

৪. ফাইবার গ্রহণ বাড়ায়। ফাইবার রক্তে গ্লুকোজ শোষণকে ধীর করতে সহায়তা করে এবং আপনাকে পরিপূর্ণ রাখে।

- ✓ প্রতিদিন ২ টি ফল এবং সবজি ২ পরিবেশন করার লক্ষ্য।
- ✓ পুরোগ্রাফেইনগুলি বেছে নিন উদাঃ ব্রাউন রাইস, ওটস এবং পুরো রুটি।
- ✓ উদ্ভিদ-ভিত্তিক প্রোটিনগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন .g রান্না করার সময় শিম এবং মসুর ডাল।
- ✓ স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস চয়ন করুন উদাঃ বাদাম এবং বীজ।

৫. ফ্যাট গ্রহণ বিশেষত স্যাচুরেটেড এবং ট্রান্স ফ্যাট হ্রাস করুন। এগুলি রক্তনালীতে ফ্যাট জমা হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। এছাড়াও, খুব বেশি ফ্যাট ওজন বাড়িয়ে তুলতে পারে।

- ✓ স্বাস্থ্যকর চর্বি যেমন পলিউনস্যাচুরেটেড এবং মনস্যাচুরেটেড ফ্যাট চয়ন করুন উদাঃ। সয়াবিন তেল, চালের ব্রান তেল, সূর্যমুখী তেল, ক্যানোলা তেল, তিলের তেল, চিনাবাদাম তেল এবং জলপাই তেল।
- ✓ স্বাস্থ্যকর রান্নার পদ্ধতিগুলি বেছে নিন উদাঃ স্টিমিং, স্ট্রে-ফ্রাইং এবং গ্রিলিং।
- ✓ চর্বিযুক্ত মাংস চয়ন করুন বা দৃশ্যমান চর্বি এবং ত্বক অপসারণ করুন।
- ✓ ফ্যাটবিহীন বা অল্প ফ্যাটযুক্ত পণ্যগুলি চয়ন করুন।



৬. পরিশোধিত শর্করার সীমাবদ্ধতা। এগুলি দ্রুত শোষিত হয়, যার ফলে আপনার রক্তে গ্লুকোজের স্তর দ্রুত বাড়তে পারে।

- ✓ মিষ্টিযুক্ত পানীয়, ফলের রস, কেক, কুয়েস, মিষ্টি, আইসক্রিম, চকোলেট এবং মিষ্টি খাওয়ার সীমাবদ্ধ করুন।
- ✓ চিনিযুক্ত পানীয় বা পানির জন্য বেছে নিন।



৭. অ্যালকোহল গ্রহণ সীমাবদ্ধ। করুন যদি আপনি এটি করেন তবে পরিমিতভাবে পান করুন। মহিলাদের প্রতিদিন কোনও স্ট্যান্ডার্ড পানীয় পান করা উচিত নয় এবং পুরুষদের দু'জনের বেশি পান করা উচিত নয়। 1 স্ট্যান্ডার্ড পানীয় = 1 ক্যান (330 মিলি) বিয়ার, ½ গ্লাস (100 মিলি) ওয়াইন বা 1 টি নিপ (30 মিলি) স্পিরিট।



আমি আরও তথ্য কোথায় পেতে পারি?

ডায়েটিশিয়ানদের সন্ধানের জন্য, অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য দয়া করে 6357 8322 কল করুন। ডায়েটিশিয়ানদের পরামর্শের জন্য আপনাকে আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে রেফারেল নিতে হবে।

© ট্যান টক সেনগ হাসপাতাল, সিঙ্গাপুর ২০২০। সমস্ত অধিকার সংরক্ষিত. সমস্ত তথ্য মে ২০২০ হিসাবে সঠিক। এই দস্তাবেজের কোনও অংশই পুনরুৎপাদন করা, অনুলিপি করা, বিপরীতভাবে মেনে চলার, অভিযোজিত, বিতরণ, বাণিজ্যিকভাবে শোষণ, প্রদর্শিত বা কোনও ডাটাবেস, পুনরুদ্ধার সিস্টেমে সঞ্চিত বা প্রেরণ, ট্যান টক সেনগ হাসপাতালের পূর্ব অনুমতি ছাড়া যে কোনও আকারে করা যাবে না। এই নথিতে প্রাপ্ত সমস্ত তথ্য এবং উপাদানগুলি কেবল তথ্যের উদ্দেশ্যে এবং এটি আপনার নিজের চিকিৎসক বা অন্যান্য চিকিৎসক পেশাদারদের দ্বারা প্রদত্ত কোনও পরামর্শের বিকল্প হিসাবে নয়।

## বিভাগ পুষ্টি ও রোগবিজ্ঞান

### ডায়াবেটিস পরিচালনার জন্য স্বাস্থ্যকর খাওয়ার টিপস



## ডায়াবেটিস মেলিটাস

ডায়াবেটিস মেলিটাস একটি দীর্ঘস্থায়ী মেডিকেল অবস্থা যেখানে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে অবিরামভাবে বেশি থাকে। ইনসুলিন, অগ্ন্যাশয় (একটি অঙ্গ) দ্বারা উৎপাদিত একটি হরমোন, আপনার শরীরকে শক্তির জন্য রক্তের গ্লুকোজ ব্যবহার করতে দেয়।

ডায়াবেটিসের প্রধান তিন ধরনের রয়েছে:

- প্রকার 1 ডায়াবেটিস: দেহে পরম ইনসুলিনের ঘাটতি রয়েছে।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস: শরীর পর্যাপ্ত পরিমাণে তৈরি করে না বা ইনসুলিনের জন্য ভাল প্রতিক্রিয়া দেয় না।
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস: প্রাক-বিদ্যমান ডায়াবেটিসবিহীন মহিলা গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বিকাশ করে।

## লক্ষ্য সীমার মধ্যে রক্তের গ্লুকোজ স্তর বজায় রাখার গুরুত্ব

রক্তের গ্লুকোজ স্তরগুলি যতটা সম্ভব স্বাভাবিকের কাছাকাছি রাখা গুরুত্বপূর্ণ দীর্ঘমেয়াদে হাইপারগ্লাইকাইমিয়া (উচ্চ রক্তে গ্লুকোজ স্তর) বিভিন্ন অঙ্গ যেমন: চোখ, হার্ট, কিডনি এবং মস্তিষ্কের ক্ষতি করতে পারে। এটি সংক্রমণ, বিচ্ছেদ, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকিও বাড়ায়। অন্যদিকে হাইপোগ্লাইকাইমিয়া (নিম্ন রক্তে গ্লুকোজ স্তর) - ৪ মিমি / এল এর নীচে চেতনা হ্রাস হতে পারে। গুরুতর ক্ষেত্রে এটি কোমা এবং মৃত্যুর দিকে পরিচালিত করতে পারে।



## চিকিত্সার লক্ষ্য

- রক্তের গ্লুকোজ স্তর ৪-৮ মিমি / এল (খাবারের আগে) এবং ৫-১০ মিমি / এল (২ ঘন্টা পোস্টের খাবার) বজায় রাখুন।
- HbA1c 7% এর নীচে বজায় রাখুন, যদি না অন্যথায় আপনার ডাক্তার দ্বারা নির্দিষ্ট করে দেওয়া হয়। এইচবিএ 1 সি হ'ল রক্ত পরীক্ষা যা গত 3 মাসে আপনার গড় রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা প্রতিফলিত করে।
- একটি আদর্শ দেহের ওজন বজায় রাখুন (BMI 18.5-22.9kg / m2)। ওজন হ্রাস করার লক্ষ্য যদি আপনার BMI 23 কেজি/ মিটার স্কোয়ার এর উপরে থাকে। অতিরিক্ত শরীরের ফ্যাট শরীরকে কেবল ইনসুলিন ব্যবহার করা কঠিন করে তোলে না, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকিও বাড়িয়ে তোলে।

$$\text{বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই)} = \frac{\text{ওজন (কেজি)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)} \times \text{উচ্চতা (মিটার)}}$$

## ডায়াবেটিস পরিচালনার জন্য স্বাস্থ্যকর খাওয়ার টিপস

১. আমার স্বাস্থ্যকর প্লেট ভারসাম্যপূর্ণ এবং স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরির জন্য একটি চাক্ষুষ গাইড। এটি আপনাকে প্রতিটি খাবারের জন্য সঠিক পরিমাণে কী খাওয়ার তা দেখায়, যাতে আপনি সেই অনুযায়ী আপনার অংশগুলি পরিকল্পনা করতে পারেন।

- ✓ আপনার ফল এবং শাকসব্জী দিয়ে অর্ধেক প্লেট পূরণ করুন।
- ✓ পুরো গ্রাগ্রিন সহ একটি চতুর্থাংশ পূরণ করুন।
- ✓ মাংস এবং অন্যদের সাথে এক চতুর্থাংশ পূরণ করুন



২. যে খাবারগুলিতে শর্করায়ুক্ত রয়েছে তা জেনে রাখুন এবং সারা দিন তাদের সমানভাবে বিতরণ করুন।

| খাদ্য গোষ্ঠী              | খাবারযুক্ত কার্বোহাইড্রেট                                       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| খাবারযুক্ত কার্বোহাইড্রেট | ভাত, নুডলস, পাস্তা, সিরিয়াল, ওটস, রুটি, বিস্কুট, চাপাতি, থোসাই |
| মাংস এবং অন্যান্য         | দুধ, দই, সোমিক্স, মটরশুটি, মসুর, ডাল                            |
| ফল এবং শাকসব্জী           | সমস্ত ফল, মাড়যুক্ত সবজি উদাঃ আলু, মিষ্টি আলু, ইয়াম এবং ভুট্টা |

৩. প্রতিদিনের একই সময়ে নিয়মিত খাবার এবং স্ন্যাকস (প্রয়োজনে) নিশ্চিত করুন। এটি আপনার খাওয়া খাবারগুলি থেকে নিয়মিত এবং অবিচ্ছিন্ন পরিমাণে গ্লুকোজ সরবরাহ করে এবং আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রায় ওঠানামা রোধ করে।