

## ذیابیطس: ہدایات برائے خوراک

آپ کے قد، وزن اور جسامت کے مطابق آپ کی کلوریز کی یومیہ مقدار ----- ہونی چاہیے۔ آپ اپنا غذائی مینو خود تیار کر سکتے ہیں۔ جس کی تیاری میں حسب ذیل مراحل کا خاص خیال رکھیں:-

- مطلوبہ کلوریز کا تعین (جو کہ ڈاکٹر صاحب اوپر کر چکے ہیں)
- کلوریز کی تقسیم دن کے مختلف اوقات میں (نیچے دیئے گئے مثالی مینو کی طرح)
- اغذیہ کی مقدار کا تعین (پچھلے صفحے پر دیئے ہوئے پارٹ کی مدد سے)
- خوراک کی تیاری

کلوریز کی مقدار	1000 کلوریز یومیہ کا مثالی مینو	1500 کلوریز یومیہ کا مثالی مینو	2000 کلوریز یومیہ کا مثالی مینو
صبح کا ناشتہ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایک کپ چائے = 30 کلوریز</li> <li>● آدھا انڈہ آملیٹ = 75 کلوریز</li> <li>● ایک سلاٹس = 60 کلوریز</li> <li>● آدھا سیب = 35 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایک کپ چائے = 30 کلوریز</li> <li>● دو عدد سلاٹس = 120 کلوریز</li> <li>● ایک عدد انڈہ آملیٹ = 150 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دودھ ایک پاؤ کریم نکلا ہوا = 150 کلوریز</li> <li>● ایک شامی کباب = 100 کلوریز</li> <li>● ایک پکچن سینڈوچ = 150 کلوریز</li> </ul>
قبل دوپہر چائے	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایک کپ چائے = 30 کلوریز</li> <li>● دو عدد بسکٹ = 60 کلوریز</li> <li>● ایک عدد درمیانہ سیب = 60 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایک کپ چائے = 30 کلوریز</li> <li>● دو عدد بسکٹ = 60 کلوریز</li> <li>● ایک عدد درمیانہ سیب = 60 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایک کپ چائے = 30 کلوریز</li> <li>● ایک انڈہ اور ٹماٹر کی سینڈوچ = 100 کلوریز</li> <li>● ایک عدد سبب = 60-70 کلوریز</li> </ul>
دوپہر کا کھانا	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آدھ پلیٹ سبزی = 75 کلوریز</li> <li>● ایک چھوٹی چپاتی = 100 کلوریز</li> <li>● سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کلوریز</li> <li>● چھوٹا سیب = 45 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دال ایک پلیٹ = 200 کلوریز</li> <li>● ایک چھوٹی چپاتی = 100 کلوریز</li> <li>● سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کلوریز</li> <li>● کھیر چنچ = 45 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آلو گوشت ایک پلیٹ = 250 کلوریز</li> <li>● دو عدد چھوٹی چپاتیاں = 200 کلوریز</li> <li>● کھیر چنچ = 50 کلوریز</li> </ul>
شام کی چائے	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آدھ پاؤ پھل = 70 کلوریز</li> <li>● ایک کپ چائے = 30 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایک پکچن سینڈوچ = 150 کلوریز</li> <li>● سبز قوہ لیمن کراس = 0 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایک کپ چائے = 30 کلوریز</li> <li>● ایک شامی کباب = 100 کلوریز</li> <li>● دو عدد بسکٹ = 60-70 کلوریز</li> </ul>
رات کا کھانا	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آدھ پلیٹ دال = 100 کلوریز</li> <li>● ایک چھوٹی چپاتی = 100 کلوریز</li> <li>● چنچ کسٹرڈ = 50 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آدھ پلیٹ آلو گوشت = 125 کلوریز</li> <li>● ایک چھوٹی چپاتی = 100 کلوریز</li> <li>● ایک چھوٹی پلیٹ کسٹرڈ = 150 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایک پلیٹ ابلے ہوئے پاؤل = 210 کلوریز</li> <li>● دال ایک پلیٹ = 200 کلوریز</li> <li>● سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کلوریز</li> <li>● ایک عدد سیب = 60 کلوریز</li> </ul>
رات سونے سے پہلے	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آدھ پیالی دودھ ایک چھوٹی چپاتی کا چھلکا ملا کر = 100 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دودھ کی ایک پیالی ایک پاؤ بغیر چینی = 150 کلوریز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایک چھوٹی پیالی دودھ (200 ملی لیٹر) بغیر چینی کے = 120 کلوریز</li> <li>● ایک ابلے ہوا انڈہ = 80 کلوریز</li> </ul>

یاد رکھیے!

- موٹاپے کا علاج ذیابیطس کے علاج میں اولین اہمیت کا حامل ہے کیونکہ شوگر کے نظام کی خرابی وزن کم کرنے سے ٹھیک ہو سکتی ہے اور انسولین اپنا کام زیادہ موثر طریقے سے کر سکتی ہے۔
- جب غداء کے اندر کلوریز کی کمی واقع ہو جائے تو جسم کی پھرٹی تحلیل ہو کر کلوریز مہیا کرتی ہے۔
- اس عام تاثر سے نجات پانا ضروری ہے کہ شوگر کے مریضوں کو زمین کے نیچے پیدا ہونے والی سبزیاں یا غذائیں کھانے کی اجازت نہیں۔
- دودھ میں موجود حیوانی چکنائی صحت کیلئے مفید نہیں اس لئے آپ بغیر چکنائی والے دودھ کو ترجیح دیں۔
- چینی وزن کے حساب سے سب کی سب جسم میں جذب ہو کر خون میں شوگر کو بڑھانے اور پھرٹی میں تبدیل ہونے کی صلاحیت رکھتی ہے۔
- خوراک میں پروٹین کی ہم رسانی کیلئے گوشت سے زیادہ دالوں اور سبزیوں پر انحصار کرنا چاہیے۔
- ذیابیطس کے غذائی علاج میں گوشت کا زیادہ استعمال شریانوں اور دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔
- چینی کی بجائے چینی کے متبادل استعمال کریں۔
- (مزید معلومات کے لئے کتاب "غذاء اور ذیابیطس" کا مطالعہ کریں)

ڈاکٹر صاحب نے آپ کی یومیہ کلوریٹ کا حساب لگا دیا ہے۔ اب آپ مندرجہ ذیل چارٹ کی مدد سے اپنے دن کی مینو خود بنا سکتے ہیں۔  
 خیال رہے کہ کلوریٹ کی تقسیم دن کے مختلف اوقات میں پہلے دیئے گئے مثالی مینو کی طرح ہونی چاہیے۔ یہ کلوریٹ مختلف غذاؤں کے 100 گرام میں ہوتی ہیں۔

تعداد کلوریٹ	نام اشیاء	تعداد کلوریٹ	نام اشیاء	تعداد کلوریٹ	نام اشیاء	تعداد کلوریٹ	نام اشیاء
900	کھانے کا تیل	ننگ میوے، گریاں اور تیل والے بیج	پھل	سبزیاں	اجناس	900	کھانے کا تیل
900	مچھلی کا تیل	515	کالاتل	43	مسی	48	گاڑ
	گوشت اور انڈے	530	السی	43	لوکات	43	چندر
180	بکرے کا گوشت	541	رانی	74	آم	97	آلو
200	گائے کا گوشت	620	سورج مکھی بیج	32	پپیٹا	120	شکر قندی
129	مرغ کا گوشت	297	بیٹنگ	50	آڑو	97	اروی / کچالو
130	بطخ کا گوشت	581	خریوزے کے بیج	59	لیوں	60	کوار کی پھلی
103	بٹیر کا گوشت	628	تریوز کے بیج	52	ناشپاتی	50	پیاز
137	بجوتر کا گوشت	مصالحہ جات	72	فالسہ	41	پیاز کی بھوکیں	361
134	خرگوش کا گوشت	229	الانچی	46	انناس	77	لسن
107	کلیجی بکرے کی	246	ننگ مرچ (ننگ)	52	آلو بخارا	13	کھیرا / گلوری
150	کلیجی بھیر کی	304	سیاہ مرچ (ننگ)	37	انجیر	61	لسورہ
127	گردے	229	دارچینی	65	انار	سبز پھول	352
129	دل	349	ہلدی	44	پکوترہ	20	نماڑ
37	انڈے کی سفیدی	286	لونگ	104	شریفہ	67	ادرک
350	انڈے کی زردی	288	دھنیا	17	خریوزہ	44	سبز آم
181	بطخ کا انڈہ	356	زیرہ	16	تریوز	64	سبز کیلا
124	کچھوے کا انڈہ	333	بیٹھے	49	شنتوت	27	کچا پیٹا
	مچھلی	129	لیوں کا چمکا	48	بیر	115	سنگھاڑا
97	رہو مچھلی	283	املی	144	کھجور تازہ	26	پالک
89	جمیدگا مچھلی (پران)	437	بلوتری	317	ننگ کھجور (چھوہارے)	21	سلاد
93	شارک مچھلی	472	بے پھل	430	ناریل کا دودھ	48	پودینہ
394	شرپ (ننگ)	363	اجوائن	24	ناریل کا پانی	44	سبز دھنیا
101	چھوٹی مچھلی (سارڈین)	دودھ اور دودھ کی مصنوعات	44	اسٹرابری	34	سرسوں کا ساگ	335
170	بڑی مچھلی (سامن)	117	بھینس کا دودھ	58	آمد	30	باتھوں کا ساگ
309	ننگ مچھلی	67	گائے کا دودھ	53	رس بھری	97	چھولنے کا ساگ
364	مچھلی کا آنا	72	بکری کا دودھ	64	چیری سرخ	28	مولی کا ساگ
169	لیکڑہ (کریب)	108	بھیر کا دودھ	316	منکد	45	پولانی کا ساگ
	متفرقات	65	انسانی دودھ	61	لیچی	پھل	30
44	پان کا پتہ	413	کھویا	308	کشمش	59	سیب
450	بیٹھے بسکٹ	496	خالص دودھ کا (پاؤڈر)	65	لسورہ پکا ہوا	53	نوبانی تازہ
244	ڈبل روٹی	60	دھی	ننگ میوے، گریاں اور تیل والے بیج	306	نوبانی ننگ	18
398	پینی	15	لسی	655	بادام	116	کیلا
319	شد	348	پنیر	615	چلوغزہ	58	انگور (سیاہ)
337	آبجور	176	کھیر	570	مونگ پھلی	71	انگور (سبز)
39	گئے کارس	پھل	375	گری	51	امرود	24
320	نمیر	729	مکھن	626	پستہ	62	جامن
110	کو کا کولا / بیٹھی	900	دیی گھی	687	اخرؤٹ	48	سنگڑہ
130	فانار / مرزا	900	بنا سیتی گھی	563	سفید تل	36	مالٹا