को उपवास करने से बचना चाहिए. इसके अलावा भोजन के बीच लंबा गैप भी नहीं करना चाहिए और रात के डिनर में हल्का भोजन करना चाहिए. इसके अलावा नियमित रूप से योगा और व्यायाम करने से भी ब्लड शुगर नियंत्रित रहता है.

कुछ जरूरी चीजें

रोजाना इस डाइट चार्ट को फॉलो करने के साथ ही बताई गई कुछ एक चीजें और इस्तेमाल करें.

- दरदरा पिसा हुआ मैथीदाना एक या आधा चम्मच खाना खाने के 15-20 मिनट पहले लेने से शुगर कंट्रोल में रहती है और इससे और भी कई अंगों को फायदा होता है.

SENIOR CITIZEN INDIA

- रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले यूज़ में लाएं हर चाहे तो इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला लें.
- घी और तेल का दिनभर में कम से कम इस्तेमाल करें.
- सभी सब्जियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नॉनस्टिक कुकवेयर में पकाएं. हरी पत्तेदार सब्जियां ज्यादा से ज्यादा खाएं.
- शुगर रोगी को खाने से लगभग 1 घंटा पहले अच्छी स्पीड पैदल चलना चाहिए और साथ ही व्यायाम और योगा भी करें. सही समय पर इंसुलिन व दवाइयां लेते रहें. नियमित रूप से चिकित्सक के पास जांच कराएं.
- इसके साथ शुगर के मरीज को प्रोटीन अच्छी मात्रा में व उच्च गुणवत्ता वाला लेना चाहिए. इसके लिए दूध, दही, पनीर, अंडा, मछली, सोयाबीन आदि का सेवन ज्यादा करना चाहिए. इंसुलिन ले रहे डायबिटिक व्यक्ति एवं गोलियां ले रहे डायबिटिक व्यक्ति को खाना सही समय पर लेना चाहिए. ऐसा न करने पर हायपोग्लाइसीमिया हो सकता है. इसके कारण कमजोरी, अत्यधिक भूख लगना, पसीना आना, नजर से धुंधला या डबल दिखना, हृदयगति तेज होना, झटके आना एवं गंभीर स्थिति होने पर कोमा में जाने जैसी विपत्ति का भी सामना करना पड़ सकता है.
- डायबिटिक व्यक्ति को हमेशा अपने साथ कोई मीठी चीज जैसे ग्लूकोज, शक्कर, चॉकलेट, मीठे बिस्किट रखना चाहिए. यदि हायपोग्लाइसीमिया के लक्षण दिखें तो तुरंत इनका सेवन करना चाहिए. एक सामान्य डायबिटिक व्यक्ति को ध्यान रखना चाहिए कि वे थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ खाते रहें. दो या ढाई घंटे में कुछ खाएं. एक समय पर बहुत सारा खाना न खाएं.
- मधुमेह पीड़ितों को नियमित रूप से डबल टोन्ड दूध का ही इस्तेमाल करना चाहिए. इसके साथ ही ये भी ध्यान रखें कि आपके खाद्य पदार्थों में कैलोरी की मात्रा कम से कम हो. इसके लिए आप छिलका युक्त भुना हुआ चना, परमल, गेहूं या मूंग आदि कोई अंकुरित अनाज, सूप और सलाद इत्यादि का भरपूर इस्तेमाल करें. बताते चलें कि दही या छाछ के इस्तेमाल से ग्लूकोज की मात्रा में कमी आती है.