

ডায়েট চাৰ্ট – 1200 কে. ক্যাল

এটা দিনত গ্ৰহণ কৰিব পৰা ডায়েট

খাদ্য সামগ্ৰী	কে. ক্যাল	পৰিমাণ	গৃহস্থলী মাপ*
দুধ (ক্ৰীম নথকা)	148	250 ml.	1 গ্লাছ
দহি	50	100 gm	3/4 th কাপ
ৰঙা বুটি	120	50 gm	2 টুকুৰা
গমৰ পোৰা বা পকা ভাত	400	125 gm	5 চপাটি/দোসা# or 2 ½ কাপ
শুকান/মাছৰ কুৰি/চিকেন (1 টুকুৰা) আৰু ডিম (1 সিদ্ধ)	180	50 gm	1 কাপ
শাক-পাচলি (মৌসুমি)	75	250 gm	½ পকা কাপ & 1 কাঁচা কাপ
শাক-পাচলি (মূল/টিউব)	46	50	1/4 th কাপ
ফল-মূল (মৌসুমি)	60	100 gm	1 পৰিবেশন
তেল	135	15 ml.	3 চামুচ

পুষ্টি	মাপ
শক্তি	1214 k. Cal
প্রোটিন	46 gms.
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	192 gms.
চৰ্বি	27 gms.
সোডিয়াম	426 mg.
পটাছিয়াম	1705 mg.

বাচিবলৈ ভাল খাদ্য

1. ভাজা খাদ্য	পুৰী/সমোচা/পৰাঠা/পকোড়া/ভাজা খাদ্য আদিৰ দৰে
2. মিঠাই	গুড়/চিনি/কেক/চকলেট/জাম/মধু/মিঠাই আদিৰ দৰে
3. ঠাণ্ডা পানীয়	সকলো মিঠা পানীয়/চিনিৰ আখৰ ৰস/মদ/টিনৰ ৰস আদিৰ দৰে

#মধ্যম #মধ্যম আকাৰ

*ভাৰতীয় খাদ্যৰ পুষ্টি মূল্যৰ পৰা সংগ্ৰহিত - ৰাষ্ট্ৰীয় পুষ্টি প্ৰতিষ্ঠান, ICMR হায়দ্ৰাবাদ এই সামগ্ৰী পেচাদাৰী চিকিৎসা পৰামৰ্শৰ বিকল্প হিচাপে উদ্দেশ্য কৰা হোৱা নাই। আপোনাৰ চিকিৎসা অৱস্থা বা চিকিৎসা সম্পৰ্কে যিকোনো প্ৰশ্নৰ বাবে সদায় আপোনাৰ চিকিৎসকৰ বা অন্য যোগ্য স্বাস্থ্য সেৱকজনৰ পৰামৰ্শ ল'ব।

সীমিত পৰিমাণত খাবলগীয়া খাদ্য

- | | |
|---|--|
| 1. শূকান ফল | : বাদাম/ আলমণ্ড/ খেজুৰ/ শূকান আঙুৰ/ কাজু |
| 2. ফল | : আঙুৰ/ আম/ কল/ চিকু/ আতা |
| 3. শাক-পাচলি | : আলু/ টেপিয়কা/ মিঠা আলু |
| 4. গাখীৰৰ ক্ৰীম/ ঘিউ/ কণীৰ হালধীয়া অংশ/ বঙা মাংস/ ৰাগি | |

ইনচুলিন লোৱা ডায়েবেটিছ ৰোগীৰ দৈনিক খাদ্য প্ৰণালী

অনুগ্ৰহ কৰি পৃষ্ঠা 1 ত খাদ্য সামগ্ৰীৰ পৰিমাণ চাওক আৰু আপোনাৰ জীৱনশৈলী আৰু ইনচুলিন প্ৰণালী অনুসৰি খাদ্য লওক

ইনচুলিন: ইনচুলিন আৰু খাদ্যৰ মাজৰ সময়

প্ৰাতঃৰাশ: চাহ/গাখীৰ | ৰুটি/ব্ৰাউন ব্ৰেড | শাক-পাচলি | সালাড

ইনচুলিন:

দুপৰীয়াৰ ভোজ: সালাড | শাক-পাচলি | ভাত/ৰুটি | ডাল/মাছৰ তৰকাৰী | দৈ | ফল (1)

ইনচুলিন:

ৰাতিৰ ভোজ: সালাড | শাক-পাচলি | ভাত/ৰুটি | ডাল/মাছৰ তৰকাৰী | দৈ

ইনচুলিন:

খোৱাৰ সময়: 1 গিলাচ গাখীৰ বা 1 ফল

বিশেষ নিৰ্দেশ: দিনটোত কমেও 30-45 মিনিট খোজ কাঢ়িব। দিনটোত কমেও 10-12 গিলাচ পানী খাব।

অন্তৰ্ভুক্ত কৰক:

কেঁচা শাক-পাচলি (সালাড) যেনে পিয়াঁজ/গাজৰ/তিয়ঁহ/বিলাহী/বন্ধাকবি/বিট/কেপচিকাম আদি

ফলৰ ভিতৰত যিকোনো এটা: 1 মোচুস্বী/ 1 কমলা/ 1 আপেল/ 2-3 টুকুৰা পেঁপা/2 টুকুৰা আনাৰস/2 টুকুৰা তৰমুজ/1 মধুৰি/1/2 ডালিম/1 নাচপতি প্ৰতিদিন

গুৰুত্বপূৰ্ণ টিপছ:

- নিৰ্দিষ্ট খাদ্য তালিকাত, সমগ্ৰ শস্য যেনে সমগ্ৰ গম আৰু ব্ৰাউন চাউল আৰু সমগ্ৰ ডাল খোৱাৰ চেষ্টা কৰক।
- ফলৰ খোৱা ছাল আৰু বীজ সৈতে খাব
- প্ৰতিটো মূল খাদ্যত বিভিন্ন ধৰণৰ শাক-পাচলি যোগ কৰক। সদায় দুপৰীয়া আৰু ৰাতিৰ ভোজত সালাড অন্তৰ্ভুক্ত কৰক
- ফেক্টৰীত তৈয়াৰী খাদ্য (প্ৰচেছড খাদ্য যেনে বিস্কুট) পৰিহাৰ কৰক
- সৰু স্টেট খাব। দ্বিতীয় সেৰ্ভিং পৰিহাৰ কৰক