

# डायबिटीज के साथ अच्छा भोजन करना



यदि आपको प्री-डायबिटीज या डायबिटीज है, तो संतुलित डाइट लेना महत्वपूर्ण है। अच्छा भोजन करना आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और आपको स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। शारीरिक गतिविधि के साथ, एक स्वस्थ डाइट प्री-डायबिटीज या डायबिटीज संबंधी जटिलताओं की प्रगति को धीमा करने में भी मदद कर सकता है।

## डायबिटीज के प्रबंधन के लिए उपयोगी दिशानिर्देश

स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखना हमेशा आसान नहीं होता, लेकिन हमारे पास कुछ सुझाव हैं जो मदद कर सकते हैं।

- **अपने भोजन की योजना बनाएं:** पहले से योजना बनाना यह सुनिश्चित करने में मदद करेगा कि आपके पास स्वस्थ भोजन के लिए आवश्यक सामग्री है।
- **हर 3-4 घंटे में खाएं:** हर कुछ घंटों में खाना आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करेगा। यह आपको अत्यधिक भूखा होने और अस्वस्थ विकल्प खाने से भी रोक सकता है।
- **अपने ब्लड शुगर की निगरानी करें:** अपने ब्लड शुगर को ट्रैक करना आपको यह समझने में मदद करेगा कि आप जो भोजन खाते हैं वह आपके स्तर को कैसे प्रभावित करता है।
- **एक डाइट विशेषज्ञ से बात करें:** एक डाइट विशेषज्ञ आपकी आवश्यकताओं के अनुकूल भोजन योजना बनाने में आपकी मदद कर सकता है।
- **रोजाना व्यायाम करें:** प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट का व्यायाम शामिल करें। नियमित व्यायाम आपके ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने और डायबिटीज संबंधी जटिलताओं को रोकने में मदद कर सकता है।
- **डायबिटीज प्लेट मैथड का उपयोग करें:** यह आपको सबसे अच्छे भोजन को याद रखने में मदद करने के लिए एक विसुअल गाइड है। आपकी 9-इंच प्लेट का आधा हिस्सा नौन-स्टार्ची सब्जियों को शामिल करना चाहिए। एक चौथाई में दुबले प्रोटीन शामिल होने चाहिए; दूसरे में स्टार्चयुक्त सब्जियां, फल, व्हालगेन अनाज या कम फैट वाले डेयरी जैसे गुणवत्तापूर्ण कार्बोहाइड्रेट शामिल होने चाहिए।

## डायबिटीज के साथ स्वस्थ भोजन

- **फल और सब्जियां**
  - अपने डाइट में प्रतिदिन विभिन्न प्रकार की रंगबिरंगी और नौन-स्टार्ची सब्जियों को शामिल करें। ये कैलोरी में कम होती हैं और विटामिन, मिनरल और फाइबर से भरपूर होती हैं। ये फल और सब्जियां आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करती हैं।  
**सब्जियां:** ब्रोकली, पालक, हरी फलियां, गाजर, टमाटर।  
**फल:** बैरीज, सेब, नाशपाती और खट्टे फल।
- **व्हालगेन अनाज**
  - व्हालगेन अनाज जैसे ब्राउन राइस, क्विनोआ और ओट्स चुनें। ये अधिक फाइबर और पोषक तत्व प्रदान करते हैं और ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर करने में मदद कर सकते हैं।
- **प्रोटीन**
  - अपने डाइट में दुबला प्रोटीन शामिल करें, जैसे मछली, मुर्गी, अंडे, बीन्स, दाल और टोफू। यह आपके ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने, पेट भरा महसूस करने और दुबले शरीर के द्रव्यमान को बनाए रखने में मदद करता है।
- **हेल्दी फैट्स**
  - एवोकाडो, नट्स, बीज और जैतून के तेल में हेल्दी फैट संयम में आपके लिए अच्छी हो सकती है। ये ब्लड शुगर नियंत्रण, हृदय स्वास्थ्य और समग्र कल्याण का समर्थन करती हैं।
- **अतिरिक्त शुगर और प्रोसेस्ड फूड को सीमित करें**
  - अतिरिक्त शुगर, शुगर वाले बेवरेज और प्रोसेस्ड फूड को कम करें या समाप्त करें। ये ब्लड शुगर के लेवल में तेजी से वृद्धि का कारण बन सकते हैं।
- **पोर्शन कंट्रोल**
  - अपने ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर रखने के लिए अनुशंसित मात्रा में खाएं
- **फाइबर**
  - हाई फाइबर डाइट रक्तप्रवाह में शुगर के अवशोषण को धीमा कर सकता है।
- **हाइड्रेशन**
  - भरपूर पानी पिएं। पानी आपके शरीर को ग्लूकोज को प्रभावी रूप से संसाधित करने में मदद करता है और वजन घटाने में सहायता कर सकता है, जो टाइप 2 डायबिटीज के प्रबंधन के लिए आवश्यक है।



# डायाबिटीज के साथ अच्छा भोजन करना



अच्छा खाना खाना और अधिकतर दिनों में शारीरिक रूप से सक्रिय रहना इसमें मदद कर सकता है:

- आपके ब्लड ग्लूकोज लेवल, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को बनाए रखना
- वजन कम करना/स्वस्थ वजन पर बने रहना
- डायाबिटीज की जटिलताओं को रोकना/देरी करना
- अच्छा महसूस करना और अधिक ऊर्जा पाना

## डायाबिटीज के लिए शारीरिक गतिविधियों के प्रकार:

अमेरिकन डायाबिटीज एसोसिएशन प्रति सप्ताह 150 मिनट मध्यम-तीव्रता की एरोबिक गतिविधि और प्रतिरोध प्रशिक्षण की सिफारिश करता है। व्यायाम के कुछ अच्छे रूपों में शामिल हैं:

- एरोबिक व्यायाम: चलना, तैराकी, साइकिल चलाना, जॉर्गिंग
- रेजिस्टेंस प्रशिक्षण (शक्ति प्रशिक्षण): वेट ट्रेनिंग, पुश-अप्स, स्क्वाट्स, सिट-अप्स
- लचीलापन और संतुलन: स्ट्रेचिंग, योग, पिलाटेस

यदि आप शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं रहे हैं, नई व्यायाम योजना शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें। अधिक जानकारी के लिए [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org).



[HackensackMeridianHealth.org](http://HackensackMeridianHealth.org). इवेंट कैलेंडर देखने के लिए स्कैन करें

यह प्रदान की गई जानकारी शैक्षिक प्रकृति की है और इसे एक विशिष्ट सिफारिश के रूप में लेने का इरादा नहीं है। कृपया अपनी पर्सनल आवश्यकताओं के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।



 Hackensack  
Meridian Health