



NW London

# know diabetes

## સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક

તમે ડાયાબિટીસ સાથે જીવી રહ્યા હો કે નહિ, ખાવા અને પીવા પરત્વે સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સુસંતુલિત અભિગમ અગત્યનો છે. તમે જે ખોરાક ખાવો પસંદ કરો તે માત્ર તમારા ડાયાબિટીસનું નિયમન કરવામાં જ મદદ નહિ કરે, પરંતુ વજનના નિયમન અને હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક અને અમુક કેન્સર જેવી લાંબા ગાળાની સ્થિતિઓના જોખમને ઓછું કરવામાં પણ મદદ કરશે.

તમે આહાર પ્રત્યે સંતુલિત અભિગમ અપનાવીને, તમારા વજનને નિયંત્રિત કરીને અને સક્રિય રહો તેનાથી તમારા ડાયાબિટીસનું નિયમન કરવામાં મદદ મળી શકે છે. અહીં જે માહિતીની રૂપરેખા આપી છે તે તમારા ડાયાબિટીસના નિયમનમાં મદદ માટે ખોરાકની સ્વાસ્થ્યપ્રદ પસંદગીઓ કરવામાં તમને મદદ કરશે.

## ડાયાબિટીસમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક માટેની ટિપ્સ

### 1. નિયમિત ભોજન

મહત્વનો સંદેશ: રોજ ત્રણ વખતના ભોજનનો ધ્યેય રાખો અને ભોજન છોડી દેવાનું ટાળો.

જે તે દિવસનો આહાર સવારના નાસ્તા, બપોરના ભોજન અને સાંજના ભોજન પર આધારિત હોવો જોઈએ. આનું પાલન કરવાથી લોહીમાં ગ્લુકોઝ સ્થિર રાખવામાં, શક્તિનાં સ્તરો પૂરતાં રાખવામાં મદદ મળશે અને વચ્ચે વચ્ચે નાસ્તો ખાવાની ઈચ્છા ટાળવામાં મદદ મળશે.

### 2. ખાંડયુક્ત કાર્બોહિદ્રેટો

મહત્વનો સંદેશ: ઉપરથી ઉમેરેલ (મુક્ત) ખાંડને દિવસ દીઠ 30 ગ્રામ સુધી મર્યાદિત રાખો.

ડાયાબિટીસ હોવાનો અર્થ એ નથી કે તમારે ખાંડ બિલકુલ બંધ કરી દેવી પડે. તરકીબ એ છે કે ખોરાક પ્રત્યે સમગ્રપણે સંતુલિત અભિગમ અપનાવવાના, ખાંડયુક્ત ખોરાકને મર્યાદિત કરવાના અને ક્યારેક ક્યારેક પીણાં લેવાના ભાગરૂપે નાના પ્રમાણમાં તેનો આનંદ લેવો.

### 3. સ્ટાર્ચયુક્ત કાર્બોહિદ્રેટ.

**મહત્વનો સંદેશ:** દરેક મુખ્ય ભોજન વખતે સ્ટાર્ચયુક્ત કાર્બોદિતનો સમાવેશ કરો, જેમાં ફાઈબર અને આખું અનાજ વધારે હોય એવા વિકલ્પો પસંદ કરો જે ઓછો ગ્લાયસેમિક આંક ધરાવતા હોય.

સ્ટાર્ચયુક્ત કાર્બોદિતો સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક હોવા છતાં તેનાથી લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પર અસર પડશે. કાર્બોદિતનો ભાગ જેટલો મોટો, લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો એટલાં વધારે રહેશે. એથી ઊલટું, જો તમે ઓછું પ્રમાણ લો તો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પર અસર ઓછી પડશે. વધુ પ્રમાણમાં ફાઈબર અને આખું અનાજ ધરાવતા અને ઓછો ગ્લાયસેમિક આંક ધરાવતા સ્ટાર્ચયુક્ત કાર્બોદિતો પસંદ કરવાથી તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પર ઓછી અસર પડી શકે છે, કારણ કે તેમનું પાચન ધીમેથી થાય છે. તેનાથી તમને લાંબો સમય માટે પેટ ભરાયેલું પણ લાગી શકે છે, તેથી તેનાથી વજન ઓછું કરવામાં પણ મદદ મળી શકે છે.

#### 4. ફળો અને શાકભાજી.

**મહત્વનો સંદેશ:** દિવસમાં ફળો અને શાકભાજીનાં ઓછામાં ઓછા પાંચ પિરસણો લેવાનું ધ્યેય રાખો.

ફળો અને શાકભાજી એ ફાઈબરનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે અને આવશ્યક અને વિટામિનો તથા ખનીજતત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. વૈવિધ્યસભર ખોરાક લેવો અને રોજ ઓછામાં ઓછા પાંચ પિરસણો લેવાથી તમને ઉચ્ચ રક્તદાબ, હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક, સ્થૂળતા અને અમુક કેન્સરો જેવી સ્વાસ્થ્યની ઘણી સ્થિતિઓ થવાનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. વધારાનો લાભ એ છે કે તેમાં કુદરતી રીતે શક્તિ (કેલરી) ઓછી અને ફાઈબર વધારે હોવાથી તે તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. જ્યુસમાં તાજાં, ફ્રોઝન, સૂકવેલાં, ડબ્બાબંધ ફળો અને પાણીમાં ડબ્બાબંધ શાકભાજીઓ, કોઈ વધારાનાં ખાંડ અને મીઠું ઉમેરેલાં ન હોય તે સૌની ગણતરી થાય છે.

#### 5. મીઠું

**મહત્વનો સંદેશ:** રોજ 6 ગ્રામથી વધારે મીઠું ન લો તેનું ધ્યાન રાખો.

વધુપડતું મીઠું લેવાથી તમારો રક્તદાબ વધી શકે છે, ખ્વાસ કરીને જો તમે સ્થૂળ હો અથવા જો ઉચ્ચ રક્તદાબ તમારા કુટુંબમાં વારસાગત ચાલ્યો આવતો હોય. આ ચિંતાજનક છે, કારણ કે ઉચ્ચ રક્તદાબથી કોરોનરી હૃદય રોગ થવાના જોખમમાં વધારો થાય છે.

#### 6. આલ્કોહોલ

**મહત્વનો સંદેશ:** દર અઠવાડિયે 14 યુનિટથી વધારે પીશો નહિ, અને ઘણા દિવસો આલ્કોહોલ વિનાના જવા જોઈએ.

ભલામણ કરેલા પ્રમાણ કરતાં તમે સતત વધારે પ્રમાણમાં આલ્કોહોલ પીઓ તો રક્તદાબમાં વધારો અને અમુક કેન્સર સહિતની ઘણી બિમારીઓ થવાના જોખમમાં વધારો થાય છે. ડાયબિટીસ હોવાનો અર્થ એ નથી કે તમારે આલ્કોહોલ

પીવાનું ટાળવું જોઈએ. હકીકતમાં, તમને ડાયબિટીસ હોય કે ન હોય, પ્રમાણભાન સાથે પીવા માટેની સરકારી માર્ગદર્શિકાઓ એક જ છે.

## 7. ઓમેગા 3 ફેટી એસિડ્સ

મહત્વનો સંદેશ: દર અઠવાડિએ તૈલી માછલીનાં બે પિરસણો ઉમેરવાનું ધ્યેય.

ઓમેગા 3 ફેટ એ આવશ્યક ફેટી એસિડ્સ છે જે શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં બનાવી શકાતા નથી. તે લોહીમાં ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સ (લોહીમાં જોવા મળતી એક પ્રકારની ચરબી) ઘટાડી શકે છે અને હૃદય રોગ સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરી શકે છે.

## 8. ચરબી

મહત્વનો સંદેશ: સંતૃપ્ત ચરબીને સ્થાને સમકક્ષ અસંતૃપ્ત ચરબી લઈને ચરબીનું કુલ પ્રમાણ ઘટાડવાનું ધ્યેય રાખો.

તંદુરસ્ત વજન પ્રાપ્ત કરવા અથવા જાળવવા માટે ચરબીનું કુલ પ્રમાણ ઘટાડવું જરૂરી છે. મધ્યમ પ્રમાણમાં મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ (ઓલિવ અને રેપસીડ ઓઈલ અને સ્પ્રેડ્ઝ) અને પોલિઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ (સોયા, સનફ્લાવર અને કોર્ન ઓઈલ તથા સ્પ્રેડ્ઝ; નટ્સ, સીડ્ઝ, તૈલી માછલી)ને સ્થાને સંતૃપ્ત ચરબીને સ્થાન આપવાથી હૃદયના સ્વાસ્થ્ય પર લાભદાયી અસર થઈ શકે છે. યાદ રહે કે વજન ઓછું કરવામાં મદદ માટે કુલ લેવામાં આવેલી ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું કરવું જરૂરી છે.

## 9. પિરસણનાં કદ

મહત્વનો સંદેશ: જો તમે વજન ઓછું કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હો તો તમારે તમારાં પિરસણો ઘટાડવાની જરૂર પડી શકે છે જે માટે વિવિધ પ્રકારના આહાર સમૂહોની વચ્ચે સમગ્રપણે યોગ્ય સંતુલન સાધવું જોઈએ.

યુકેમાં દર ત્રણ પુખ્ત વ્યક્તિમાંથી લગભગ બે વ્યક્તિઓ સ્થૂળ કે વધુપડતું વજન ધરાવતી હોય છે. જેમને ડાયબિટીસ હોય એવી વ્યક્તિઓ માટે, વજનમાં વધારાને કારણે ઈન્સ્યુલિન પ્રત્યેનો અવરોધ વધતો હોવાનું જોવા મળ્યું છે (જેનો અર્થ એ છે કે તમારા શરીરે જે રીતે ઈન્સ્યુલિનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ તે રીતે તે કરી શકતું નથી). આનાથી ગ્લાયસેમિક (લોહીમાં ગ્લુકોઝ) અંકુશ વાણસતો હોવાનું અને ડાયબિટીસ આગળ વધરવાનું જોખમ વધતું હોવાનું જોવા મળ્યું છે.

## 10. ડાયબિટીસ સાથે સંબંધિત ઉત્પાદો

મહત્વનો સંદેશ: ડાયબિટીસ સાથે સંબંધિત ઉત્પાદો લેવાં હિતાવહ નથી.

આ પ્રકારના ખોરાકથી કોઈ લાભ થતો નથી, કેલરી અને ચરબી વધારે હોઈ શકે છે, મોંઘા હોય છે, તેની રેચક અસર થઈ શકે છે અને તે લીધા પછી પણ લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પર અસર થઈ શકે છે.

ઈટવેલ પ્લેટ એ રોજ વિવિધ આહાર સમૂહોના આહાર કેટલા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ તે માટેની ખરેખર ઉપયોગી માર્ગદર્શિકા છે.

એકલદોકલ આહાર સમૂહો વિશેની વધુ ચોક્કસ માહિતી નીચેનાં પાનાંઓ પર જોઈ શકાશે:

- કાર્બોદિતો
- ચરબી
- ફળો અને શાકભાજી
- ફાઈબર અને આખાં અનાજ
- માંસ, માછલી અને દાળ
- ડેરી

[Diabetes UK Enjoy Food](#) એ તમને તમારી આહારની આદતોમાં સુધારો લાવવામાં માર્ગદર્શન આપતું અગત્યનું સંસાધન છે:

- ભોજન વિષયક વિચારો માટે [અહીં ક્લિક કરો](#)
- ભોજન વિષયક આયોજનો માટે [અહીં ક્લિક કરો](#)