

## भारतीय मधुमेह के लिए उपयुक्त आहार

<p>1. फाइबर जोड़ें आपका आहार (यह शर्करा और कोलेस्ट्रॉल अवशोषण धीमा)</p>	<p>कम से कम <sup>1</sup> कप पकाया सेम, दाल, दाल, सलाद और करी में जोड़ें अपनी थाली सब्जियाँ साढ़े बनाओ। खाने के फल विशेष रूप से सेब या रोटी और नान के लिए पत्थर की जमीन आटा साबुत का प्रयोग करें।</p>
<p>2. खाने के लिए मछली (जब तक शाकाहारी)</p>	<p>एक बेहतर अन्य मांस के लिए विकल्प के रूप में कम से कम <sup>2-3</sup> बार एक हफ्ते में (एक समृद्ध स्रोत ओमेगा <sup>3</sup>.)</p>
<p>3. को कम करने में बुरा वसा अपने आहार</p>	<p>दूर मांस से दिखाई वसा ट्रिम। तले हुए भोजन से बचें। से बचने के उच्च वसा छेददार और क्रीम पनीर। बचें सफेद सॉस और पनीर सॉस। आइसक्रीम से बचें, और मलाईदार डेसर्ट। बचें पेस्ट्री और बेकरी आइटम नहीं है।</p>
<p>4. व्यायाम <sup>30</sup> मिनट प्रति सप्ताह <sup>5</sup> दिनों के लिए (भदद करता है सुरक्षात्मक एचडीएल अच्छा कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने)</p>	<p>तेज चलने उत्कृष्ट है, बाइक की सवारी, गोल्फ, नौकायन का प्रयास करें या झाड़ी चलता है और तैराकी, नृत्य कक्षा ले लो या व्यायामशाला में बाहर काम करते हैं बढ जाओ!</p>
<p>5. बचें</p>	<p>से बचने के सस्ते खाना पकाने के तेल, स्पष्ट बोतलों में बेचा उन सफेद खाना पकाने वसा के टब का उपयोग न करें। मार्जरीन, मेयोनेज़, हैम्बर्गर, लंच और सॉस में बुरा वसा से बचें। क्या दुकान खरीदी pies, केक, ज्यादातर रोटी, muesli सलाखों, पॉपकॉर्न, तैयार किया पैकेट भोजन, आइसक्रीम नहीं खाते, पस्त, crumbed, तले हुए खाद्य पदार्थ और always ले।</p>
<p>6. की सिफारिश की शेष अपने 40% कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और 40% प्रत्येक भोजन या नाश्ते के साथ 20% वसा। उदा: कुछ पागल के साथ फल का एक टुकड़ा लो। भूखे मत जाओ। नियमित रूप से खाने या <sup>4</sup> घंटेवार अगर आप की जरूरत है। अपने खाने के सोने से पहले <sup>3</sup> घंटे समाप्त करें।</p>	<p>रंगीन सब्जियों और सेम, मसूर, अनाज, सब्जियों, मकई की खिचड़ी ढल, और छोला जैसे जटिल कार्बोहाइड्रेट से आप में से ज्यादातर भोजन बनाओ। खाना बहुत ताजा रंगीन फल कुक मुख्य रूप कुंवारी जैतून और अंधेरे की बोतल या डिब्बे में तेल उन लोगों के साथ सलाद ड्रेसिंग, (जैतून का उपयोग करें, सन या इन में सन बीज तेल) होम सर्वश्रेष्ठ बनाया है: चिकन, टर्की, मछली झुक (<sup>2</sup> ऊपर देखें), छोटे से मुट्ठी भर कच्चे नट बचें सफेद चावल, आलू या सीमा जैसे स्टार्च भोजन थाली <sup>1/4</sup> के लिए, भूरे रंग के चावल या और नारंगी मीठा आलू बजाय का उपयोग करें, कम सैनिक जगह जमीन बादाम और पाक में आटा के लिए एक छोटे मकई का आटा ले ओमेगा <sup>3</sup> मछली का तेल, सन या पटसन बीज का तेल कैप्सूल के रूप में आपूर्ति करता है (करने के लिए फ्रिज में रखने के लिए याद)। एक अच्छी गुणवत्ता विटामिन और खनिज के पूरक ले लो। विटामिन सी लो दैनिक. हमेशा खरोंच से खाना बनाना, जैविक जहां संभव शाकाहारियों के आहार विशेषज्ञ से सलाह लें और नियमित चिकित्सा जाँच होनी चाहिए। * पढ़ें * भोजन लेबल</p>