

# सुझाए गए आहार संबंधी बदलाव

## अधिक उपयोग में लाए जाने वाले खाद्य पदार्थ

दक्षिण एशियाई / उप-समूह-भारतीय, पाकिस्तानी और नेपाली।

1. रोटियाँ, फुल्के, चपातियाँ जिनमें अतिरिक्त वसा बहुत कम या बिलकुल नहीं होती है (½ कप तक सीमित, पकाया हुआ, कार्बोहाइड्रेट को सीमित करने के लिए)
2. भूरे चावल को सफेद चावल पर वरीयता दी जाती है (परिष्कृत अनाज को साबूत अनाज से प्रतिस्थापित करें)
3. भाप में पकाई गई इडलियाँ
4. नान-स्टिक तवे पर बने डोसा
5. फटे हुए गेहूँ का उपमा
6. स्नैक्स के लिए भुना हुआ, फूला हुआ, या कूटा हुआ चावल

1. न्यूनतम तेल का उपयोग कर पकाई हुई दाल
2. अंकुरित दालें
3. भूना, सेंका, तवे पर तला हुआ मांस और मछली

1. मलाई निकाला हुआ दूध, वसा रहित, 1% दूध
2. वसा रहित दही और कम वसा वाला दही
3. कम वसा वाला पनीर / थोड़ा वसा निकाला हुआ रिकोटा पनीर

1. धीमी ये तेज़ आँच पर तली हुई मौसमी सब्जियाँ।
2. शोरबा मिश्रित न्यूनतम तेल वाले व्यंजन (तेज़ आँच पर तली हुई सब्जियाँ करी या शोरबा आधारित व्यंजनों के विकल्प हैं; कम वसा वाले नारियल दूध के साथ करी वाली सब्जियाँ भी एक विकल्प होंगी।)
3. अधिक फाइबर वाले ताजे फल जैसे बेरी, कीवी और छिलका सहित सेब बेहतर विकल्प होते हैं।
4. ताजा जड़ी बूटियाँ

1. खाना पकाने के लिए कैनोला तेल और ड्रेसिंग के लिए जैतून का तेल
2. बादाम, अखरोट और मूंगफली (ये स्वास्थ्यवर्धक हैं लेकिन कम मात्रा में लें क्योंकि इनमें कैलोरी अधिक होती है)

## प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ

1. बोटलबंद भारतीय अचार का उपयोग थोड़ी मात्रा में ही किया जाना चाहिए (एक बार में 1-2 बड़ा चम्मच), रैमेन नूडल्स, मिठाई

## कम बार प्रयोग किए जाने वाले खाद्य पदार्थ

गाढ़े रंग में दिखाए खाद्य समूह में अधिक कार्बोहाइड्रेट होता है-ब्रेड, डेयरी उत्पाद, फल और कुछ सब्जियाँ।

1. पराठा, पूड़ी, कचौड़ी, लच्छा, नान, भटूरा
2. पुलाव, तला हुआ चावल, और बिरयानी
3. ढेर सारा तेल लगी हुई इडली
4. अतिरिक्त तेल / मक्खन का उपयोग कर तैयार किया गया डोसा
5. अधिक तेल का उपयोग करके बना सूजी का उपमा

1. क्रीमयुक्त दाल
2. फ्राई किया हुआ चिकन, मछली, कैलोरी समृद्ध मांसहारी व्यंजन

1. मलाईदार दूध से बना पनीर / रिकोटा चीज
2. मलाईदार दूध
3. पूर्ण क्रीम और आधा क्रीम आधा दूध

1. आलू, मटर, मकई, एकोर्न स्कवैश, बटरनट स्कवैश, कद्दू स्कवैश।
2. बहुत सारे तेल का उपयोग कर ओवन में भुनी हुई सब्जियाँ
3. नारियल का अधिक मात्रा में उपयोग कर तैयार की गई करीयुक्त सब्जियाँ
4. क्रीमयुक्त या तली हुई सब्जियाँ
5. कस्टर्ड, क्रीमयुक्त मिठाईयों के साथ में फल
6. सूखे फल जैसे खजूर, अंजीर और किशमिश (अधिक चीनी युक्त)
7. केले, आम और अनन्नास जैसे ताजा फल
8. पोषण विश्लेषण:
  - a. 1 छोटा केला (6 इंच) = 23 ग्राम कार्बोहाइड्रेट।
  - b. 1 छोटा आम = 24 ग्राम कार्बोहाइड्रेट।
  - c. 1 कप अनन्नास के टुकड़े = 19 ग्राम कार्बोहाइड्रेट (वे सभी ग्लाइसेमिक सूची में उच्च स्थान पर हैं, जिसका अर्थ है कि वे रक्त प्रवाह में तेजी से चीनी में परिवर्तित होते हैं और रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाते हैं। हम इन फलों के छिलके नहीं खाते हैं, इसलिए उनसे फाइबर कम मिलता है।)

1. प्रतिदिन, 2 बड़ा चम्मच मक्खन, घी का उपयोग किया जा सकता है
2. नारियल
3. सब्जी और मकई का तेल

## अमेरिका में दक्षिण एशियाई लोगों में मधुमेह रोगी कार्ड



# मेरी प्लेट का प्रारूप

पोषण गाइड के बारे में अधिक जानने के लिए अपने चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ / मधुमेह सलाहकार से परामर्श लें।

1 छोटा फल



1/4 स्टार्च (भूरा चावल, गेहूं की चपाती जैसे साबूत अनाज)



1/2 प्लेट स्टार्च रहित सब्जियां



1/4 मांस/चर्बी रहित प्रोटीन



1% दूध या वसा रहित / मलाई रहित दूध और पानी

# अपने स्वास्थ्य को नियंत्रित करना

अपने प्रदाताओं के साथ प्रभावी ढंग से मिलकर काम करें:

- 1 यदि आवश्यक हो तो चिकित्सकीय दुभाषिया के लिए अग्रिम अनुरोध करें। मधुमेह और हृदय रोगों के आपके जोखिमों को समझने सहित अपनी चिंताओं के बारे में अपने प्रदाता को जानकारी दें।
- 2 यह जान लें कि आपकी चिकित्सा बीमा योजना क्या प्रदान करती है: अपने बीमा की चिकित्सा टीम को कॉल करें और एक बेनिफिट प्रतिनिधि से बात करने का अनुरोध करें - पता लगाएं कि कितने पौष्टिकता परामर्श लाभ या आहार विशेषज्ञों का दौरा प्रति वर्ष कवर किया जाता है; प्रति मुलाकात सह-भुगतान, यदि कोई है, तो कितना है?
- 3 अपने चिकित्सा लाभ पता करें और मूल बातें जानें: आपकी कटौती सीमा क्या है / क्या आपने अपनी वार्षिक कटौती सीमा पार कर लिया है? क्या आपकी चिकित्सा योजना में आहार विशेषज्ञ, एक प्रमाणित मधुमेह सलाहकार या एंडोक्राइनोलॉजिस्ट समेत विशेषज्ञ को दिखाने के लिए रेफरल की आवश्यकता है? इसके अतिरिक्त, चिकित्सा लागत बचत के लिए इन-नेटवर्क आहार विशेषज्ञ खोजने में सहायता के लिए अनुरोध करें।
- 4 जब आपकी पति / पत्नी / साथी / माता-पिता / बच्चा उपस्थित हो तभी अपने चिकित्सा परामर्श का समय तय करें, खासकर अगर वह घर पर भोजन तैयार करने के लिए जिम्मेदार प्राथमिक व्यक्ति है।

**आहार विशेषज्ञ से पूछे जाने वाले प्रश्न:**

स्वास्थ्यवर्धक कार्बोहाइड्रेट के स्रोत क्या हैं? मुझे प्रति भोजन, प्रति स्नैक में उन्हें कितना खाना चाहिए?  
लक्ष्य, परिवार के बाकी सदस्यों के साथ भोजन करने में सक्षम होना है न कि सिर्फ रक्त शर्करा बढ़ने के कारण पूरी तरह से अलग भोजन तैयार किया जाना।

5 चिकित्सक - मुलाकात:

- यदि पूर्व-मधुमेह या मधुमेह पाया जाता है, तो स्पष्ट कर लें कि आपका चिकित्सक नियमित अनुवर्ती जाँच-पड़ताल के लिए आपको कितनी बार देखना चाहता है।
- जीवन शैली में बदलावों की समीक्षा करें: मेरे लिए सुरक्षित शारीरिक गतिविधि व्यवस्था क्या है?
- अपने प्रदाता से पूछें कि स्थानीय तौर पर, सामूहिक मधुमेह शिक्षा कक्षाएं कहाँ उपलब्ध हैं? यह पता करने के लिए पहले ही कॉल करें कि वे मुफ्त में उपलब्ध हैं या उसके लिए कोई सह-भुगतानभी शामिल है।
- दुष्प्रभावों सहित औषधि प्रयोग की समीक्षा करें; जो अन्य पूरक, आयुर्वेदिक या हर्बल दवाएं आप ले रहे हैं या लेने की योजना बना रहे हैं, उनपर बातचीत कर लें।
- समीक्षा कर लें कि क्या घर पर रक्त शर्करा की जांच की सिफारिश की जाती है; कितनी बार जाँच की जानी है, वांछित रक्त शर्करा और बीमारी के दौरान सहित चिकित्सक को कब बुलाना है।
- मधुमेह से संबंधित स्क्रीनिंग / नियमित देखभाल आवश्यकताओं की समीक्षा करें: नेत्र परीक्षा, गुर्दे की कार्यशीलता का परीक्षण, व्यापक पैर परीक्षा, हीमोग्लोबिन ए1सी परीक्षण, कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप की जांच।
- अपने बीमा / लाभ विशेषज्ञ के साथ समीक्षा करें कि अनुशंसित स्क्रीनिंग / परीक्षण बीमे में कवर है या नहीं और उसका सह-भुगतान क्या है।
- किसी भी दक्षिण एशियाई संगठन सहित अपने स्थानीय समुदाय के स्वास्थ्य संगठन से संपर्क करें - पता लगाएं कि क्या वे मधुमेह पाक कला कक्षा और स्वास्थ्य बीमा उद्योग को जानने के बारे में कोई शैक्षिक स्रोत प्रदान करते हैं।

لاہب ہکی د ی ک دوخ  
ت ی ئ اذغ  
سوی کی देखभाल  
ت ی ئ اذغ  
پوشن  
ت ی ئ اذغ  
سوی کی देखभाल  
ت ی ئ اذغ