

## आदर्श मधुमेह आहार (Ideal Diabetes Diet)

मधुमेह रोगियों को जो ताजा फल और सब्जियों से भरी भोजन का उपभोग कम रोग जटिलता दर, और अधिक ऊर्जा और वजन के कम जोखिम है। अधिक वजन अधिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है।

शेष अपने प्रत्येक मुख्य खाद्य समूह से कुछ को शामिल करके और भोजन नाश्ता कार्बोहाइड्रेट शामिल करने के लिए (स्टार्च), प्रोटीन और वसा।

स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट सब्जियों, फलों, अनाज, ब्राउन चावल, दाल, फलियां, दाल और सेम



प्रोटीन मछली, अंडे, मुर्गी पालन, फलियां, सेम, मसूर, दाल पागल, दूध, पनीर और डेयरी उत्पादों और एक छोटे से मांस भी शामिल है।



स्वस्थ वसा नट, avocados, जैतून और मछली में पाए जाते हैं। जैतून का तेल आदर्श है।



मुख्य रूप से पानी और हरी चाय पीने

लेकिन बजाय सिर्फ सब्जियां, फल, साबुत अनाज और जोर, एक मधुमेह आहार बस एक स्वस्थ भोजन की योजना है कि पोषक तत्वों में उच्च, वसा में कम है, और कैलोरी में उदारवादी है।

अपने से आधी थाली सब्जियाँ करें यह किसी के लिए एक स्वस्थ आहार है!

• खाओ ब्राउन चावल के बजाय सफेद चावल, प्रसंस्कृत अनाज या तत्काल दलिया या पूरे अनाज सफेद आटा उत्पादों का उपयोग करने के बजाय / रोटी रोटी के बजाय इस्पात काट जई।

• शेष सब खाना समूहों और फिर भोजन का सबसे बड़ा हिस्सा सब्जियों के साथ अपने भोजन, खाने के साथ प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट या एक छोटे से वसा में मदद करता है आपके रक्त शर्करा के स्तर पर प्रभाव को कम।

• fizzy पेय और रस बंद करो, पानी या चाय के बजाय करने के लिए स्विच करें।

• खाओ kumara / मीठे आलू या सफेद आलू की बजाय कद्दू

जोईं फाइबर, यह भी कहा जाता चारा या थोक, यह संयंत्र है कि आपके शरीर को पचा नहीं कर सकते हिस्सा है। फाइबर फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज, सेम, नट और बीज में पाया जाता है। सामान्य में, और अधिक प्राकृतिक और भोजन unprocessed, उच्च यह फाइबर में है, तो बेहतर यह इसलिए आपके लिए है।

तैयार डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खरीद नहीं है

रोकने और मधुमेह को नियंत्रित करने में फाइबर भूमिका

• आपके रक्त शर्करा नियंत्रण बढ़ाता है और इस प्रकार मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं।

• फाइबर का सेवन हृदय रोग का एक कम जोखिम के साथ जुड़ा हुआ है।

• फाइबर में मदद करता है आप पूरी लगता है, तो भी वजन घटाने को बढ़ावा कर सकते हैं।

हलवा, Barfi, Laddu, Gulabjamun, जैसे किसी भारतीय मिठाई वे रक्त शर्करा बढ़ा न खाएँ।

## जीवन शैली (Lifestyle)

पहला अभ्यास रखो, नियमित व्यायाम मधुमेह जोखिम कम हो जाएगा, कि यह भी मदद करता है जांच में वजन रख भी अधिक लाभ कहते हैं, चुनें बातें आप आनंद लेते हैं और उन्हें हर दिन है।



एक स्वस्थ वजन रखो, एक स्वस्थ वजन होने के नाते सबसे अच्छी बात आपको मधुमेह का खतरा कम या स्थापित रोग में सुधार कर सकता है। वजन कम करने की आवश्यकता है? सक्रिय हो रही है और छोटे भागों खाने धीरे धीरे अपने सबसे अच्छा टिप है।



शराब, सावधानी के रूप में चीनी के लिए इसी तरह कार्रवाई की है जरूरत है, लेकिन खराब कोलेस्ट्रॉल को जन्म देती है और यह भी अचानक कम रक्त शर्करा का स्तर खतरनाक हो सकता है। आप के लिए सुरक्षित स्तरों के लिए सलाह लें, या सबसे अच्छा स्वास्थ्य के लिए शराब से बचें।