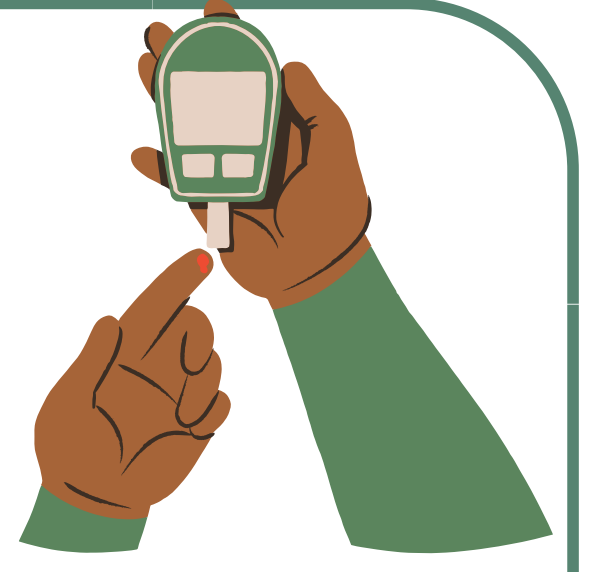




# AMBA HEALTH CENTRE & HOSPITAL (AHCH)



## ડાયાબિટીક ખોરાક માહિતી

ડાયાબિટીસ મેનેજમેન્ટના ભાગ રૂપે, આહાર સામાન્ય ચયાપચય (મેટાબોલીઝમ) જાળવવામાં, ડાયાબિટીઝના જોખમોને ધીમી પાડવા માટે મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

### ભલામણ કરેલ ખોરાક

- આખા અનાજ - બાજરી, જુવાર, જવ, હાથ છડ ચોખા, રાગી, ઓટ્સ, સામો, કોદરી
- કઠોળ - મગ, ચણા, મઠ, સોયાબીન, મસૂર, અડદ
- શાકભાજી - બધી શાકભાજી અને લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી
- ગાયનું દૂધ / સ્કિમ્ડ / ઓછી ચરબીનું દૂધ
- ગ્લુકોઝનું સ્તર ઘટાડતા ખોરાક - જામુન, મેથી, દૂધી, કારેલા, કાકડી



### પ્રતિબંધિત ખોરાક

- ખાંડ, સાકર, ગોળ, મધ, ગ્લુકોઝ
- મીઠાઈઓ, કેક, હલવો, આઈસ્ક્રીમ, જામ, જેલી
- ફળો - કેળા, કેરી, સીતાફળ, ચીકું, દ્રાક્ષ, તરબૂચ, ટેટી
- નેચરલ ફ્રૂટ જ્યૂસ અને તૈયાર ફ્રૂટ જ્યૂસ
- કાજુ, મગફળી
- ઘઉં, મેંદો અને બેકરી પ્રોડક્ટ્સ
- ઈન્સ્ટન્ટ ખોરાક - રાંધવા માટે તૈયાર
- તૈયાર ખોરાક (અથાણું, ટીન ખોરાક)
- માખણ, તેલ, ચીઝ, તળેલા ખોરાક



### મધ્યમ સેવન

- મૂળ અને કંદ
- મકાઈ, અંજીર, ખજૂર



### સ્વસ્થ વિકલ્પો

ખોરાકને યોગ્ય રીતે ચાવો, ઓછામાં ઓછા 30 વખત.

એક સમયે એક અનાજ લો.

હંમેશા પહેલા સલાડ ખાઓ! (100-150 ગ્રામ).

ઘઉંની બદલે જુવાર બાજરી લેવો

પલાળેલા અખરોટ અને બદામને પ્રાધાન્ય આપો.

પોષ્ટિક બીજ લેવા - અળસી, કોળાના બીજ, અજમો, તલ.

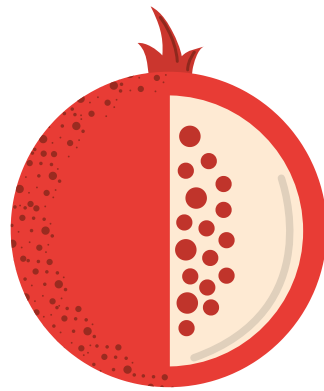
અનાજ સાથે લીલી પાંદડાવાળી શાકભાજીનો સમાવેશ કરો.

મધ્ય સવાર અથવા મધ્ય સાંજે ફળો લો.

દરરોજ 60 મિનિટ માટે કસરત કરો અથવા ચાલો જેનાથી તમને પરસેવો થાય.

20 મિનિટ પ્રાણાયામ કરો અને 6 થી 8 કલાકની પૂરતી ઊંઘ લો.

દરરોજ 30 મિનિટ શોખ અપનાવીને તણાવ ઓછો કરો.



**T** Take medication as prescribed by doctor ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ દવા લો

**R** Reach and maintain healthy weight તંદુરસ્ત વજન સુધી પહોંચો અને જાળવી રાખો

**A** Add more Physical Activity to your daily routine મારી દિનચર્યામાં વધુ શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઉમેરો

**C** Control your ABC's - A1c's, BP, Cholesterol તમારા ABC - A1c's, BP, કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રિત કરો

**K** Kick smoking and bad habits ધુમ્રપાન અને ખરાબ ટેવો છોડવી હિતાવહ છે