

# क्या है आहार पिरामिड

अलका दुबे  
आहार विशेषज्ञ

**जैसा** की हम सभी जानते हैं कि डायबिटीज एक जीवन पर्यन्त चलने वाली बीमारी है। इस बीमारी के चलते आपको जीवन भर संयमित जीवन जीना पड़ता है। इस बीमारी में दवाईयों के अलावा हमारा आहार भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इस बार हम जानेंगे कि डायबिटीज के साथ हम अपनी दिनचर्या कैसी रखें जिससे हम भी साधारण लोगों की तरह ही जीवन यापन कर सकें तथा डायबिटीज से होने वाली परेशानियों को काफी हद तक कम कर सकें।

- संतुलित आहार लें।
- भोजन में 2-3 घण्टे का अंतराल रखें ताकि हायपोग्लायसीमिया की स्थिति से बचा जा सके।
- दिन भर के भोजन का प्रतिशत इस तरह हो कि उसमें कार्बोहाइड्रेट्स 60-65% प्रोटीन 15-20% तथा फेट 15-25% तक हों।
- अपने भोजन में कार्बोहाइड्रेट्स दूधलिया, मिरसी, चपाती, खिचड़ी, खड़ी दाले तथा अनाज को भरपूर मात्रा में लें।
- मीठे भोजन, जैम, चाकलेट्स, केक, स्वीट्स, क्रीम आदि से बचें जो ट्राइग्लिसराइड लेवल बढ़ाते हैं।
- खाद्य पदार्थों को तलने के बजाय इन्हें उबाले, सेंकें, रोस्ट करें अथवा भाप में पकायें।
- ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें अथवा सीमित करें जिनमें वसा तथा कौलेस्ट्रॉल अधिक हो।
- कंद-मूल, जैसे- शक्करकंद, जीमिकंद, आलू के स्थान पर हरी-पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें।
- ब्रेड तथा बेकरी प्रोडक्ट्स जैसे केक, पेस्ट्री पिज्जा,

बर्गर आदि से परहेज करें।

- जूस तथा अधिक मीठे फलों के सेवन से बचें।
- हरी सलाद दूधपालक, पत्तागोभी, टमाटर, सलाद पत्ताकृ तथा अंकुरित सलाद का भरपूर प्रयोग करें।
- मौसमी फलों का सेवन करें जैसे नाशपति, ककड़ी, तरबूज, बेर, जामुन, गाजर आदि।
- खाने में हमेशा चोकर युक्त आटे का ही प्रयोग करें।
- मैदा तथा मैदे से बनी हुयी खाद्य सामग्री के सेवन से बचें।

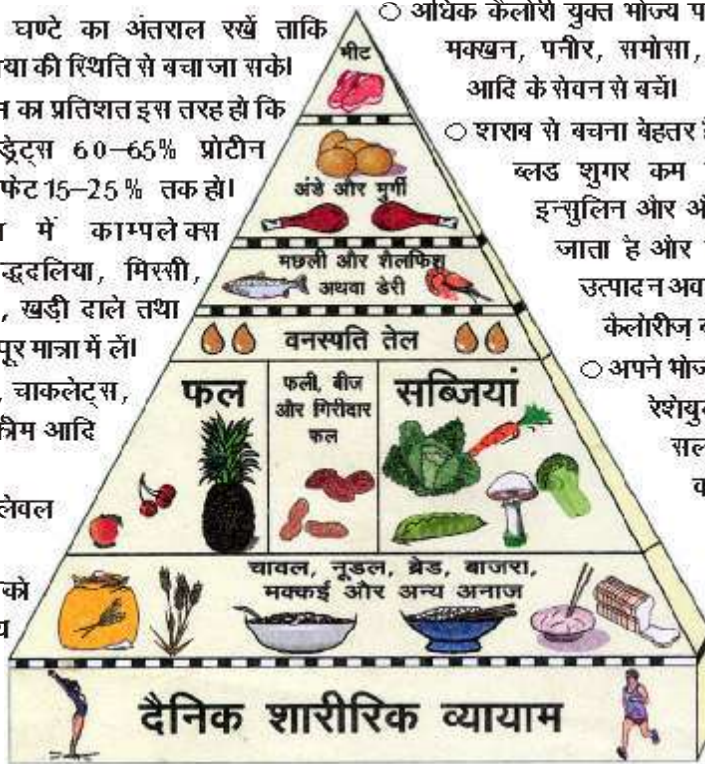
○ अधिक कैलोरी युक्त भोज्य पदार्थ जैसे घी, मलाई, मक्खन, पनीर, समोसा, कचौड़ी, पूरी, मटन आदि के सेवन से बचें।

○ शराब से बचना बेहतर है। अत्यधिक मदिरा से ब्लड शुगर कम हो जाती है। जिससे इन्सुलिन और औषधियों का प्रभाव बढ़ जाता है और यकृत में ग्लूकोज का उत्पादन (अवरु) हो जाता है। जबकि कैलोरीज बढ़ जाती हैं।

○ अपने भोजन में अधिक से अधिक रेशोयुक्त भोज्य पदार्थ जैसे सलाद, दलिया छिलके वाली दालें, अंकुरित दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ तथा रेशोयुक्त फलों का इस्तेमाल करें।

○ अपने वजन पर नियंत्रण रखें।

- हल्के व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
- सायकल चलाना, टहलना, बेडमिंटन खेलना, सीढ़ियाँ चढ़ना उतरना, हल्के योग आसन लगाना, इनमें से किसी भी व्यायाम को अपनायें।
- दिन भर में 7-8 ग्लास पानी अवश्य पीयें।



○ उपवास तथा रोज़ा न करें।

ये तो हुये वे जरूरी नियम जो हर डायबिटिज़ के मरीजों को अपनाना चाहिये। नीचे हम एक फूड पिरामिड गार्इड बता रहे हैं जो आपके दिन भर का भोजन चुनने में मददगार साबित होगी।

उपरोक्त पिरामिड में आप देख सकते हैं कि इसमें व्यायाम को बहुत अधिक महत्व दिया गया है। डायबिटिज़ के मरीजों को व्यायाम बहुत जरूरी है। जितनी कैलोरी हम लेते हैं उतनी ही हमें जलाना भी आवश्यक है तो हल्के व्यायाम अवश्य करें।

दूसरा स्थान दिया गया है अनाजों तथा दालों को जो कार्बोहाइड्रेट्स के अच्छे स्रोत हैं तथा दिन भर में आप इन्हें 10–12 सर्विंग ले सकते हैं।



तीसरा स्थान सब्जियों, फलों, दूधगिरीदार ऋ बीज वीन्स, पत्तेदार भाजियों को दिया गया है, जिसकी 9–10 सर्विंग आप ले सकते हैं।

इसके बाद आते हैं विभिन्न वनस्पति तेल तथा घी। इन्हें भी आप सीमित मात्रा में लें। मांसाहार में आप शोल फिश, वाम फिश तथा सभी डेयरी उत्पादन लें ये सभी प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

अंडे का सफेद भाग चिकन आदि का भी सेवन आप सीमित मात्रा में कर सकते हैं। अंत में आता है मीट, रेड मीट या पोर्क जिसे आप कभी–कभी ही लें तो अच्छा है। तो इस तरह आप फूड पिरामिड के आधार पर अपने खान–पान को सही मात्रा में लें और स्वस्थ रहें।

