

आहार विशेषज्ञ से बातचीत



प्रश्न : मैं अभी-अभी रिटायर हुई हूँ। मुझे 7-8 साल से डायबिटीज़ है। ऑफिस के दिनों में सुबह 8 बजे दूध लेती थी, ऑफिस के पहले 2 रोटी+दाल+सब्जी खाती थी। टिफिन दो या तीन बजे 2 रोटी एवं सब्जी खाती थी, फिर शाम को चाय और रात को 9 बजे खाना लेती रही हूँ। खून में ग्लूकोज़ लगभग 180 के आस-पास रहती है। डॉक्टर साहब ने एक गोली सुबह और एक शाम को दी है, परंतु ऑफिस न जाने से अब समझ नहीं आता खाने का रूटीन कैसे करूँ। थोड़ा बताएँ। मैं रोज़ सुबह सैर करती हूँ।

– शीतल कपूर, भोपाल.

उत्तर : शीतल जी, जीवन का दूसरा पड़ाव शुरू हुआ है। अब आप अपने शौक भी पूरे कर सकती हैं और अपने खान-पान में ऐसा बदलाव करें कि स्वस्थ रहकर जीवन का आनन्द लें। सुबह चाय पीकर अब पूरा नाश्ता 8 बजे के आस-पास ले लें। इसका अर्थ केवल दूध नहीं है। दूध के साथ कोई-न-कोई अनाज की वस्तु लें जैसे एक पराठा (बहुत कम घी में बना) या 1 कटोरी दलिया आदि। 10 और 11 बजे के आस-पास एक फल लें, शाम को चाय के साथ भी कुछ नाश्ता लें और रात का खाना 8 बजे लें। यदि चाहें तो एक कप दूध रात को ले सकती हैं।



डॉ. अमिता सिंह
आहार विशेषज्ञ

प्रश्न : अभी-अभी मुझे किसी ने बताया कि दालचीनी लेने से शुगर कंट्रोल में फर्क पड़ता है, मैंने दालचीनी उबाल कर उसका पानी पिया तो मुझे दस्त लग गये थे। इसे कैसे लूँ और कितना ?

– सुधीर चावला, बैतूल

उत्तर : यह सही है कि देखा गया है कि दालचीनी खून की शर्करा के नियंत्रण में सहायक है। इसमें पाया जाने वाला फिनौल जिसमें इसकी सुगंध आती है, यह काम करता है। इसका पानी पीने की आवश्यकता नहीं है, आधा छोटा चम्मच या 2 चुटकी दालचीनी पाउडर दोपहर और रात के खाने में या तो मिला लें या पानी के साथ खाने के समय ले लें। इसी प्रकार से सिरके का उपयोग भी बहुत फायदे का पाया गया है। खाने में पहले दाल-सब्जी, सलाद पर डालकर या सिरके में प्याज़, हरी मिर्च उबालकर आप इसका उपयोग कर सकते हैं। आँवला या आँवले का पाउडर भी खाने के साथ फायदे का देखा गया है, यह आपकी बीमारी से लड़ने की क्षमता को बढ़ाएगा। ●●●