

AROGYA

ডায়াবেটিস রোগীর
খাদ্য পরিকল্পনা

চা চামচের আয়তন, চা চামচ এবং কাপ



5 মিলি - চা চামচ



10 মিলি - চা চামচ



15 মিলি - হাতা

ছোট
বাটি



100 মিলি কাপ (100 গ্রাম)



200 মিলি কাপ (200 গ্রাম)

মাবারি
বাটি



ভারতীয় রন্ধনপ্রণালীঃ পূর্ব

1400 কেক্যাল

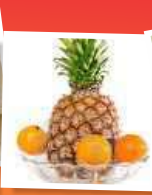
খাবারের ধরণ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কেক্যাল
ব্রেকফাস্ট	চা / কফি (চিনি ছাড়া)	1 কাপ	40
	গোটা গম রুটি / ব্রেড টোস্ট	2 টো	140
	পাস্তুরিত দুধ বা পনিরের 2টি কিউব	1 গ্লাস	140
মাঝ সকাল	বাদাম 4 টি + আখরোট 1টি ক্র্যাকার্স (ওট / একাধিক শস্য)	2টো	60 60
দুপুরের খাবার	রান্না করা ভাত	1 বাটি	100
	ডাল (যেকোন একটিঃ টুর (অহর)/ মুগ উরার / মাছ / মুরগীর মাংস)	1 বাটি	100
	শাকসজ্জি (যেকোন একটিঃ বাঁধাকপি / ফুলকপি / টুরাই / টিনসি / লাউকি ভেভি / পালক / ফ্রেন্স বিনস)	1 বাটি	60
	কম চর্বিযুক্ত দই	1 কাপ	80
	যেকোন একটি তাজা চাটনি	1 হাতা	30
সন্ধ্যা	ফল (যেকোন একটি) তরমুজ - 2টুকরো/ আপেল - -1টি মাঝারি/ নাশপাতি - 1টি মাঝারি/ পেঁপে -2টুকরো মাঝারি / কমলা 1টি মাঝারি সাইজ/ পেয়ারা 1টি মাঝারি সাইজ/ আনারস 2 টুকরো	100 গ্রাম	50
	মুড়ি	1 বাটি	80
রাতের খাবার	রান্না করা ভাত	1½ বাটি	150
	শাকসজ্জি (যেকোন একটিঃ বাঁধাকপি / ফুলকপি / টুরাই/টিনসি/ লাউকি / ভেভি / পালক / ফ্রেন্স বিনস)/	1 বাটি	60
	মাছ / মুরগীর মাংস / ডাল	1 বাটি	100
	ভেজিটেবল স্যালাড	1 বাটি	20
রাতে শোবার সময়	সর পড়া দুধ	150 মিলি	140



ভারতীয় রন্ধনপ্রণালীঃ পূর্ব

1800 কেক্যাল

খাবারের ধরণ	খাবার আইটেম	পরিমাণ	কেক্যাল
ব্রেকফাস্ট	চা / কফি (চিনি ছাড়া)	1 কাপ	40
	বাদাম 4 পিস + আখরোট	1 টি	60
	গোটা গমের রুটি বা গোটা রুটি	2 টো	140
	চাটনি	1 চা চামচ	30
	পনির কিউব	1 টি	60
মধ্য সকাল	ক্র্যাকার্স (গুট, একাধিক শস্য)	3 টি	90
	ফল (যেকোন একটি)		
	তরমুজ - 2 টুকরো /		
	আপেল - 1টি মাঝারি /		
	নাশপাতি - 1টি মাঝারি /	100 গ্রাম	50
	পেঁপে - 2টুকরো /		
	কমলা - 1 টি মাঝারি সাইজ /		
পেয়ারা - 1টি মাঝারি সাইজ /			
আনারস - 2টুকরো			
দুপুরের খাবার	রান্না করা ভাত	2 বাটি	200
	শাকসব্জি (যেকোন একটিঃ		
	বাঁধাকপি/ফুলকপি/টুরাই/টিনসি/লাউকি/	1 বাটি	60
	ডেভিডি / পালক / ফ্রেঞ্চ বিনস)		
	ডাল (যেকোন একটিঃ টুর (অহর) / মুগ /	1½ বাটি	150
	উরার)/ মাছ (কম চর্বিযুক্ত) বা মাংস		
(সাদা চর্বিহীন)			
কম চর্বির দই	1½ বাটি	120	
স্যালাড	1 বাটি	20	
সন্ধ্যা	ফল (যেকোন একটি)		
	তরমুজ - 2টুকরো/		
	আপেল - 1টি মাঝারি/		
	নাশপাতি - 1টি মাঝারি/		
	পেঁপে - 2টুকরো মাঝারি/	100 গ্রাম	50
	কমলা - 1টি মাঝারি সাইজ/		
	পেয়ারা - 1টি মাঝারি সাইজ/		
আনারস - 2 টুকরো			
মুড়ি	1 বাটি	80	
রাতের খাবার	রান্না করা ভাত	2 বাটি	200
	রুটি	1 টি	80
	শাকসব্জি (যেকোন একটিঃ	1 বাটি	60
	বাঁধাকপি / ফুলকপি / টুরাই / টিনসি /		
	লাউকি / ডেভিডি / পালক / ফ্রেঞ্চ বিনস)		
	মুরগির মাংস বা মাছ বা ডাল (যেকোন একটিঃ	1.5 বাটি	150
টুর (অহর) / মুগ / উরার)			
স্যালাড	1 বাটি	20	
রাতে শোবার সময়	সর পড়া দুধ	150 মিলি	140



ভারতীয় রন্ধনপ্রণালীঃ পূর্ব

2000 কেক্যাল

খাবারের ধরণ	খাবার আইটেম	পরিমাণ	কেক্যাল	
ব্রেকফাস্ট	চা / কফি (চিনি ছাড়া)	1 কাপ	40	
	দুধ	1 গ্লাস	140	
	গোটা গমের রুটি বা ব্রাউন গোটা রুটি	3 টি	210	
	চাটনি	1 চা চামচ	30	
	পনির কিউব	1 টি	60	
	ক্র্যাকার্স (ওট, একাধিক শস্য)	4 টি	120	
মধ্য সকাল	বাদাম 4টি + আখরোট 2টি		80	
	ফল (যেকোন একটি)			
	তরমুজ - 2টুকরো/ আপেল - 1টা মাঝারি/ নাশপাতি - 1টা মাঝারি/ পেঁপে - 2টুকরো/ কমলা - 1 টা মাঝারি সাইজ/ পেয়ারা - 1টা মাঝারি সাইজ/ আনারস - 2টুকরো	100 গ্রাম	50	
	রান্না করা ভাত	2 বাটি	200	
	নিরামিশ (যেকোন একটিঃ বাঁধাকপি/ ফুলকপি / টুরাই / টিনসি / লাউকি ভেভি / পালক / ফ্রেঞ্চ বিনস)	1 বাটি	60	
	ডাল (যেকোন একটিঃ টুর (অহর)/ মুগ / উরার) / মাছ (কম চর্বি) বা মাংস (সাদা কম চর্বির দই)	1½ বাটি	150	
	স্যালাড	1 বাটি	20	
দুপুরের খাবার	ফল (যেকোন একটি)			
	তরমুজ - 2টুকরো/ আপেল - 1 টি মাঝারি/ নাশপাতি - 1টি মাঝারি পেঁপে - 2টুকরো কমলা - 1টি মাঝারি পেয়ারা - 1টি মাঝারি সাইজ আনারস - 2 টুকরো	100 গ্রাম	50	
	মুড়ি	1 বাটি	80	
	সন্ধ্যা	রান্না করা ভাত	2 বাটি	200
		শাকসবজি (যেকোন একটিঃ ফুলকপি / টুরাই / টিনসি/ লাউকি / ভেভি / পালক / ফ্রেঞ্চ বিনস)	1 বাটি	60
		মুরগির মাংস বা মাছ বা ডাল (যেকোন একটিঃ টুর (অহর) / মুগ / উরার)	1.5বাটি	150
		ভেজিটেবল স্যালাড	1 বাটি	20
রসগোল্লা		2টি	150	
রাতে শোবার সময়		সর পড়া দুধ	150 মিলি	140

পরিবর্তিত তালিকা

খাবারের গ্রুপ	অনুমোদনযোগ্য	সীমাবদ্ধ বা এড়িয়ে যাওয়া
খাদ্যশস্য বা স্টার্চ	গম, গম ফাড়া, বাজরা, জোয়ার, মাকাইয়ের আটা, রুটি তৈরীর জন্য সয়াবিনের আটার সাথে গমের আটার 1:4 অনুপাতে মিশ্রণ ভাত, সুজি, পোহা, স্ফীত ভাত, অল্প রত কার্ঠোল, ভেজিটেবল যেমন, বাঁধাকপি, মটর, গাজর, টমাটো, শসা, পিঁয়াজ ইত্যাদি ফাইবার বৃদ্ধি কারক এবং ক্যালোরি হ্রাসকারী খাবার খান	ময়দা জাতীয় খাবার যেমন রুটি, পান্ডা, খারি, সের্কা বিস্কুট, নান নুডলস ইত্যাদি। ডায়াবেটিক রোগীদের যদি ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে থাকে, তাহলে অর্ধেক হাতার ভাত ও মিজড ভেজিটেবল 2সপ্তাহ খেতে পারেন। সাবুদানা, সেমুই সরপড়া দুধে মিশিয়ে বানাতে পারেন।
কলাই, বাদাম ও তৈল বীজ	বাদাম, সয়া, রাজমা, চানা, মুগ, মুখ, সব রকমের ডাল এবং যদি সম্ভব হয় তাহলে ব্যবহারের পূর্বে অল্প রত কার্ঠোল।	অতিরিক্ত ওজনের ব্যক্তিদের চিনেবাদাম, কাজুবাদাম, তিল আখরোট এবং নারকোল খাওয়া উচিত নয়।
শাকসব্জি	আলু ও শাকারল্য ছাড়া, সবুজ লতাপাতাযুক্ত সকল প্রকারের শাকসব্জি (এগুলি সেদ্ধ করে, রস বার করে, ভাপে সেদ্ধ করে অথবা কাঁচা অবস্থায় খেতে পারেন)।	আলু, মিস্টি আলু, আলুর পিঠে, আলু ভাজা। ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে না থাকা ডায়াবেটিক রোগীরা সামান্য পরিমাণে আলু শাকসব্জির সাথে 2সপ্তাহে খেতে পারেন।
ফল	তরমুজ - 2টুকরো আপেল - 1 টি মাঝারি নাশপাতি - 1টি মাঝারি পেঁপে - 2টুকরো কমলা - 1টি মাঝারি পেয়ারা - 1টি মাঝারি আনারস - 2 টুকরো ফলের টুকরোর প্রতি লক্ষ্য রাখুন)	সীতামূল্য, কলা, চিকু, আম, আঙুর, পেয়ারা, ফল অথবা আমলার মোরকবা এবং ক্যানজাত ফল। ডায়াবেটিক রোগীদের যদি ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে থাকে, 50 থেকে 80 গ্রামের বেশী 2সপ্তাহে খাওয়া উচিত নয়।
পানীয়	কফি, চা, লেবুর সরবত, নারকেলের জল, (ফলের রস বাটার মিক্স)	চিনি সিরাপ ভিত্তিক শরবত এবং মিক্স শ্বেক, কোল্ড ড্রিঙ্কস, হার্ড ড্রিঙ্কস
দুধ এবং দুধজাত পণ্য	সর পড়া দুধ, সরপড়া দুধের দই, বাড়িতে তৈরি পনির এবং বাটার মিক্স	ঘি, মাখন, পনির, ফাট স্হ হোল মিক্স, আইসক্রিম, শ্রীখণ্ড, স্কীর, পুডিং ও দুধ দিয়ে তৈরী মিস্টি।
ডিম	ডিমের সাদা অংশের সেদ্ধ অথবা পাউচড খাওয়া।	ডিমের কুসুম, শুধুমাত্র ডিমের তৈরি খাবার।
আমিষ খাবারের আইটেম	মাছ, চর্বি বিহীন মুরগির মাংস (গ্রিল্ড করা অথবা রোস্ট অথবা ভাপে সেদ্ধ করা)	মুরগীর কিছু কিছু অংগ যেমন লিভার, কির্ডন অথবা মাথা।

- চর্বি গ্রহণঃ 15 গ্রাম (সর্বাধিক 3 চামচ) তেল / মাখন / ঘি প্রতিদিন।
- প্রতিদিন 8 থেকে 10 গ্লাস জল পান করুন।
- অল্প অল্প করে ঘন ঘন খাবার খান।
- রোজ 30 মিনিট পর্যন্ত ব্যায়াম করুন।
- যদি আপনার ক্ষিদে পায়, তাহলে সুপ, স্যালাড, জুস (ফলের রস নয়) খেতে পারেন।
- চিনি ছাড়া চা / কফি
- রুটির আটার সাথে সয়া মিশিয়ে খেতে পারেন।
- কোলেস্টেরল এবং ক্ষিদে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ফিজিলাম (ইসাবগুল) উপকারী এবং এটা খাবার খাওয়ার অন্তত (20 মিনিট) আগে খান।

অন্যান্য নোটঃ

সেব, গাটিয়া, ভুজিয়া, ভাজা খাবার, ময়দার খাবার, পুরি, আইসক্রিম, চকোলেট, কোল্ড ড্রিঙ্কস, ময়দা খাবার, ফাস্ট ফুড যেমনঃ পিজ্জা, বাগার, পাঠার মাংস, ডিমের কুসুম খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

সাধারণ খাবারের গ্লাইসেমিক ইণ্ডেক্স (জিআই)

	খাবারের তালিকা	গ্লাইসেমিক ইণ্ডেক্স
ডাল / কলাই	সয়া বিনস	16 ± 1
	রাজমা	19 ± 2
	টুর ডাল	26 ± 3
	চিক মটর	28 ± 9
	মসুর	32 ± 5
	মুগ ডাল	38 ± 3
শাকসব্জি	বাকেলি / বাঁধাকপি / বেল পিয়ার্স / টমাটো / পিঁয়াজ	10 ± 2
	ফুলকপি / সিবুজ মটর	15 ± 3
	ঢেড়স	20 ± 2
	গাজর	39 ± 4
	আলু (সেদ্ধ)	78 ± 4
ফল	আপেল / প্লাম	36 ± 2
	কমলা / নাশপাতি	43 ± 3
	কলা / আম	51 ± 5
	আনারস	59 ± 8
	তরমুজ	76 ± 4
খাদ্যদ্রব্য	মিস্টি কর্ণ	52 ± 5
	গমের রুটি	62 ± 3
	রাভা	65 ± 3
	পপকর্ণ	65 ± 5
	বাদামী সেদ্ধ ভাত	68 ± 4
	ময়দা	72 ± 4
	সাদা সেদ্ধ ভাত	73 ± 4
	গোটা গমের রুটি	74 ± 2
	জাউ ভাত	78 ± 9
	কর্নফ্লেক্স	81 ± 6
মিশ্রণ	দুধ	37 ± 4
	চকোলেট	40 ± 3
	আইসক্রিম	51 ± 3
	সেদ্ধ চিকেন / তাওয়া মাছ	15 ± 4
	নরম পানীয় / সোডা	59 ± 3
	মধু	61 ± 3
ফ্রেঞ্চ ফ্রাই (আলু)	63 ± 5	

গ্লাইসেমিক ইণ্ডেক্স (জিআই) 1-100 স্কেলে পরিমাপ করে এবং কার্বেহাইড্রেটসহ খাদ্যকে তিনটি সাধারণ শ্রেণীতে ভাগ করে।

হাই বা উচ্চ খাদ্য গ্রহণের ফলে শরীরে ব্লাড গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি হয় এবং জিআই স্থর 70 বা তার / চাইতে বেশি হয়।

মিডিয়াম বা মাঝারি খাদ্য গ্রহণের ফলে শরীরে ব্লাড গ্লুকোজের মাত্রা মাঝারি মাপের হয় এবং জিআই স্থর 55 থেকে 60 এর মধ্যে থাকে।

লো বা কম খাদ্য গ্রহণের ফলে শরীরে ব্লাড গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি ঘীর গতিতে হয় এবং জিআই স্থর 54 -র মধ্যে থাকে।

Issued in public interest by



159 S.T. Road, Kalfra, Santacruz (East), Mumbai-400 098 India Tel: (91) 22) 66402323
Corporate Identity Number: L241200941530302259442
www.lupinworld.com

Disclaimer:

Scientific contents of this publication have been compiled by clinicians and medical writers of Carbon Brand Solutions with unrestricted educational grant from Lupin Limited from reasonable sources, acknowledged and accredited by author(s) and contributors of the material referenced herein. The views, if any, expressed in this publication are not influenced by any opinion or suggestion by Lupin Limited and are solely the views of medical experts. The information contained here shall not to be relied upon and used for treatment purpose or for diagnosis of health problems or as a substitute to expert medical advice. Please consult your doctor for any health related problems or queries that you may have. Although all reasonable care has been taken in compiling and checking the contents of this publication, the author(s) or Lupin Limited, or its directors, employee or agents shall not be responsible or liable in any manner whatsoever and howsoever for any death, injury or damage to any person in view of any error, omission or inaccuracies in this publication whether arising from unawareness, ignorance or otherwise.