

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। সকালের নাস্তা খাওয়া নিশ্চিত করুন।
- অল্প পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট খান (পাঁউরুটি, রুটি, ভাত, আলু, পাস্তা, ভুট্টা, কলা, ফল)
- দুপুর ও রাতের খাবারে আপনার প্লেটে অর্ধেক পরিমাণ স্টার্চবিহীন সবজি রাখুন, যেমন সালাদ ও ব্রকোলি।

পানি পান করুন।

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

প্রোটিন খান।

- চামড়া ছাড়ানো মুরগী, চামড়া ছাড়ানো টার্কি, মাছ, ডিম, দই, 1% ছানা এবং টোফু 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। গর্ভবতী নয় এমন অধিকাংশ প্রাপ্তবয়স্করা এই লক্ষ্যগুলিকে নির্দেশিকা হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।

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



আমার খাবার কেমন হওয়া উচিত?

সকালের নাস্তা: 1টি স্লাইস আস্ত গমের পাঁউরুটি বা 1টি ছোট আস্ত গমের রুটি 1টি সিদ্ধ ডিম, মিশ্র সবজি, ননী তোলা দুধের সাথে 1 কাপ চিনি ছাড়া চা।

নাস্তা: ফলের 1টি ছোট টুকরো।

দুপুরের খাবার: 1/2 কাপ সিদ্ধ করা ভাত, 1/2 কাপ ডাল, 1 কাপ মিশ্র সবজি, 3-4 আউন্স মাছের ঝোল (কম তেল দিয়ে তৈরি - ডুবো তেলে ভাজা এড়িয়ে চলুন)।

চায়ের সাথে নাস্তা: ননী তোলা দুধের সাথে 1 কাপ চিনি ছাড়া চা, তাজা পেঁয়াজ, টমেটো এবং ধনেপাতার সাথে 1/2 কাপ ছোলা।

রাতের খাবার: 1টি আস্ত গমের রুটি, 3-4 আউন্স মুরগীর ঝোল, 1 কাপ মিশ্র সবজি - রান্না করা বা সাইড সালাদ হিসাবে।

শোবার সময় নাস্তা: ঐচ্ছিক - এক মুঠো লবণবিহীন আমল্ড।



সুসম আহাৰ কেমন হয়?

প্লেট পদ্ধতি:

