

4. **பைபர் உட்கொள்வதை அதிகரிக்கவும்.** இரத்தத்தில் குளுக்கோஸை உறிஞ்சுவதை குறைக்க பைபர் உதவுகிறது மற்றும் உங்களை முழுதாக வைத்திருக்கிறது.

- ✓ தினமும் 2 பரிமாறும் பழங்களையும், 2 பரிமாறும் காய்கறிகளையும் நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ முழு தானியங்களைத் தேர்வுசெய்க எ.கா. பழுப்பு அரிசி, ஓட்ஸ் மற்றும் முழு ரொட்டி.
- ✓ தாவர அடிப்படையிலான புரதங்களை இணைத்தல் எ.கா. சமைக்கும் போது பீன்ஸ் மற்றும் பயறு.
- ✓ ஆரோக்கியமான தீன்பண்டங்களைத் தேர்வுசெய்க எ.கா. கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்.

5. **கொழுப்பு உட்கொள்வதை குறைத்தல், குறிப்பாக நிறைவுற்ற மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்பு.** அவை இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு வைக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. மேலும், அதிகப்படியான கொழுப்பு எடை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்.

- ✓ பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் மற்றும் மோனோசாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைத் தேர்வுசெய்க எ.கா. சோயாபீன் எண்ணெய், அரிசி தவிடு எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய், எள் எண்ணெய், வேர்க்கடலை எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்.
- ✓ ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைத் தேர்வுசெய்க எ.கா. நீராவி, கிளறி-வறுக்கவும், கிரில்.
- ✓ மெலிந்த இறைச்சியைத் தேர்வுசெய்யவும் அல்லது தெரியும் கொழுப்பு மற்றும் தோலை அகற்றவும்.
- ✓ கொழுப்பு இல்லாத அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள தயாரிப்புகளைத் தேர்வுசெய்க.



6. **சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரைகளை உட்கொள்வதை கட்டுப்படுத்துங்கள்.** அவை விரைவாக உறிஞ்சப்பட்டு, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு விரைவாக உயரும்.

- ✓ இனிப்புப் பானங்கள், பழச்சாறுகள், கேக்குகள், குஹெஸ், இனிப்பு வகைகள், ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட்டுகள் மற்றும் இனிப்புகள் ஆகியவற்றை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்
- ✓ சர்க்கரை இல்லாத பானங்கள் அல்லது தண்ணீரைத் தேர்வுசெய்க.



7. **மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.** நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால், மிதமாக குடிக்கவும். பெண்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நிலையான பானங்களை குடிக்கக்கூடாது, ஆண்கள் இரண்டுக்கு மேல் குடிக்கக்கூடாது. 1 நிலையான பானம் = 1 கேன் (330 மிலி) பீர், ½ கண்ணாடி (100 மிலி) ஒயின் அல்லது 1 நிப் (30 மிலி) ஸ்பிரிட்.



கூடுதல் தகவல்களை நான் எங்கே பெற முடியும்?

ஒரு உணவியல் நிபுணரைக் கண்டுபிடிக்க, சந்திப்புக்கு 6357 8322 ஐ அழைக்கவும். டயட்டீஷியன் ஆலோசனைக்கு உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து ஒரு பரிந்துரையைப் பெற வேண்டும்.

© டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, 2020. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. மே 2020 நிலவரப்படி அனைத்து தகவல்களும் சரியானவை. இந்த ஆவணத்தின் எந்தப் பகுதியும் டான் டோக் செங் மருத்துவமனையின் முன் அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படவோ, நகலெடுக்கவோ, தலைகீழ் தொகுப்பாக்கப்படவோ, தழுவப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ, வணிக ரீதியாக சுரண்டவோ, தரவுத்தளத்தில், மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் காட்டப்படவோ சேமிக்கவோ அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அனுப்பவோ கூடாது.

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு முறைகள் துறை

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதற்கான ஆரோக்கியமான உணவு குறிப்புகள்



நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோய் என்பது நாள்பட்ட மருத்துவ நிலை, இதில் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு இயல்பை விட தொடர்ந்து அதிகமாக இருக்கும். கணையத்தால் (ஒரு உறுப்பு) உற்பத்தி செய்யப்படும் இன்சலின் என்ற ஹார்மோன், உங்கள் உடல் இரத்த குளுக்கோஸை ஆற்றலுக்காக பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறது.

நீரிழிவு நோய்க்கு 3 முக்கிய வகைகள் உள்ளன:

- வகை 1 நீரிழிவு நோய்: இன்சலின் முற்றிலும் இல்லை.
- வகை 2 நீரிழிவு நோய்: இன்சலின் அளவு குறைவாக உள்ளது அல்லது இன்சலின் சரியாக செயல்படவில்லை.
- கர்ப்பகால நீரிழிவு: முன்பே இருக்கும் நீரிழிவு இல்லாத பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை உருவாக்குகிறார்கள்.

இலக்கு வரம்பிற்குள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைப் பராமரிப்பதன் முக்கியத்துவம்

இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை முடிந்தவரை இயல்பாக நெருக்கமாக வைத்திருப்பது முக்கியம். நீண்ட காலமாக, ஹைப்பர் கிளைசீமியா (உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு) கண்கள், இதயம், சிறுநீரகங்கள் மற்றும் மூளை போன்ற பல்வேறு உறுப்புகளுக்கு சேதத்தை ஏற்படுத்தும். இது தொற்று, ஊனம், இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஆகியவற்றின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது. மறுபுறம், இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு (குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு) - 4mmol/L கீழே இருப்பது சுயநினைவை இழக்க வழிவகுக்கும். கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், இது கோமா மற்றும் மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும்.



சிகிச்சையின் நோக்கம்

- இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை 4-8 மிமீல் / எல் (உணவுக்கு முன்) மற்றும் 5-10 மிமீல் / எல் (2 மணி நேர உணவுக்குப் பிறகு) பராமரிக்கவும்.
- உங்கள் மருத்துவரால் குறிப்பிடப்படாவிட்டால், HbA1c ஐ 7% க்கும் குறைவாக பராமரிக்கவும். HbA1c என்பது கடந்த 3 மாதங்களில் உங்கள் சராசரி இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை பிரதிபலிக்கும் இரத்த பரிசோதனை ஆகும்.
- ஒரு சிறந்த உடல் எடையை பராமரிக்கவும் (BMI 18.5-22.9kg / m²). உங்கள் பி.எம்.ஐ 23 கி.கி / மீ² க்கு மேல் இருந்தால் எடை குறைக்க இலக்கு. கூடுதல் உடல் கொழுப்பு உடலுக்கு இன்சலின் பயன்படுத்துவது கடினம் மட்டுமல்லாமல், இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

$$\text{உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ)} = \frac{\text{எடை (கிலோகிராம்)}}{\text{உயரம் (மீ)} \times \text{உயரம் (மீ)}}$$

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதற்கான ஆரோக்கியமான உணவு குறிப்புகள்

1. எனது ஆரோக்கியமான தட்டு சீரான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவை உருவாக்குவதற்கான காட்சி வழிகாட்டியாகும். ஒவ்வொரு உணவிற்கும் சரியான அளவுகளில் என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்பதை இது காட்டுகிறது, இதன் மூலம் உங்கள் பகுதிகளை நீங்கள் திட்டமிடலாம்.

- ✓ பழம் மற்றும் காய்கறிகளுடன் உங்கள் தட்டில் பாதி நிரப்பவும்.
- ✓ முழு தானியங்களுடன் கால் பகுதியை நிரப்பவும்.
- ✓ இறைச்சி மற்றும் பிறவற்றில் கால் பகுதியை நிரப்பவும்.



2. கார்போஹைட்ரேட்டுகளைக் கொண்ட உணவுகளை அறிந்து அவற்றை நாள் முழுவதும் சமமாக விநியோகிக்கவும்.

உணவுக் குழு	கார்போஹைட்ரேட் கொண்ட உணவுகள்
பழுப்பு அரிசி மற்றும் முழு ரொட்டி	அரிசி, நூடுல்ஸ், பாஸ்தா, தானியங்கள், ஓட்ஸ், ரொட்டி, பிஸ்கட், சப்பாத்தி, தோசை
இறைச்சி மற்றும் பிற	பால், தயிர், சோயா பால், பீன்ஸ், பயறு, பட்டாணி
பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்	அனைத்து பழங்களும் மாவுச்சத்து காய்கறிகள் எ.கா. உருளைக்கிழங்கு, இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, யாம் மற்றும் சோளம்

3. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் வழக்கமான உணவு மற்றும் தின்பண்டங்களை (தேவைப்பட்டால்) உறுதி செய்யுங்கள். இது நீங்கள் உண்ணும் உணவுகளிலிருந்து வழக்கமான மற்றும் நிலையான அளவு குளுக்கோஸை வழங்குகிறது மற்றும் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவின் ஏற்ற இறக்கங்களைத் தடுக்கிறது.