

हेलो



भाग-2

डायबिटीज



आहार नियम :-

हेलो कैसे हैं आप? पिछले अंक में काफी पढ़ायी हो गयी—अब जरा खाने—पीने की बातें कर लें, क्यों आ गया ना मुंह में पानी....? मेरे एक परिचित सज्जन उनका वजन 92 किलो है, क्लीनिक के शुभारंभ कार्यक्रम में मुझे बधाई देने आये मैंने उत्सुकता पूर्वक कहा कि आपके लिए भी खून की जाँच करवाना अच्छा होगा, तो वे बोले “मैं नहीं चाहता कि मुझे मधुमेह का पता लगे—मेरा खाना पीना सब बंद हो जायेगा” अर्थात ये जनाब—“खाने के लिए जीते हैं” मधुमेही ही नहीं सामान्य मनुष्य को भी “खाने के लिए जीना नहीं बल्कि जीने के लिए खाना है” ।

सैनिकों के जीवन के बाद अनुशासन यदि



कहीं है—तो वह सफल मधुमेही के पास। एक स्वस्थ मधुमेही का जीवन अत्यंत अनुशासित होता है। और यही कारण है कि वे नौकरी पेशा में भी सफलतम रहे हैं।

आपको आपके खाने पर बंदिश नहीं लगाना है सिर्फ उसे नियमित ढंग से लेना है। एक मूल सिद्धांत हमेशा ख्याल रखें कि आपको हर 3 से चार घंटे में कुछ खाना है—एकदम खाली पेट भी न रहें और पेट भरकर भी नहीं खाना है। सामान्य मधुमेही को शक्कर मिठाई आदि मीठे व्यंजन के अतिरिक्त कोई भी आहार वर्जित नहीं है। केवल आहार उसके बतलाये प्रमाणानुसार लेना है।

हर व्यक्ति की ऊँचाई वजन, व दिनचर्या के अनुसार उसके आहार की केलोरीज निर्धारित की जाती है। मधुमेह के होते ही लोग भोजन कम कर देते हैं। हमें भोजन कम नहीं करना है बल्कि शारीरिक आवश्यकतानुसार नियमित रूप से लेना है अर्थात, आहार नियमित रूप से लेना है।

आहार पौष्टिक हो—गरिष्ठ नहीं :-

चावल, आलू—फल व मधुमेह— इस रोग का पता लगते ही बेचारे रोगी पर पहला इलाज उसके निकट संबंधियों द्वारा चावल, आलू व फल व डर दिखाकर शुरू होता है। इन धारणाओं को मस्तिष्क से निकाल देना चाहिये। इन खाद्य पदार्थों को बंद न करते हुए सीमित मात्रा में लेना चाहिये। हरी सब्जियों व सलाद का अधिक सेवन लाभदायी होता है।

शराब व मधुमेह :-

मधुमेह ब्लडप्रेसर और हृदयाघात एक दूसरे के बहुत करीब हैं।

1. शराब से शरीर में कोलेस्ट्रॉल व ट्रायग्लिसराइड (चर्बी) की मात्रा बढ़ जाती है, जो हृदय रोग ब्लडप्रेसर व मधुमेह में घातक सिद्ध हो सकती है।
2. शराब में कोई भी विटामिन या प्रोटीन नहीं होते—केवल अधिक कार्बोहाइड्रेट केलरीज होती हैं।
3. शराब (इथेनाल; से शक्कर की मात्रा एकाएक कम होने की आशंका होती है। मरीज हायपोग्लाइसेमिक कोमा(बेहोशी) की स्थिति में भी जा सकता है। अतः भारतीय परिवेश में शराब न लेना ही श्रेयस्कर है। वे रोगी जो शराब के आदी हो चुके हैं वे 70 एमएल व्हीस्की से अधिक शराब का सेवन न करें। मधुमेह के लिए बियर व अंगूर से बनी शराब अधिक हानिकारक है। शराब लेते समय अधिकतम सलाद या हरी सब्जियों का सेवन करें। बगैर भोजन के शराब न लें।

शक्कर का पर्याय :-

यह प्रश्न हमेशा मस्तिष्क में घूमते रहता है कि क्या माँसाहार पूरी तरह से वर्जित है? नहीं—! आप सप्ताह में एक बार उसे ले सकते हैं। मछली को उबालकर या भुंजकर व चिकन—तन्दूरी ले सकते हैं। मटन से दूर रहें, अधिक तेल वाला मसाला न लें। मछलियों में सफेद मछली जैसे पोमप्रेट काली पोमप्रेट या मैकरेल से ज्यादा बेहतर हैं। सालमन मछली, ट्यूना मछली इत्यादि चर्बीरहित होने से इसका सेवन कर सकते हैं। अण्डे का सफेद भाग खाना चाहिए, पीला भाग कोलेस्ट्रॉलपूर्ण होता है, उसे हफ्ते में एक बार लेना ठीक है।

पनीर , दूध , दही , छाछ :-

जब दूध से चिकनाई हटा ली जाती है, तो उसमें कैलोरीज की मात्रा आधी हो जाती है। अतः मलाईरहित दूध व उससे बने दही का प्रयोग



हितकारी है। छाँछ का प्रयोग खाने के बाद किया जा सकता है इसमें कैलोरीज कम होती है व पानी अधिक। मलाईरहित (स्किम्मड) दूध से बना पनीर (छेना) भी मधुमेहियों के लिए अच्छा रहता है।

घी , तेल , नमक व मधुमेह :-

सामान्यतः मधुमेही को तेल—घी का सेवन कम मात्रा में करना चाहिए, यदि आपको 1500 कैलोरीज का आहार दिया गया है, तो आप करीब 20 मि.ली. तेल व 10 मि.ली. घी का सेवन कर सकते हैं। हृदय रोग व मोटापे की स्थिति में इसका सेवन और भी कम कर दिया जाता है। अधिक रक्तचाप व गुर्दारोग में अधिक रक्तचाप होने पर नमक व शक्कर ये दोनों “सफेद जहर” सिद्ध हो सकते हैं।

ठंडे पेय :-

शराब की तरह इन्हें भी ‘एम्टी केलरीज मौल’ कहा जाता है कि इसमें कार्बोहाइड्रेट के अलावा कुछ नहीं होता। एक बोतल कोला में 80 कैलोरीज होती हैं। अतः मोटापे की स्थिति में इन पेय द्रवों को न लेना ही अच्छा है।

चलिये बहुत हो गयी खाने की बातें— अगले अंक तक इस भाग को आप अच्छी तरह पढ़कर अपनी दिनचर्या में अपनाने की कोशिश कीजिये। मेरी शुभकामनाएँ हर मधुमेही मित्र के साथ हैं.... ●●●

—डॉ. सुनील गुप्ता
डायबिटीज विशेषज्ञ
डायबिटीज केअर सेंटर, नागपुर