غذا اور ذیابیطس

غذا، ذیابیطس کو قابو میں رکھنے کے لئے ایک قسم کا لازمی علاج ہے اور اس میں صحت افزا اور متوازن غذا شامل ہوتی ہے-

- دن میں 4 سے 6 بار خوراک لینا چاہئے- غذا کے تعین کردہ وقت کی پابندی کرنا اہم ہے، خاص طور سے اس وقت جب آپ دوا لے رہے ہوں- آپ کو روز مختلف خوراک کی برابر مقدار کا استعمال کرنا چاہئے-

- تیزی سے جذب کرلی جانے والی شکروں کا استعمال نہ کریں: چینی اور شہد، پھلوں کے رس، پھل شکر کے ساتھ ذیابیطس سے متاثر افراد کے لئے کھانا، کیک، مٹھائیاں اور آئس کریم، چینی والے اور دیگر سافٹ ڈرنکس اور ایک دن میں پھل کے 2 سے زیادہ ٹکڑوں کا استعمال نہ کریں-
- اپنے کولسٹرول پر خوراک میں چربی کے صرف میں کمی لاتے ہوئے قابو کریں- جانور کی چربیوں (مکھن، کریم، سؤر کے گوشت کی چربی...) اور انڈوں کا کم استعمال کریں- کیکوں اور انڈوں والی کمرشیل غذا کا استعمال نہ کریں-

کسی باقاعدہ دن کی خوراک

- ہر ایک کھانے میں میدے والے (دھیمے جذب ہونے والے کاربوہائیڈریٹ) خوراکوں کا استعمال کرنا چاہئے- یہ ہماری خوراک میں سب سے زیادہ اہم ہیں: روٹی، آلو، چاول، پھلی والی سبزیاں (جو بہت سا ریشہ اور پروٹین بھی مہیا کرتی ہیں) اور پستہ-
- سبزیوں اور سلاد کی ایک ایک تھالی: اس میں موجود وٹامنوں اور ریشوں کی وجہ سے ضروری ہے-
- دو درمیانی سائز کے پھل ہمیشہ پورے

دن اور کھانے کے بعد کھانا چاہئے- پھلوں کے رس کا استعمال نہ کریں؛ کیونکہ ان کی شکر خون میں بہت تیزی سے سرایت کرتی ہے-

- گوشت کے دو چھوٹے ٹکڑے(120-130 g) یا مچھلی(150 g)-
- ملائی اتارے گئے دودھ کے دو بڑے گلاس- دودھ کے ایک گلاس کی جگہ ملائی اتارے گئے 2 دہی یا 100 گرام تازہ پنیر کا استعمال کیا جاسکتا ہے-
- الکحل اور کافی: اپنے معالج یا نرس سے پوچھیں-

بہترین	بدترین
مچھلی (گوشت سے بہتر) زیتون کا تیل مرغا، ٹرکی، بچھڑے کا گوشت، خرگوش اور گھوڑا پکایا ہوا، گرل کیا ہوا، بھنا ہوا یا بھاپ سے پکایا ہوا- ملائی اتارے گئے ڈیری پراڈکٹ	سؤر کا گوشت اور میمنے کا چربی زدہ عضو بیجوں کا تیل، مکھن، مارگرین، سؤر کے گوشت کی چربی- تلی ہوئی خوراک محفوظ کئے ہوئے ڈیری پراڈکٹ پنیر ٹھنڈے محفوظ کئے ہوئے گوشت اور پیٹس