

ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা

সুস্থ থাকুন।

- আপনার ডায়েট পরিকল্পনা সম্পর্কে কথা বলতে আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে একটি সাক্ষাৎ নির্ধারণ করুন।
- প্রতি 3-4 ঘণ্টায় একবার স্বল্প পরিমাণে খাবার বা নাস্তা খান। নিশ্চিত করুন সকালের নাস্তা খাওয়া।
- ছোট একটি অংশ শর্করা খান (রুটি, চাল, আলু, পাস্তা, ভূট্টা, কলা, ফল)।
- দুপুর ও রাতের খাবারে আপনার প্লেটে অর্ধেক পরিমাণ সালাদ এবং ব্রকলি জাতীয় সবুজ সবজি রাখুন।

পানি পান করুন।

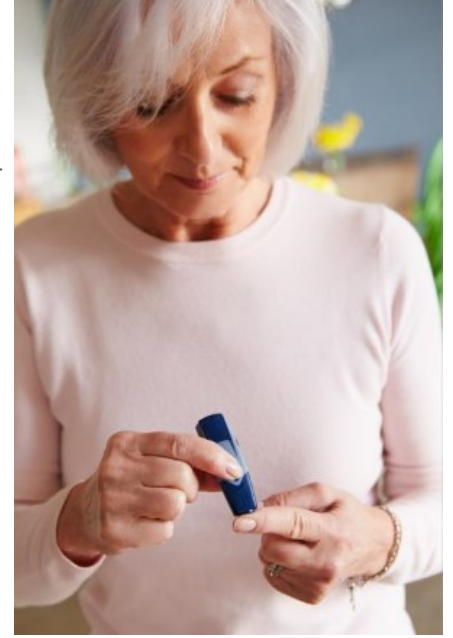
- দিনে কমপক্ষে 8 কাপ পানি পান করুন।
- যে পানীয়গুলিতে প্রচুর পরিমাণে চিনি থাকে যেমন- জুস, সোডা এবং মিষ্টি বরফ চা- সেগুলি সীমিত করুন।

প্রোটিন খান।

- চামড়া ছাড়ানো মুরগী, চামড়া ছাড়ানো টার্কি, মাছ, ডিম, দই, 1% ঘরের পনির এবং তোফু জাতীয় স্বল্প ফ্যাটযুক্ত প্রোটিন খাবার খান। ভাজা-পোড়া খাবারের পরিমাণ সীমিত করুন।

আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করুন।

- দিনে কতবার আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করা উচিত সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। এই লক্ষ্যগুলিই গর্ভবতী নয় এমন অধিকাংশ প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা নির্দেশিকা হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।



	লক্ষ্য মাত্রা
খাওয়ার আগে	80-130
খাওয়ার 2 ঘণ্টা পর	180 এর কম

আমার খাবারগুলি কেমন হবে?

সকালের নাস্তা: 1/2 কাপ স্বল্প ফ্যাটযুক্ত দুধ, 1/2 কাপ চিনিমুক্ত অ্যাপল সস, 1/4 কাপ বাদামকুচি, এবং 1 চা চামচ দারুচিনি গুড়ো দিয়ে রান্না করা 1/2 কাপ সাধারণ ওটমিল। যদি আপনার ব্লাড সুগার বেশি থাকে তবে এসবের পরিবর্তে 1-2টি ডিম এবং অল্প পরিমাণে তাজা ফল খান।

মধ্য-সকালের নাস্তা: স্ট্রিং পনির স্টিক।

দুপুরের খাবার: লেটুস, টমেটো, হালকা মেয়োনিজ এবং পাশে 12টি কচি গাজরসহ গমের রুটিতে 1টি টার্কি স্যান্ডউইচ।

বিকালের নাস্তা: 1 কাপ ব্লুবেরি বা স্ট্রবেরি (বা অন্যান্য তাজা ফল)।

রাতের খাবার: 4 আউন্স চামড়া ছাড়ানো মুরগি (আপনার হাতের তালুর আকার), অলিভ অয়েল দিয়ে 1/2 জায়গা পরিমাণ সালাদ এবং উপরে বালসামিক ভিনেগার ফোটা এবং একটি ছোট সেকা আলু বা আপনার মুঠির পরিমাণ এক অংশ বাদামি চালের ভাত। আপনার ব্লাড সুগার বেশি হলে আলু বা ভাত খাবেন না।

ঘুমানোর আগে নাস্তা: এক মুঠো কাঁচা বাদাম দিয়ে স্বল্প ফ্যাটযুক্ত দই।

সুষম খাবার কেমন হয়?

প্লেট পদ্ধতি



**আপনার
হাতের
আকাবেরের
সমান**

সবজির পরিমাণ



**আপনার
হাতের
তালুর সমান**

চর্বিমুক্ত মাংস এবং
প্রোটিনের পরিমাণ



**আপনার
হাতের মুঠির
সমান**

ভাত, পাস্তা, ভূট্টা,
সিরিয়াল, আলু, মটর,
স্টার্চি এবং শস্যের