## हानि रहित आहार

पानी वाला शेरवा/सूप जेलेटीन (बिना शक्कर के)

मट्ठा (मक्खन निकाल दिजिए) कच्ची सबिजयों का सलाद विनीगर

अचार (तेल बिना) काफी या चाय (बगैर दूध) टमाटर का रस सोडावाटर शक्कर के बिना नींबू का रस मसाला : झनिया, सरसों, काली मिर्च लहसून, प्याज, पुदीना आदि तडका लगाने की चिजें

डाकटर के कहने पर सेकरिन, स्वीटेक्स आदि का उपयोग कर सकते हैं ।

## सामान्य विवरण

मधुमेह (डायबेटीज़) की चिकित्सा में नियमित तथा नियंत्रित मोजन का विशेष महत्व है । इसका यह मतलब नहीं कि मोजन अरुचिकर या नीरस हो । कुछ ऐसी चीज़ें हैं जिन्हें नहीं खाना चाहिए या उसकी मात्रा कम कर देनी चाहिए । थोड़ासा अदल बदल करके आप आपने परिवार के अन्य सदस्यों के जैसा ही खाना खा सकते हैं ।

आगे के पृष्ठों में रवाथ वस्तुओं के अदल—बदल की सूची दी गई है । जैसे अनाज की सूची में आप देखेंगे कि 25 ग्राम चावल के बदले में क्या—क्या चींजे कितनी मात्रा में लीया सकता है। आप को अपने लिए बताए गये पथ्य में से उन चीजों की मात्रा न तो बढानी चाहिए न ही उन्हें छोडनी चाहिए ।

शुरू-शुरू में आपको अपना मोजन नाप तोलकर खाना पड़ेगा तांकि बतायी हुई मात्रा ठीक रहे । बाद में अभ्यास हो जाने पर बिना नापे तोले भी अंदाज से ही ठीक मात्रा ले सकेंगे । वैसे 200 स्टेण्डर्ड मिल्लि लिटर का कप नापने के काम में सुविधाजनक होगा । साधारणतः पके हुए मोजन का ही नाप किया जाता है । एक और बात का ध्यान रखना चाहिए कि तलने या भूनने में तेल-धी का उपयोग अपने निर्धारित तथा अनुमोदित मात्रा भर में ही करना चाहिए ।

Ht. :\_\_\_\_\_Kg. DB Wt. :

डाक्टर के द्वरा दी गई औषधी : इनसुलिन की मात्रा :

Signature of the Dietitian

दिनाकः

अनाज की अदला बदली : प्रत्येक अदला बदली में प्रो : 1–3 ग्राम श : 85 कैलोरी

चावल-25 ग्राम (2 बडे चम्मच) दलिया-25 ग्राम (2 1/2 बडे चम्मच) टूटा चावल-25 ग्राम (2 बडे चम्मच) सूजी-25 ग्राम (2 बडे चम्मच) ओट्स-25 ग्राम (3 1/2 बडे चम्मच) सेवाई-25 ग्राम (3 1/2 बडे चम्मच) फलेक्स-25 ग्राम (2 बडे चम्मच) गेहॅ का आटा-25 ग्राम (3 1/2 बडे चम्मच) मरूआ का आटा-25 ग्राम (3 1/2 बडे चम्मच) चावल का आटा-25 ग्राम (3 बडे चम्मच) सोबुदाना-25 ग्राम (2 बडे चम्मच)

पिः 18 - 21 ग्राम

पका चावल (मात)  $\frac{1}{2}$  कप इडली–1 (मजला साईज) दोसा–1 (मजला साईज) चपाती–1 (मजला साईज) चपाती–1 (मजला साईज) उपमा –  $\frac{1}{2}$  कप नूंडलस –  $\frac{1}{2}$  कप आलू–100 ग्राम जिमीकल्द–75 ग्राम अर्बी – 100 ग्राम शकरकंदी – 75 ग्राम सिमला आलू – 50 ग्राम पावरोटी आधा इंच मोटी–2

*दाल का अदला बदली :* प्रत्येक अदला बदली में प्रो : 6 ग्रामपि : 15 ग्राम चर्बि : कनिष्ट अंश श : 85 कैलोरी

दाल—25 ग्राम (1/2 पका) छिल्कावाला दाल – 25 ग्राम (1/2 कप पका)

प्रो : प्रोटीन पि : पिष्टश : शक्ति √ प्रोटीन कनिष्ट अंश

मॉस की अदला बदली/विनिमय : प्रत्येक अदला बदली में प्रो : 7-5 ग्राम पिः नहीं चर्बि : 6 ग्राम A 26 ISTAN S. श: 85 कैलोरी स्अर का मॉस - 75 ग्राम पनीर - 32 ग्राम अंडा - 1 (मंजला साईज) बैल का मॉस – 75 ग्राम मटन/गोरत - 50 ग्राम मुर्गी का मॉस - 75 ग्राम मछली - 75-100 ग्राम लिवर - 75 ग्राम दूध की अदला बदली 1418 311 4 प्रत्येक अदला बदली में प्रो : 1-3 ग्रमपि : 4 ग्राम चर्बि : 4 ग्राम 割料 一方方 श: 65 कैलोरी 585 S गाय का दूध – 100 मि.लि. (आधा कप) 256 N भैंस का दूध - 50 मि.लि. (1/4 कप) - 88 . I II दही - 100 मि.लि. (1/2 कप) 1516 मलाई हटाया हुआ दूध — 200 मि.लि. (1 कप) गलाई उतारा हुआ दूध का पाऊडर – 18 ग्राम (5 चम्मच) सम्पूर्ण दूध का पाऊडर - 13 ग्राम (3 चम्मच)

रवादय तेल की अदला बदली प्रत्येक अदला बदली में प्रो & पि : नहीं, चर्बि : 10 ग्राम श : 90 कैलोरी तेल – 10 ग्राम (3 चाय चम्मच) घी – 10 ग्राम (2 चाय चम्मच) मक्खन – 12 ग्राम (2<sup>1</sup>/2 चाय चम्मच) वनस्पती – 10 ग्राम (2 चाय चम्मच) मार्जरीन – 10 ग्राम

Diet Prescribed :	फलों का विनिमय
	प्रत्येक विनिमय में
	र्षिः 10 ग्राम शः 40 कैलोरी
पथ्य आरोजन नाशताः दूध असाने के कि	आमला - 4-5आम - 1 छोटासेब - 1 छोटाखरबूज - टुकडाखूमानी - 2 ताजेनारंगी - 1 मंझला साईजकेला - आधा छोटापपीता - 2" × 3" टुकडासीताफल - 1 छोटाआलूबुखारा - 1 मंझला साईजखजूर - 2नाशपति - 2 छोटा टुकडाअंगूर - 20अनानास - 1 स्लाईजअमरूद - 1 मंझला साईज बेर - 2
্যুক্ত যুক্ত ব্যালন প্ৰদান প্ৰকাশ নাম নহা <b>ছিছ 01</b> ন বৰামা লাকি আমা চুৰ নামা ব্যাৰ নামৰ ম সাহ ম আমাৰ বা নাম মুদ্ধ বিভা লাই বেঁৱা বা মন্মৰ বা ব' নাম মাৰ ম কৰি । বন	कठहल – 3 टुकडे स्ट्राबेरीस – 1 कम जामुन – 10 छोटे तरबूज – 1 टुकडा (200 ग्राम) चीकू – 1 छोटा अनार∕बेदाना – 1 छोटा
2005 स्ट्रेल्क्स नेप्रेल का कह भगपने के काम में मुस्लिमन्त्र -	वर्जित आहार
<i>दोपहट् में ः<sub>भिन्न</sub>ः वर्षे किस्ती के किस्ती के किस्ति के किस्ति के किस्ति के कि</i>	शक्कर जेम बादाम, काजू ग्लूकोस जेली *हारलिक्स वगैरा पेय शहद संरक्षित फल लिमका आदी पेय सिरप सूखा फल चाक्लेट पेय
मॉस /// ३० 🗤	गुड केक शराब/आलकोहाल मिठाईयॉ केंडी
दाल जगह	हल्वा चाकलेट
दूध/दही	बरफी तली हुई चिजें बूंदी
तरकारी А	
तरकारी B	*यदि आप कोई चीज खाने में असमर्थ हों तो ऐसी बीमारी के हालत में थोडा ले सकते हैं। डायटिशियन की सलाह लिजिए। 7

तरकारी विनिमय ग्रूप A : कम कलोरी की तरकारियाँ प्रत्येक विनिमय में 1/2 कप पकायी हुई तरकारी

和国际工作工程的 गाँठ गोभी बंदगोभी कुंदू सेलेरी पुदीना कोल–रबी कच्चा पपीता पालक मुली साग केले का फल चौलाई साग कद्दू चीचींगा लाल साग मेथी साग करेला पेठा/सफेद कद्दू टमाटर मुनगा/ संहजन की फल्लि बैंगन फूलगोभी खीरा भिंडी तोरी 18 M 18 3 बाकला सेम परवल 900 BI - 1880 - 78 STP. 16 10, 19935 **ग्रप B** : प्रत्येक विनिमय में 1/2 कप पकायी हुई तरकारी Contractory Contractory घनिया पत्ती गाजर गोगू के स मूली 清释: 竹马台 शलगम के पत्ते शलगम आम हल्दी प्याज मुनगे/ सहजन के पत्ते गुआर सेम लंबा सेम कच्चा कटहल 2、29%的文 डबल सेम चुकन्दर 育动的

語言書

N. 19 40 5 89.5

4-5 बचे : - The and the second <sup>1</sup> How St. Weitsky, 1978. As दूध P18 8 5 为的常 出 Frank St & WY St- Minn रात्री भोजन : अनाज : THE REPORT OF MERCHANNER ्रि मॉस 能如能等的自己有所 दाल **第** 公司 (15) 100 年記の構成者の दूध/दही 的现在分词 计算机 的复数形式 Phar State 1 तरकारी A 2.4. 第一点 HT 化-加速量子 多分型 的复数 招援 静脉脉系 तरकारी В FRANK G MT COMPANY IN MET 阿尔之 Fig at the first 体学 部分的 医马克尔 सौने के पहले : 学问》 静宁 首都 数 委福福度 दूध and the work works फल THE CONTRACT PRESS 22,000 CO State State of the te stip at spittin a the 公布学 网络小学 एक दिन के लिए अनुमोदित मात्रा :--तेल .....चाय चम्मच A STATE STATES 3