

नियंत्रित आहार लेँ मधुमेहग्रस्त

स्वस्थ और वयस्क महिला-पुरुषों को प्रतिदिन अपने वजन से 25-30 गुना कैलोरी ऊर्जा वाले आहार की आवश्यकता पड़ती है। यही आवश्यकता मधुमेह रोगी की भी होती है, पर स्थूल रोगियों को यह जरूरत थोड़ी कम रहती है। 40 साल की उम्र के बाद उसमें 10 प्रतिशत की कमी आने लग जाती है। अतः पीड़ितों को तत्संबंधी जानकारी होना आवश्यक है।

एक वयस्क मधुमेह रोगी को कम से कम 1500 कैलोरी वाले (आदर्श भार) आहार का सेवन करना चाहिए। यदि व्यायाम या अन्य श्रम-साध्य कार्यों को अपना लेने पर रक्त शर्करा कम रहने लगे या शरीरभार में गिरावट आने लगे, तो आहार में आवश्यक न्यूनतम आहार वृद्धि की जा सकती है। वैसे मधुमेह रोगियों को भी कुछ विशेष परिस्थितियों जैसे बाल्यावस्था के मधुमेह और गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त

आहार की जरूरत पड़ती है। बाल्यावस्था में शरीर का विकास तेजी से होता है, इन्सुलिन के अलावा पोषक तत्वों की भी 50 प्रतिशत अधिक जरूरत पड़ती है। उस समय बच्चों के आहार में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए।

मधुमेह पीड़ित व्यक्ति उपरोक्त बातों को ध्यान में रखकर निम्नलिखित तालिका से आवश्यक कैलोरी का चुनाव कर आहार योजना बनाएं –

कुछ प्रमुख आहारों की कैलोरी वैल्यू

1 रोटी (40 ग्राम)	140 कैलोरी	उपमा (पौन कटोरी या 85 ग्राम)	200 कैलोरी
चावल (1 कटोरी या 100 ग्राम)	100 कैलोरी	आमलेट (एक अंडे का या 70 ग्राम)	175 कैलोरी
मक्खन (2 चाय के चम्मच या 10 ग्राम)	70 कैलोरी	पालक आमलेट (एक अंडे का या 130 ग्राम)	175 कैलोरी
फल (2 या 200 ग्राम)	100 कैलोरी	मसाला डोसा (एक या 150 ग्राम)	380 कैलोरी
आलू चिवड़ा (1 कटोरी या 90 ग्राम)	190 कैलोरी	अंकुरित अनाज (आधी कटोरी या 50 ग्राम)	111 कैलोरी
दूध (1 कप या 150 ग्राम)	100 कैलोरी	मट्ठा (एक गिलास या दही 50 ग्राम + जल 200 ग्राम)	30 कैलोरी
उबला अंडा (1 या 50 ग्राम)	75 कैलोरी	दाल (पौन कटोरी या 40 ग्राम)	130 कैलोरी
कार्नफ्लेक्स (1 कप या 30 ग्राम)	100 कैलोरी	रायता (कद्दू का 1/2 कटोरी या 100 ग्राम)	65 कैलोरी
सादा परांठा (1 या 85 ग्राम)	240 कैलोरी	सूखी सब्जी (एक कटोरी या 150 ग्राम)	30 कैलोरी
सूखी सब्जी (1/2 कटोरी या 90 ग्राम)	90 कैलोरी	टमाटर का सलाद (एक कटोरी या 50 ग्राम)	10 कैलोरी
दही (3/4 कटोरी या 100 ग्राम)	70 कैलोरी	मछली (एक कटोरी या 100 ग्राम)	100 कैलोरी
भरवां परांठा (1 या 80 ग्राम)	240 कैलोरी	अचार एक टुकड़ा	20 कैलोरी
खाखरा (2 या 30 ग्राम)	100 कैलोरी	पूरी (6 या 75 ग्राम)	300 कैलोरी
तेल या घी (1चाय चम्मच या 5 ग्राम)	40 कैलोरी	आलू की सब्जी (आधी कटोरी या 85 ग्राम)	100 कैलोरी
ब्रेड (2 स्लाइस या 40 ग्राम)	100 कैलोरी	(1/2 चम्मच तेल या घी से बनी)	
पुलाव (2 कटोरी या 240 ग्राम)	400 कैलोरी	फूल गोभी + हरी मटर की सब्जी	125 कैलोरी
इडली (2 या 90 ग्राम)	120 कैलोरी	(एक कटोरी या 85 ग्राम)	
सांभर (1 कटोरी या 140 ग्राम)	100 कैलोरी	आलू चिवड़ा (डेढ़ कटोरी या 135 ग्राम)	270 कैलोरी
काँफी (एक कप या 150 मि.ली.)	70 कैलोरी	चाय (एक प्याली या 150 मि. ली.)	20 कैलोरी

साबूदाने की खिचड़ी (एक कटोरी या 100 ग्राम)	280 कैलोरी	चीनी (2 छोटा चम्मच या 10 ग्राम)	40 कैलोरी
कस्टर्ड (एक कटोरी या 150 ग्राम)	140 कैलोरी	जेली (एक बड़ा चम्मच या 20 ग्राम)	50 कैलोरी
रबड़ी (आधा कटोरी या 100 ग्राम)	350 कैलोरी	आलू कचौड़ी (एक टुकड़ा या 25 ग्राम)	100 कैलोरी
चावल की खीर (पौन कटोरी या 130 ग्राम)	320 कैलोरी	आलू की टिकिया (एक टुकड़ा या 50 ग्राम)	130 कैलोरी
मीठा चावल (2 चम्मच घी)	135 कैलोरी	आलू बड़ा (2 टुकड़े या 35 ग्राम)	115 कैलोरी
(आधी कटोरी या 70 ग्राम)		केले के चिप्स (12 टुकड़े या 55 ग्राम)	235 कैलोरी
गाजर का हलवा (एक कटोरी या 100 ग्राम)	320 कैलोरी	बैंगन के पकौड़े (6 टुकड़े या 55 ग्राम)	160 कैलोरी
लौकी का हलवा (आधी कटोरी या 100 ग्राम)	200 कैलोरी	पत्तियों के पकौड़े (6 टुकड़े या 55 ग्राम)	150 कैलोरी
दाल का हलवा (आधी कटोरी या 100 ग्राम)	450 कैलोरी	आलू के पकौड़े (चार टुकड़े या 60 ग्राम)	250 कैलोरी
सूजी का हलवा (पौन कटोरी या 100 ग्राम)	340 कैलोरी	प्याज के पकौड़े (चार टुकड़े या 60 ग्राम)	200 कैलोरी
आइसक्रीम (एक स्लाइस या 150 ग्राम)	250 कैलोरी	दही बड़ा (दो टुकड़े या 90 ग्राम)	160 कैलोरी
कुल्फी (एक)	500 कैलोरी	सादा ढोकला (एक टुकड़ा या 45 ग्राम)	90 कैलोरी
श्रीखण्ड (आधी कटोरी या 80 ग्राम)	200 कैलोरी	खस्ता कचौड़ी (दो टुकड़े या 30 ग्राम)	240 कैलोरी
फ्रूट सलाद (आधी कटोरी या 100 ग्राम)	100 कैलोरी	मठरी (एक टुकड़ा या 25 ग्राम)	140 कैलोरी
बेसन लड्डू का (एक या 30 ग्राम)	140 कैलोरी	समोसा (एक टुकड़ा या 45 ग्राम)	140 कैलोरी
बूंदी लड्डू का (एक या 30 ग्राम)	200 कैलोरी	बेसन का सेव (25 ग्राम)	100 कैलोरी
मैसूर पाक (एक या 30 ग्राम)	200 कैलोरी	भेल (पौन कटोरी या 50 ग्राम)	135 कैलोरी
राजभोग (एक या 60 ग्राम)	155 कैलोरी	आलू चूड़ा (एक कटोरी या 100 ग्राम)	180 कैलोरी
रसगुल्ला (एक या 50 ग्राम)	140 कैलोरी	चना (भुना) (150 दाने या 30 ग्राम)	100 कैलोरी
जलेबी (2 टुकड़ा या 37 ग्राम)	200 कैलोरी	मटर (भुना) (150 दाने या 30 ग्राम)	100 कैलोरी
इमरती (2 टुकड़ा या 37 ग्राम)	200 कैलोरी	बेसन की कढ़ी (आधी कटोरी या 140 ग्राम)	100 कैलोरी
गुलाबजामुन (एक या 20 ग्राम)	100 कैलोरी	भुना पापड़ (दो नग या 30 ग्राम)	100 कैलोरी
गुड़ पापड़ी (एक या 30 ग्राम)	135 कैलोरी	गोल्ड स्पाँट (एक बोतल या 186 मि. ली.)	90 कैलोरी
नारियल की बरफी (एक या 30 ग्राम)	100 कैलोरी	कोका-कोला (एक गिलास या 218 मि.ली.)	92 कैलोरी
खोए की बरफी (एक या 40 ग्राम)	140 कैलोरी	बीयर (एक गिलास या 250 ग्राम)	110 कैलोरी
बालूशाही (एक या 40 ग्राम)	240 कैलोरी	व्हिस्की (एक गिलास या 86 प्रूफ 45 ग्राम)	112 कैलोरी
स्पंज केक (एक या 25 ग्राम)	100 कैलोरी	वोडका (एक गिलास या 100 प्रूफ 45 ग्राम)	135 कैलोरी
चॉकलेट केक (एक छोटा टुकड़ा या 25 ग्राम)	125 कैलोरी	ताड़ी (एक गिलास या 240 ग्राम)	144 कैलोरी
पेस्ट्री (एक टुकड़ा या 50 ग्राम)	275 कैलोरी	वाइन-शैंपेनडाइ	
शहद (आधा बड़ा चम्मच या 10 ग्राम)	32 कैलोरी	(एक शैंपेन गिलास या 134 ग्राम)	105 कैलोरी
जैम (एक चम्मच छोटा या 10 ग्राम)	35 कैलोरी		

निम्नलिखित क्रियाओं में होने वाला कैलोरी खर्च

बैठकर लिखने में 100, आराम से खड़े होने में 105, गाना गाने में 120, सामान्य गति से टाइप करने में 125, फुटबॉल खेलने में 600, जमीन खोदने में 600, टेनिस खेलने में 335, स्नान करने तथा कपड़े पहनने में 120, भोजन करने में 100, क्लास में बैठने में 100, टहलने में 170, 6 से 8 मील प्रति घंटे की दर से दौड़ने में 570, तेज गति से चलने में 300, लकड़ी चीरने में 475, बड़ई का छोटा-मोटा काम करने में 240 कैलोरी प्रति घंटा तथा आठ घंटे सोने में 520 कैलोरी

खर्च होती है।

इस प्रकार मधुमेहग्रस्त रुग्ण आहार-नियंत्रण द्वारा कैलोरी का ध्यान रखें व तदनुसार आहार ग्रहण कर मोटापा व मधुमेह से होने वाले उपद्रवों (Complications) से खुद का बचाव करें। आहार नियंत्रण के साथ व्यायाम, आयुर्वेदिक औषधि व पंचकर्म से बेहतरीन परिणाम मिलते हैं।

डॉ.जी.एम.ममतानी

नागपुर