



NW London

know
diabetes

স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ

আপনি ডায়াবেটিস নিয়ে জীবনযাপন করুন বা না করুন, স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু আহার ও পান করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যে খাবার খাওয়া বেছে নেবেন তা শুধু আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষেত্রেই পার্থক্য তৈরি করবে না, ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে এবং আপনার হৃদরোগ, স্ট্রোক ও নির্দিষ্ট কিছু ক্যান্সারের মত দীর্ঘকালীন অবস্থাগুলির ঝুঁকি কমাতেও সাহায্য করবে।

খাওয়া, ওজন নিয়ন্ত্রণ করা এবং সক্রিয় থাকার একটি ভারসাম্যপূর্ণ পদ্ধতির মাধ্যমে আপনি আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারেন। বর্ণনা করা তথ্য আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণের বিকল্পগুলি বেছে নিতে সহায়তা করবে।

ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণের সেরা পরামর্শ

1. নিয়মিত আহার

প্রধান বার্তা: প্রতি দিন তিনবার আহারের লক্ষ্য রাখুন এবং আহার বাদ দেবেন না।

একটা সাধারণ দিনে প্রাতঃরাশ, দুপুরের আহার ও সন্ধ্যার আহারের সময় খাওয়া উচিত। এটা অনুসরণ করলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাকে স্থির রাখতে, শক্তির পর্যায়কে পরিপূর্ণ রাখতে এবং আপনার স্নায়ু খাওয়া এড়িয়ে চলতে সাহায্য হবে।

2. চিনিযুক্ত কার্বোহাইড্রেট

প্রধান বার্তা: প্রতি দিন যোগ করা চিনির (মুক্ত) পরিমাণকে 30 গ্রামে সীমিত রাখুন।

ডায়াবেটিস থাকার মানে এই নয় যে আপনাকে পুরোপুরি চিনি খাওয়া বন্ধ করতে হবে। খাওয়ার সার্বিক ভারসাম্যপূর্ণ পন্থার অংশ হিসেবে অল্প পরিমাণ খাওয়ার আনন্দ নেওয়া, চিনিযুক্ত খাবার ও পানীয়কে মাঝেমধ্যে উপাদেয় খাবার হিসেবে সীমিত করাই হল কৌশল।

3. শর্করায়ুক্ত কার্বোহাইড্রেট।

প্রধান বার্তা: প্রতিটি প্রধান আহারে একটি শর্করায়ুক্ত কার্বোহাইড্রেট অন্তর্ভুক্ত করুন, উচ্চ পরিমাণে ফাইবার আছে এমন বিকল্প এবং গোটা শস্য নির্বাচন করুন, যেগুলির গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স মান কম।

যদিও শর্করায়ুক্ত কার্বোহাইড্রেটগুলি স্বাস্থ্যকর খাদ্য, তবে এগুলি রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাকে প্রভাবিত করবে। কার্বোহাইড্রেটের অংশ যত বেশি হবে, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাও তত বেশী হবে। এর বিপরীতে, আপনি যদি কম পরিমাণে খান, তাহলে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার ওপরে প্রভাব কম হবে। উচ্চ পরিমাণে ফাইবার ও গোটাশস্য আছে এবং গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স কম এমন শর্করায়ুক্ত কার্বোহাইড্রেটগুলি বেছে নিলে, আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার ওপরে কম প্রভাব পড়তে পারে কারণ এগুলি ধীরে ধীরে হজম হয়। এগুলি বেশি সময় ধরে আপনার পেট ভরিয়ে রাখতে সাহায্য করতে পারে, তাই ওজন কমাতেও সাহায্য করতে পারে।

4. ফল ও সবজি।

প্রধান বার্তা: প্রতি দিন কমপক্ষে পাঁচ অংশ ফল বা সবজি খাওয়ার লক্ষ্য রাখুন।

ফল ও সবজি ফাইবারের ভাল উৎস, এগুলি অপরিহার্য ভিটামিন ও খনিজ দ্রব্যে পরিপূর্ণ। প্রতি দিন বিভিন্ন ধরণের ফল খাওয়া এবং কমপক্ষে পাঁচটি অংশ খাওয়ার লক্ষ্য রাখা আপনার স্বাস্থ্যের অনেক সমস্যা দেখা দেওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে, যেমন; উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক, স্থূলতা ও নির্দিষ্ট কিছু ক্যান্সার। প্রাকৃতিকভাবে কম শক্তি (ক্যালোরি) ও উচ্চ পরিমাণে ফাইবার থাকা একটি অতিরিক্ত বোনাস, অর্থাৎ এগুলি সুস্থ ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে। তাজা, হিমায়িত, শুকনো, কৌটাজাত ফলের রস এবং কৌটাজাত জলে ডোবানো সবজি, যার মধ্যে কোন চিনি ও লবণ যোগ করা হয় নি সেই সবগুলিই গণ্য হয়।

5. লবণ

প্রধান বার্তা: প্রতি দিন 6 গ্রামের বেশি লবণ না খাওয়ার লক্ষ্য রাখুন।

খুব বেশি লবণ খেলে আপনার রক্ত চাপ বেড়ে যেতে পারে, বিশেষতঃ আপনার ওজন যদি বেশি হয় অথবা আপনার পরিবারে উচ্চ রক্তচাপের ধারা থাকে। এটা উদ্বেগজনক, যেহেতু উচ্চ রক্তচাপ করোনারি হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

6. অ্যালকোহল

প্রধান বার্তা: প্রতি সপ্তাহে 14 ইউনিটের বেশি পান করবেন না, অনেকগুলি দিন মদ্যপান করবেন না।

আপনি যদি সুপারিশকৃত পরিমাণের থেকে বেশি পরিমাণে ধারাবাহিকভাবে মদ্যপান করতে থাকেন, তাহলে উচ্চ রক্ত চাপ এবং নির্দিষ্ট কিছু ধরনের ক্যান্সার সহ বিভিন্ন প্রকারের অসুস্থতা হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস থাকার মানে এই নয় যে আপনাকে মদ্যপান করা এড়িয়ে চলতে হবে। আপনার ডায়াবেটিস থাকুক বা না থাকুক, বিচক্ষণভাবে মদ্যপানের সরকারী নির্দেশনাগুলি একই হয়ে থাকে।

7. ওমেগা 3 ফ্যাটি অ্যাসিড

প্রধান বার্তা: প্রতি সপ্তাহে তৈলাক্ত মাছের 2 টি অংশ অন্তর্ভুক্ত রাখার লক্ষ্য রাখুন।

ওমেগা 3 ফ্যাটগুলি অপরিহার্য ফ্যাটি অ্যাসিড, যা শরীর পর্যাপ্ত পরিমাণে তৈরি করতে পারে না। এগুলি রক্তের ট্রাইগ্লিসেরাইড (এক ধরনের ফ্যাট যা রক্তে পাওয়া যায়) কমিয়ে দিতে পারে এবং হৃদরোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দিতে সাহায্য করতে পারে।

8. ফ্যাট

প্রধান বার্তা: মোট ফ্যাট খাওয়ার পরিমাণ কমানোর লক্ষ্য রাখুন, একই সাথে সম্পৃক্ত ফ্যাটের পরিবর্তে অসম্পৃক্ত ফ্যাটগুলি নিন।

স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জন করা বা বজায় রাখার জন্য, মোট ফ্যাট খাওয়ার পরিমাণ কমানো গুরুত্বপূর্ণ। সম্পৃক্ত ফ্যাটগুলির পরিবর্তে মাঝারি পরিমাণ মোনোআনস্যাচুরেটেড (অলিভ ও রেপসীড তেল ও স্প্রড) ও পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট (সয়া, সূর্যমুখী ও ভুট্টার তেল ও স্প্রড; বাদাম, বীজ, তৈলাক্ত মাছ) খেলে, তা হৃদপিন্ডের স্বাস্থ্যের ওপরে উপকারী প্রভাব ফেলতে পারে। মনে রাখবেন যে ওজন কমাতে সাহায্য করার জন্য মোট ফ্যাট খাওয়ার পরিমাণ কমানো গুরুত্বপূর্ণ।

9. অংশের পরিমাণ

প্রধান বার্তা: আপনি যদি ওজন কমানোর চেষ্টা করেন, তাহলে আপনার খাওয়ার পরিমাণ কমানোর প্রয়োজন হতে পারে, খাদ্যের বিভিন্ন শ্রেণীগুলির মধ্যে সার্বিক উন্নততর ভারসাম্যের লক্ষ্য রাখতে হবে।

ইউকে-তে প্রতি তিনজন প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যে প্রায় দুজন মেদবহুল বা মোটা। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষদের ক্ষেত্রে, ওজন বেড়ে যাওয়ার কারণে ইনসুলিন প্রতিরোধ বেড়ে যেতে দেখা গেছে (যার মানে হল আপনার শরীর ততটা ভালভাবে ইনসুলিন ব্যবহার করতে পারে না যতটা পারা উচিত)। দেখা গেছে যে এটা গ্লাইসিমিক (রক্ত শর্করা) নিয়ন্ত্রণের অবনতি ঘটায় এবং ডায়াবেটিসের অগ্রগতির ঝুঁকি বাড়ায়।

10. ডায়াবেটিক পণ্য

প্রধান বার্তা: ডায়াবেটিক পণ্যগুলি ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয় না।

এই খাবারগুলির কোনো লাভ নেই, এগুলিতেও একই পরিমাণ বেশি ক্যালোরি ও ফ্যাট থাকতে পারে, বেশি দামী, ল্যাক্সেটিভ প্রভাব আছে এবং তা সত্ত্বেও রক্ত গ্লুকোজের মাত্রাকে প্রভাবিত করতে পারে।

প্রতিদিন খাদ্য শ্রেণীগুলি আনুপাতিক কত পরিমাণে খাওয়া উচিত তার একটি সত্যিকারের উপযোগী নির্দেশিকা হল ইটওয়েল প্লেট।

স্বতন্ত্র খাদ্য শ্রেণীগুলির ওপরে সবচেয়ে সুনির্দিষ্ট তথ্য পাওয়া যায় নিচের পাতাগুলিতে:

- কার্বোহাইড্রেট
- ফ্যাট
- ফল ও সবজি
- ফাইবার ও গোটাশস্য
- মাংস, মাছ ও ডালজাতীয় খাদ্য
- দুগ্ধজাত খাদ্য

আপনার খাদ্যাভ্যাস উন্নত করার জন্য আপনাকে নির্দেশনা দিতে সাহায্য করার একটি চমৎকার সংস্থান হল

[ডায়াবেটিস ইউকে এন্ডয় ফুড:](#)

- **আহারের ধারণাগুলির জন্য ক্লিক করুন [এখানে](#)**
- **আহারের পরিকল্পনাগুলির জন্য ক্লিক করুন [এখানে](#)**