



उचित आहार से मधुमेह पर नियंत्रण



डॉ. जी. एम. ममतानी

एम.डी. (आयुर्वेद पंचकर्म विशेषज्ञ)

'जीकुमार आरोग्यधाम',

238, नारा रोड,

जरीपटका, नागपुर-14

फोन : (0712) 2646600,

2645600, 2647600

एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में मधुमेह (Diabetes) के रोगियों की संख्या ५ करोड़ तक पहुंच चुकी है, जिसमें निरंतर वृद्धि हो रही है। वास्तव में इसका मुख्य कारण रोग की पर्याप्त जानकारी न होना एवं रोगी द्वारा आहार के प्रति उदासीनता है। यदि इस रोग में विशेषज्ञ चिकित्सक के मार्गदर्शन में औषधि-सेवन के साथ ही उचित ग्राह्य आहार की ओर भी ध्यान दिया जाए, तो मधुमेह जैसी जटिल व्याधि को नियंत्रण में रखा जा सकता है। इस लेख में हम मधुमेह की आहार संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी दे रहे हैं।

मधुमेह रोगियों के लिए आहार के रूप में परिष्कृत और चिकनाईयुक्त खाद्य पदार्थ, सफेद चीनी और दूसरे रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थों के मुकाबले जीवन्त और रेशायुक्त प्राकृतिक आहार बहुत ही उपयोगी सिद्ध होते हैं। खाने-पीने में सफेद चीनी की अधिकता बनी रहने से शरीर में क्रोमियम, मैग्नीशियम, जिंक जैसे जरूरी खनिज तत्वों की मात्रा में तेजी से कमी आने लगती है, जबकि क्रोमियम इंसुलिन के समुचित उत्पादन, जिंक इंसुलिन को सक्रिय बनाए रखने और मैग्नीशियम ग्लूकोज की चयाचपय क्रिया को सुचारु बनाने के लिए यह बेहद जरूरी तत्व होते हैं। ऐसा देखा गया है कि लहसुन और प्याज ब्लड शुगर को घटाने वाले साबित होते हैं। इन दोनों को अपने आहार में शामिल करने से मधुमेह रोगियों के पैंक्रियाज के साथ-साथ हृदय को भी काफी लाभ मिलता है। मसालों में अजमोद, धनिया, दालचीनी और मेथी भी इनके लिए काफी फायदेमंद साबित होते हैं।

शरीर में क्रोमियम की कमी से इंसुलिन के बनने में रुकावट आती है। अमेरिका में हुए अध्ययनों से पता चला है कि फूलगोभी और इस वर्ग की अन्य सब्जियां क्रोमियम का अच्छा स्रोत होती हैं।

फूलगोभी की एक सर्विंग से क्रोमियम की रोजाना की जरूरत की लगभग एक चौथाई मात्रा प्राप्त हो जाती है। जबकि क्रोमियम की इतनी भरपूर मात्रा दूसरी चीजों में नहीं मिलती।

क्रोमियम प्राप्त करने के दूसरे स्रोत हैं—मशरूम, चोकर और छिलकेदार खड़े अनाज, फल एवं खमीर आदि।

अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग रेशायुक्त अनाज, फल, साग-सब्जियों आदि का सेवन बहुत ही कम मात्रा में करते हैं, लेकिन नियमित रूप से रक्त ग्लूकोज को बढ़ाने वाली चीजें जैसे—सफेद चीनी व उससे निर्मित व्यंजन, कोल्ड ड्रिंक्स, शरबत, मैदा, छिलका रहित चावल, आलू चिप्स, उबले आलू आदि का सेवन अत्यधिक मात्रा में करते हैं, उनमें मधुमेह का खतरा ज्यादा रहता है।

ऐसा देखा गया है कि जो लोग रोजाना ग्लूकोज बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, उन्हें इस तरह की चीजों से परहेज करने वाले और नियमित रूप से रेशायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने वालों की तुलना में डायबिटीज की समस्या ढाई गुना ज्यादा रहती है। अतः एक बात तो स्पष्ट हो जाती है कि ज्यादा खाने से ही नहीं, बल्कि गलत खानपान से भी डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। ज्यादा खाने से मोटे हुए लोगों में डायबिटीज का खतरा अधिक रहता है।

हॉलैंड में सम्पन्न हुए एक अन्य अध्ययन से पता चला है कि खानपान में मछली (खासकर सामन जैसी मछली) को प्राथमिकता देने से टाइप-2 डायबिटीज का खतरा 60 फीसदी तक कम हो जाता है। मछलियों में ओमेगा-3 नामक वसायुक्त अम्ल (फैटी

एसिड) भरपूर मात्रा में रहता है। यह वसा अम्ल डायबिटीज पर अंकुश लगाने में बेहद कारगर सिद्ध होता है। मधुमेह रोगियों के आहार में एक औंस मछली तक रोजाना शामिल की जा सकती है।

रेशेदार खाद्य पदार्थ और मधुमेह

विभिन्न अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग अपने रोजमर्रा के खानपान में रेशेदार चीजें जैसे हरी साग-सब्जियों, फलों आदि का भरपूर मात्रा में सेवन करते हैं, उन्हें मधुमेह से लेकर दिल की बीमारी, स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर और कोलोन कैंसर जैसे घातक रोगों का खतरा नहीं रहता।

इस तरह का पहला अध्ययन 1976 में अमेरिका में एक लाख के करीब महिला नर्सों को लेकर किया गया था। उन नर्सों की उम्र 30 से 56 साल के बीच थी। 4 साल तक उनके खानपान और स्वास्थ्य का गहराई से अध्ययन किया गया। चार साल बाद जब 1980 में उनके स्वास्थ्य की रिपोर्ट तैयार की गई, तो पता चला कि जिन नर्सों के रोजमर्रा के खानपान में परिष्कृत खाद्य पदार्थों की मात्रा ज्यादा थी, उनमें रेशेदार खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाली नर्सों के मुकाबले मधुमेह से पीड़ित नर्सों की संख्या ज्यादा थी। इसी तरह का एक अन्य अध्ययन 1986 के आसपास 40 से 65 वर्ष की उम्र वाली साठ हजार महिलाओं के खानपान को लेकर किया गया। इस अध्ययन में शामिल करने से पहले उन सभी महिलाओं के शरीर की गहन जांच की गयी और उस समय तक उनमें से किसी को भी मधुमेह, हृदय, धमनी रोग या कैंसर में से कोई बीमारी नहीं थी। लेकिन जब 6 साल बाद उन महिलाओं की पुनः जांच की गई, तो उनमें से 900 से ज्यादा महिलाओं में डायबिटीज पाई गई। वे सभी जंक फूड का सेवन अधिक मात्रा में करती रही थीं।

मधुमेह के कारणों में अनियंत्रित खानपान भी मुख्य है। जो लोग परिश्रम व व्यायाम आदि से जी चुराकर, अनावश्यक तथा अनैसर्गिक चीजें खाते हैं, उनमें यह रोग होने की संभावना अधिक होती है।

पैन्क्रियाज की भूमिका

मधुमेह और पैन्क्रियाज (Pancreas) का आपसी संबंध है। पैन्क्रियाज से ही हमारे शरीर में इंसुलिन नामक हार्मोन का स्राव होता है। 'व्यंजन-प्रेमियों' की जठराग्नि कालांतर में

ठीक से काम नहीं करती क्योंकि उनकी अन्तःस्रावित ग्रंथियों की कार्यक्षमता घट जाती है। यही कारण है कि मधुमेहियों को अपने आहार के विषय में पूर्णतः सजग रहना चाहिए। उचित आहार ग्रहण करने व संयमित विहार से स्वस्थ व्यक्ति भी इस रोग के संभावित आगमन को रोक सकता है।



किन चीजों का सेवन करें

रोगी को करेले का रस या सब्जी खानी चाहिए। जौ का सत्तू, पुराने साठी चावल, जौ, मूंग, गेहूं की रोटी, चना, परवल, बैंगन, गूलर, कच्चा केला, बादाम, चौलाई, तोरई आदि खाना लाभदायक है। ब्राउन ककड़ी, टमाटर, पालक, खरबूज, सेब, अमरूद, गेहूं, चने की रोटी, दलिया, ग्वार फली, मेथी, बथुआ, हरा आंवला, कचनार, तिल के पदार्थ, कैंथे की चटनी, दही, मट्ठा, पपीता आदि का उचित मात्रा में सेवन करें। करेले की सूखी सब्जी, लौकी, परवल का सेवन लाभ पहुंचाता है।

किन पदार्थों से बचें

घी, मलाई, ज्यादा गुड़-शक्कर, शर्बत, गन्ने का रस, धूम्रपान, शराब, ज्यादा मीठे फल, छोले, तम्बाकू, पीठी से बने पदार्थ, मीठे, ज्यादा तले-भुने, ज्यादा फ्रैट वाले पदार्थ न लें। ग्लूकोज, चीनी, मिश्री, जैम-जैली व मिठाइयां, आइस क्रीम, केक, चाकलेट, मीठे बिस्कुट, मेवों में काजू, किशमिश, खजूर, छुआरा तथा मीठे फल-केला, अंगूर, चीकू, गन्ना, आम, नारियल, शकरकंद, जमीकंद, साबूदाना, तले हुए पदार्थ आदि मधुमेही के लिए नुकसानदायक हैं। नया चावल, बर्फ, मैदा, चीनी, गुड़, खांड, मांस, अंडा, मछली, तेल आदि का सेवन न करें। दूध या चाय पिएं तो उसमें भी चीनी का सेवन न करें।

विविध घरेलू खाद्य पदार्थों से भी मधुमेह को नियंत्रण में रखा जा सकता है। ऐसी कुछ वस्तुओं की जानकारी यहां दी जा रही है।

जामुन : एक अनुपम औषधि



जामुन के फल में जम्बोलिन नामक पदार्थ पाया जाता है, जो मधुमेह में बहुत लाभकारी है। यह पदार्थ स्टार्च को शर्करा में बदलने से रोकता है। अतः जामुन के मौसम में गुठली को सुखाकर-पीसकर चूर्ण बनाकर रख लेना चाहिए। जामुन का फल, गुठली, पत्ते एवं छाल सभी फायदेमंद हैं। यह मधुमेह की विशेष औषधि है।

जामुन विटामिन एवं खनिज पदार्थों से परिपूर्ण फल है। इसमें जल, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, कैल्शियम, फास्फोरस आदि खनिज पदार्थ भी मौजूद होते हैं।

मेथी का प्रयोग

हैदराबाद स्थित राष्ट्रीय पोषण संबंधी संस्थान ने मेथी पर विस्तृत शोध करने के बाद इस बात की सिफारिश की है कि यदि रोजाना के भोजन में 50-100 ग्राम मेथी का प्रयोग किया जाए, तो मधुमेह के नियंत्रण में सहायता मिलती है।



यदि मेथी को निराहार ही पानी के साथ निगल लिया जाए, तो बहुत लाभ होगा। अन्यथा मेथी के बीजों को एक चम्मच यदि रात को पानी में भिगोकर रखा जाए और सुबह निराहार इस जल को पी लिया जाए, तो कड़वाहट भी कम हो जाएगी और रक्त में पानी जल्दी मिल जाने से काफी लाभकारी प्रभाव होगा।

टमाटर



मधुमेह के रोगियों के लिए टमाटर का सेवन विशेष लाभप्रद है। इससे खून की कमी या रक्ताल्पता दूर होती है। मूत्र में शक्कर का परिमाण भी धीरे-धीरे कम होकर मधुमेह अनायास ही दूर हो जाता है।

हल्दी

हमारे प्राचीन चिकित्सकों ने मधुमेह में हल्दी को महान गुणकारी बताया है। हल्दी को संस्कृत में 'मेहापटा' कहते हैं यानी हर किस्म के मेह रोग में हल्दी रामबाण है, चाहे मधुमेह हो या प्रमेह। पिंसी हल्दी में करेले का रस मिलाकर सुखा लें और प्रतिदिन सुबह उठते ही आधा छोटा चम्मच यह चूर्ण शहद के साथ चाट लें। इससे रक्त से शर्करा निकल जाएगी।



आंवला



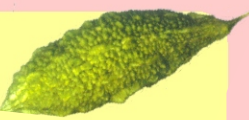
सूखे आंवले तथा जामुन की गुठली का चूर्ण बराबर मात्रा में लेकर एक-एक बड़े चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम गाय के दूध के साथ प्रयोग करें।

गाजर

इसका रस मधुमेह से ग्रसित मरीजों के लिए लाभकारी है, क्योंकि इसमें इंसुलिन एवं खमीर विद्यमान हैं। यदि रोग ज्यादा बढ़ गया हो, तो गाजर के एक गिलास रस में एक कप करेले का रस मिलाकर दिन में तीन बार पीने से या एक गिलास गाजर के रस में आधा कप आंवले का रस मिलाकर दिन में तीन बार लेने से लाभ होता है।

करेला

शर्करा कम करने में करेले की महत्ता एवं महिमा अपार है। सबसे उत्तम तरीका है कि 4-6 करेलों का ताजा रस निकालकर एक कप के लगभग सुबह निराहार मुंह या खाने के बीच में लें। यदि रस प्राप्त न हो, तो ऋतु में हरे करेलों को सुखाकर उनका चूर्ण बनाकर रख लें और 3 से 5 ग्राम रोजाना 2-3 बार पानी से लें।



लहसुन



मधुमेह के रोगियों के मूत्र में से बड़ी मात्रा में पोटेशियम शरीर से बाहर निकल जाता है और लहसुन में इस खनिज की पर्याप्त मात्रा विद्यमान है। अतः पोटेशियम की कमी को लहसुन का प्रयोग करने से पूरा किया जा सकता है। इसका प्रयोग रक्त में चीनी की मात्रा कम करता है। इसमें जिंक (जस्ता) और सल्फर (गंधक) की मात्रा विशेष अनुपात में रहती है और इंसुलिन के उत्पादन को बढ़ाने में इन दोनों खनिजों की विशेष भूमिका है। कुछ विशेषज्ञों की मान्यता है कि जिंक की कमी मधुमेह रोग की उत्पत्ति में सहायक होती है। लहसुन में मैंगनीज नामक खनिज भी विद्यमान है। इसके अभाव में भी मधुमेह रोग हो सकता है। मधुमेह के अतिरिक्त रक्त में कोलेस्ट्रॉल को कम और नियमित करने में लहसुन की भूमिका के बारे में सभी जानते हैं। उच्च रक्तचाप (जोकि कोलेस्ट्रॉल के धमनियों में जमने के कारण होता है) तथा धमनी-काठिन्य और प्रधान हृदय रोगों की लहसुन रामबाण औषधि है। यह सभी रोग मधुमेह रोगी में होते हैं या इनके होने की संभावना बढ़ जाती है। अतः लहसुन न केवल मधुमेह अपितु अन्य अनेक रोगों की अचूक औषधि है।

शक्कर के बदले लें शहद

मीठा खाने की इच्छा हो, तो शक्कर के स्थान पर बहुत कम मात्रा में शहद का सेवन कर, मूत्र में शक्कर आने तथा गुर्दे के पुराने रोगों से बच सकते हैं। मधुमेहियों के लिए शहद उत्तम पथ्य है। इस रोग में यकृत और आमाशय की क्रिया बिगड़ जाती है। इसी कारण चीनी आदि भारी, शीतल और मीठे द्रव्यों को पचाने में रोगी असमर्थ हो जाता है। शहद में प्राकृतिक रीति से संगृहीत प्रचुर परिमाण में द्राक्षशर्करा रहती है। मधुमेह में यदि शहद का उपयोग करना हो, तो अन्य द्रव्यों के साथ मिश्रण के रूप में करना चाहिए, ताकि उसकी मिठास उन पदार्थों में मिलकर कम हो जाए।

यदि आपका वजन अधिक है, तो वजन कम करके मधुमेह के रोग से बचा जा सकता है। भोजन कितना करें, यह निश्चित करने के लिए मधुमेह रोगी को अपना आदर्श वजन (Ideal body weight) का पता होना चाहिए। आगे दी गयी वजन तालिका से आप अपने सही वजन का अनुमान भी सरलता से लगा सकते हैं। साधारण कार्य करनेवाले व्यक्ति का भोजन 25-30 कैलोरी प्रति कि.ग्रा., अधिक श्रम करनेवाले व्यक्ति या गर्भवती स्त्री को 35-40 कैलोरी प्रति कि.ग्रा. तथा मोटे व्यक्ति को 20-25 कैलोरी प्रति कि.ग्रा. शारीरिक भार के हिसाब से भोजन लेना चाहिए। उदाहरण के

लिए यदि किसी व्यक्ति का आदर्श वजन 60 कि.ग्रा. है तो साधारण व्यक्ति को 1500–1800 कैलोरी का भोजन लेना चाहिए।

हर मधुमेह के मरीज को अपनी ऊंचाई के अनुसार सही वजन कायम रखना चाहिए। हम यहां ऊंचाई और आहार से संबंधित मार्गदर्शक तालिका दे रहे हैं।

लंबाई (सें. मी.)	महिलाएं (वजन कि.ग्रा.)	पुरुष (वजन कि.ग्रा.)
152	52.0	55.5
154	53.5	57.0
156	54.5	58.5
158	56.0	60.0
160	57.5	61.5
162	59.0	63.0
164	60.5	64.5
166	62.0	66.0
168	63.5	67.5
170	65.0	69.5
172	66.5	71.0
174	68.0	72.5
176	69.5	74.5
178	71.0	76.0
180	73.0	77.5
182	74.5	79.0
184	76.0	81.0

मधुमेह के रोगियों को इस बात की पर्याप्त जानकारी होनी चाहिए कि कौनसे खाद्य पदार्थ उनके लिए वर्जित हैं और कौनसी वस्तुओं से दूर रहा जाए। मधुमेह और वजन का घनिष्ठ संबंध है। प्रायः देखा गया है कि भारी शरीरवाले व्यक्ति मधुमेह से अधिक पीड़ित रहते हैं। अधिक वजन हो जाने से शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता 30–35 प्रतिशत तक कम हो जाती है, इसलिए इंसुलिन का असर कम हो जाता है और मधुमेह का रोग हो जाता है। ऐसे व्यक्ति यदि अपना भार कम कर लेते हैं, तो वही इंसुलिन पूरा काम करने लगती है और मधुमेह का रोग नियंत्रित हो जाता है।

अब यह भी जान लें कि किस खाद्य वस्तु से हमें कितनी कैलोरी प्राप्त होती है।

१२०० कैलोरी आहार (अधिक वजन के व्यक्तियों के लिए)

सुबह	1 कप चाय या कॉफी (बिना चीनी की)
नाश्ता	2 पीस ब्रेड या 35 ग्राम दलिया या 30 ग्राम पनीर 1 अंडा, एक कप दूध
दोपहर	1 चपाती (20 ग्राम), आधा कटोरी चावल या एक चपाती और एक कटोरी दाल, एक कटोरी सब्जी, एक कटोरी दही का छाछ या आधा कटोरी दही, खीरा या मूली

सायं	एक कप चाय, 2 खारे बिस्कुट या आधा कटोरी उपमा या 50 ग्राम भुने चने
रात्रि	दो चपाती, एक कटोरी दाल, एक कटोरी सब्जी, एक कटोरी छाछ या आधा कटोरी दही, एक खीरा, मूली या गाजर आदि

१८०० कैलोरी आहार (बैठकर काम करनेवालों के लिए)

सुबह	1 कप चाय, 1 कप दूध,
नाश्ता	2 पीस ब्रेड या 35 ग्राम का दलिया या एक अंडा या 30 ग्राम पनीर
दोपहर	3 रोटी (60 ग्राम), 30 ग्राम दाल या 40 ग्राम चिकन, 75 ग्राम दही, 1 कटोरी हरी सब्जी
सायं	एक कप चाय, दो खारे बिस्कुट या 50 ग्राम भुने चने
रात्रि	3 रोटी (60 ग्राम), 30 ग्राम दाल, 40 ग्राम मीट या पनीर, एक कटोरी सब्जी।
रात	1 कप दूध 9 बजे

२२०० कैलोरी आहार (औसत श्रम करनेवालों के लिए)

सुबह	1 कप चाय या कॉफी (बिना चीनी की)
नाश्ता	250 मि.ली. दूध, 2 पीस ब्राउन ब्रेड या 60 ग्राम दलिया या एक अंडा या 30 ग्राम पनीर।
दोपहर	रोटी 4 (80 ग्राम), एक कटोरी दाल या 40 ग्राम मटन, एक कटोरी दही, 2 बिस्कुट
शाम	एक कप चाय, 2 बिस्कुट
रात्रि	4 रोटी, एक कटोरी दाल, 10 ग्राम पनीर, एक कटोरी सब्जी
9 बजे	1 कप दूध

महत्वपूर्ण जानकारी

- अपने भोजन को तीन बराबर हिस्सों में बांट लेना चाहिए, जैसे सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का भोजन। एक बार सुबह जमकर और एक बार रात को भोजन लेना और दोपहर में कुछ न खाना हानिकारक होता है।
- इंसुलिन लगानेवाले रोगी को नाश्ते और दोपहर के खाने के बीच, दोपहर के खाने और रात के खाने के बीच और रात में सोते समय कुछ आहार ले लेना चाहिए ताकि हाइपो ग्लाइसेमिया की स्थिति पैदा न हो।
- हमारे भोजन में तीन मुख्य पदार्थ होते हैं—वसा यानी चर्बी, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट। हमारे भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 60 प्रतिशत, प्रोटीन 30 प्रतिशत और वसा केवल 10 प्रतिशत होनी चाहिए।
- चावल आदि जैसे अनाजों में कार्बोहाइड्रेट होते हैं और मांस, मछली, अंडा, दाल, पनीर आदि में प्रोटीन होता है। डबलरोटी,

सूजी, मैदा इत्यादि में जो कार्बोहाइड्रेट होता है, वह जल्दी पच जाने के कारण रक्त में शुगर की मात्रा जल्दी बढ़ा देता है। इसलिए इसका उपयोग कम करना चाहिए।

- साबुत दाल और अनाजों का प्रयोग अधिक करें, गेहूं पीसने के बाद उसका चोकर न निकालें, दलिया, चना, मक्का इत्यादि का सेवन अधिक करें। चावल अधिक खानेवाले लोगों को दाल की मात्रा ज्यादा कर देनी चाहिए। गेहूं के आटे को अधिक पौष्टिक बनाने के लिए उसमें चना व सोयाबीन मिला देना चाहिए।
- प्रोटीन के लिए हमें सभी दालों का उपयोग करना चाहिए। लोबिया, चना, राजमा का इस्तेमाल अवश्य करें। अंकुरित दालों, चना, मोठ इत्यादि का सेवन लाभदायक है। दूध व दूध से बने पदार्थ जैसे पनीर, दही इत्यादि से भी प्रोटीन मिलता है। हर व्यक्ति को कम से कम आधा किलो दूध का इस्तेमान रोज करना चाहिए। मांसाहारी भोजन में प्रोटीन ज्यादा होता है, परंतु चर्बी भी अधिक हो जाती है। मछली और तंदूरी मुर्गा सप्ताह में दो या तीन बार लिया जा सकता है।
- वसा यानी चर्बी का प्रयोग कम से कम करना चाहिए। PUFA वाले तेल जैसे सफोला, रिफाइंड मूंगफली का तेल, कार्नाला इत्यादि का प्रयोग अधिक करें। इन तेलों के इस्तेमाल का अर्थ यह नहीं है कि इनमें तलकर खाना बनाएं या पराठे बनाएं।

आपात भोजन

मधुमेह पीड़ितों को कभी कभी सामान्य होने के लिए आपात (Emergency) भोजन की भी आवश्यकता पड़ती है। आपात स्थिति में 10 ग्राम कार्बोहाइड्रेट की पूर्ति निम्न चीजों से हो सकती है।

10 ग्राम कार्बोहाइड्रेट की प्राप्ति के लिए निम्न में से चयन करें—

- 100 मिलीग्राम शुद्ध फलों का रस • 100 मिलीग्राम कोक अथवा अन्य पेय • एक छोटी कटोरी आइसक्रीम • दो चम्मच चीनी • एक चम्मच मुरब्बा • 200 मिलीग्राम दूध • एक छोटी कटोरी सूप • एक सेब, संतरा या नाशपाती • एक केला

यदि आप स्वस्थ महसूस नहीं कर रहे हैं, तो आप ठोस भोजन नहीं ले सकते। तब आपको कार्बोहाइड्रेट वाले मीठे तरल पदार्थ लेना आवश्यक हो जाता है। ऐसे में जमे हुए और ठंडे पेय पदार्थ लेना बेहतर रहेगा। एक निश्चित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट खाने की चिंता नहीं करनी चाहिए, बल्कि इसकी कुछ मात्रा हमेशा लेते रहनी चाहिए। यदि लगातार उल्टियां होती रहें, तो चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक है।

हमारे आरोग्यधाम में आने वाले मधुमेह रोगियों के मन में रोग संबंधी कई प्रकार की जिज्ञासाएं रहती हैं। हम कुछ उत्कण्ठाओं और उनके निराकरण को यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

1) मधुमेहियों के खाने में फाइबर पर बल क्यों दिया जाता है?

उत्तर : फाइबर या रेशा, फल या सब्जी का वह हिस्सा है, जिसमें कैलोरीज की मात्रा नहीं होती है, परन्तु यह खाने का भार (Bulk) बढ़ाता है। इससे पेट भरा रहता है एवं यह भोजन के पाचन में सहायक होता है। (Type II) टाइप-2 मधुमेह के रोगियों में भोजन में फाइबर का अधिक सेवन करने से ब्लड-शुगर भी कम हो जाता है। फाइबर दो प्रकार के होते हैं —

- जो पानी में घुल जाएं : यह सभी फलियों एवं बीजों में होता है, फलों में संतरा, मौसम्बी एवं सेब में पाया जाता है। यह फाइबर रक्त में कोलेस्ट्रॉल (चर्बी) एवं ब्लड शुगर दोनों को कम करता है।
- जो पानी में न घुलें : यह सभी अन्न, जौ एवं सभी सब्जियों में होता है। इसके खाने से कब्ज नहीं रहती है एवं पाचनशक्ति बढ़ती है। 20 से 30 ग्राम तक फाइबर या रेशे का सेवन रोज करना चाहिए।

2) आर्टीफिशियल मीठा करने वाले तत्व या बनावटी मीठा करने वाले पदार्थ क्या हैं ?

उत्तर : मधुमेह के रोगी को शक्कर के सेवन की मनाही होती है, परंतु इसकी जगह बनावटी शुगर वाले तत्व या पदार्थों का सेवन करने से मधुमेह के रोगी मीठे का स्वाद ले सकते हैं। इस प्रकार के भोजन को मीठा रखने वाले पदार्थ वजन कम करने में भी सहायक होते हैं। दो अधिक इस्तेमाल होने वाले, बनावटी मीठे तत्व हैं— एस्पार्टम एवं सैक्रीन।

एस्पार्टम : जो इक्वल के रूप में मिलता है, जिसका सभी मधुमेह के रोगी इस्तेमाल करते हैं। यह सामान्य शक्कर से 120 गुना अधिक मीठा होता है।

सैक्रीन : सैक्रीन का भी कई लोग चाय या दूध मीठा करने के लिये इस्तेमाल करते हैं। दोनों एस्पार्टम या सैक्रीन का सेवन करना स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक नहीं है।

3) कैलोरीज क्या होती है एवं क्या हर व्यक्ति के लिये एक ही मात्रा की कैलोरीज का खाना ठीक होता है ?

उत्तर : कैलोरीज ऊर्जा की मात्रा होती है। यह ऊर्जा हमको भोजन से मिलती है, जो व्यक्ति की दिनचर्या एवं उसकी कार्यशैली पर कैलोरीज की मात्रा निर्भर करती है। अधिक वजन वाले व्यक्ति को 1000 या 1200 कैलोरीज के भोजन करने की सलाह दी जाती है। वहीं पर पतले एवं अधिक मेहनत का कार्य करने वाले को 1800 से 2000 कैलोरीज का खाना लेने की सलाह दी जाती है।

4) चाय या कोल्ड ड्रिंक्स कितनी बार ले सकते हैं ?

उत्तर : चाय दिन में दो या तीन बार ले सकते हैं, परंतु उसमें

शक्कर न डालें। जो लोग बिना शक्कर के चाय नहीं पी सकते, वे इसमें शुगर-फ्री की गोलियां मिला सकते हैं। कोल्ड ड्रिंक्स का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इन सभी में अधिक कैलोरीज़ होती हैं, जो मधुमेह के नियंत्रण को खराब कर सकती हैं। सभी प्रकार के कोल्ड ड्रिंक्स में एक बराबर कैलोरीज़ की मात्रा होती है। डायट कोक या डायट पेप्सी में एस्पार्टम या बनावटी शुगर डालकर मीठा बनाया जाता है। इसके 300 मि.ली. के डिब्बे को पूरा नहीं पीना चाहिए। आधा या बांट कर ले सकते हैं। बच्चों को डायट कोक या डायट पेप्सी नहीं देना चाहिए, क्योंकि यह उनके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक होता है।

5) क्या ब्रेड-पीस या बिस्कुट ले सकते हैं ?

उत्तर : नाश्ते में या शाम को चाय के समय 2 ब्रेड पीस सेंक कर एवं टमाटर या खीरा के साथ सैन्डविच बनाकर लें सकते हैं, मक्खन न लगाएं। मैरी के 3 से 4 बिस्कुट चाय के साथ ले सकते हैं। केक, पेस्ट्री एवं आलू चिप्स के सेवन से बचें।

6) कौनसा घी या तेल इस्तेमाल कर सकते हैं ?

उत्तर : अभी हाल में हुए अध्ययन से यह पता लगा है कि देशी घी या नारियल का तेल दोनों ही मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी हैं, परंतु मात्रा पर नियंत्रण रखना जरूरी है। हर रोज तीन चम्मच घी में खाना तैयार होना चाहिए। पूरे महीने में मात्र आधा किलो घी का

इस्तेमाल कर सकते हैं। सभी प्रकार के वनस्पति घी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। नारियल तेल भी खाना बनाने के लिए उपयुक्त है।

7) क्या मधुमेह के रोगी को उपवास से लाभ हो सकता है ?

उत्तर : मधुमेह के रोगियों को दवाइयों का नियमित रूप से सेवन करना पड़ता है। इन दवाओं के असर से रक्त में शुगर की मात्रा कम होती है। अगर रोगी सुबह उपवास में फल या अन्य कोई हल्का-फुल्का आहार लेता है एवं दवाएं भी इसके साथ लेता है, तो दोपहर में इससे रक्त में शुगर की मात्रा कम हो सकती है। इसके विपरीत अगर वह उस दिन दवाई नहीं लेता है, तो दूसरे दिन उसका ब्लड-शुगर अधिक बढ़ जाएगा एवं मधुमेह का नियंत्रण **बिगड़** जाएगा। अतः जहां तक संभव हो, मधुमेह के रोगियों को उपवास नहीं रखना चाहिए।

8) मांसाहारी लोग क्या-क्या ले सकते हैं ?

उत्तर : मधुमेह के मरीज जो मांसाहारी हैं, वे मुर्गा या मछली का सेवन कर सकते हैं। तंदूरी या उबला हुआ मुर्गा या मछली का मांस ही मधुमेह के रोगियों के लिए उपयुक्त है। चिकन-करी या बटर-चिकन या अन्य अधिक शोरबा या तरी-दार एवं घी वाली चीजों से बचना चाहिए। मीट या बकरे के गोश्त या अन्य गोश्त का सेवन न करें, क्योंकि इसमें चर्बी की मात्रा अधिक होती है। ■ ■ ■



सन 1980 से सेवार्त पेटेंट आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता

ISO
9001:2000
Certified Company

पावशुफल
फैमिना



कम्पाउण्ड
महिलाओं का
अभ्यपूर्ण स्वास्थ्य रक्षक

अनियमित मासिक धर्म, कम या अधिक स्राव का होना
मासिक धर्म के पूर्व/दौरान दर्द का होना
श्वेत प्रदर एवं अन्य को दूर करता है

Youthfulness
STRENGTH
शतावरी STAMINA

शिलाजीत
सीरप



पौरुष शक्तिवर्धक टॉनिक
शारीरिक शक्ति के साथ मानसिक क्षमता
का विकास करके शक्ति प्रदान करता है

आई डी एच
अस्थी प्लस सीरप
आँयल



यह पेशियों एवं नाड़ियों की असामान्य क्रियाओं जैसे पोलियो, लकवा, अर्द्धगवात, गठिया, वायु, साइटिका आदि में उपयोगी है। यह अस्थि भंगन एवं अस्थिशूल में लाभ पहुँचाता है। यह टूटी हुई हड्डियों व कमजोर हड्डियों को मजबूती व दृढ़ता प्रदान करता है और नसों में रक्त संचार बढ़ाकर अस्थियों को क्रियाशील बनाता है। सभी आयुर्वेदिक / मेडीकल स्टोर पर उपलब्ध

डिस्ट्री.- शंकर औषधी भण्डार अमरावती फोन: 2575322 , एस.एम. डिस्ट्री परवली फोन:2222037 व्यापारिक पृष्ठताठ हेतु सम्पर्क करें-

INDIAN DRUG HOUSE, Delhi Bye Pass Road, Post - Krishna Nagar Mathura U.P. Ph:0565-2530263