

# मधुमेह में आहार की भूमिका



जीकुमार आरोग्यधाम में मधुमेहियों के विशेषोपचार एवं रोग के गहन अध्ययन के दौरान हमने पाया कि इससे ग्रस्त लोगों के मन में कई भ्रांतियां हैं, जिनकी वजह से उन्हें निराशा ने घेर रखा है। अधिकांश मधुमेहियों को लगता है कि उनका जीवन 'रस-विहीन' हो गया है। न तो वे अपने पसंदीदा व्यंजन और पेय खा-पी सकते हैं, न ही रोगजन्य प्रतिबंधों के कारण जिंदगी का वास्तविक सुख उठा पाएंगे। किंतु यह सच नहीं है। मधुमेह रोगी भी औषधोपचार के साथ संतुलित आहार-विहार के नियमों का पालन करते हुए सामान्य जीवन व्यतीत कर सकते हैं। जहां तक आहार की उन्मुक्तता का प्रश्न है, मधुमेह नियंत्रण में परहेज की महती भूमिका होती है। मनचाहे खानपान से तो स्वस्थ व्यक्ति भी बीमार पड़ सकता है। हां, आहार में कैलोरीज का संतुलन बनाए रखकर अपनी इच्छानुसार खाया-पिया जा सकता है। अब प्रश्न यह है कि वे क्या, कितना तथा किस स्वरूप में खाएं। उनकी इस उत्कंठा को शांत करने के लिए प्रस्तुत है यह मार्गदर्शक लेख, जिसमें मधुमेहियों के आहार से संबंधित बारीक पहलुओं को समाविष्ट किया गया है।



मधुमेह रोगी को चाहिए कि वह पथ्य संबंधी नियमों का दृढ़तापूर्वक पालन करे। इसके लिए उसे सतर्कता बरतते हुए अपने आहार को समुचित, संतुलित और संयमित मात्रा में उपयुक्त समय पर लेना चाहिए क्योंकि रोगी द्वारा सेवन किए जा रहे आहार का मधुमेह रोग नियंत्रण पर सीधा प्रभाव पड़ता है। रोगी अपने आहार में परिवर्तन कर रोग को नियंत्रित कर सकता है। इससे वह भोजनोपरांत रक्त में शर्करा की मात्रा को एकाएक बढ़ने से रोक सकता है। मोटापे को रोककर शरीर को चुस्त और फुर्तीला बना सकता है। परहेज से रक्तवाहिनियां संकरी और कड़ी होने से बचती हैं और शरीर को आवश्यक पोषक तत्वों की आपूर्ति होती है। मधुमेह रोगियों को अपने आहार का निर्धारण निम्न बातों को ध्यान में रखकर करना चाहिए –

- रोगी को आहार से पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा (कैलोरी) और अन्य पोषक तत्व जैसे एमीनो एसिड, वसा अम्ल, विटामिन्स, खनिज लवण, रेशा प्राप्त होना आवश्यक है। किंतु इस बात का ध्यान रहे कि रक्त के ग्लूकोज स्तर में भोजनोपरांत तेजी से बढ़ोतरी न हो।
- आहार के सेवन से रोगी के शरीर भार में वृद्धि न हो और न ही रक्त में कोलेस्ट्रॉल और अन्य वसा अम्लों की मात्रा तेजी से बढ़े। यदि रोगी का भार पहले से ही आदर्श भार से अधिक है, तो उसे भी आहार में अनुकूल परिवर्तन कर सामान्य भार पर लाया जा सकता है। ऐसे बहुत से रोगियों में

शरीर के भार को कम करते ही उनकी रक्त शर्करा अपने सामान्य स्तर पर आकर स्थिर हो जाती है।

### कितनी हो कैलोरी की मात्रा ?

मधुमेही के लिए आवश्यक कुल ऊर्जा (Total Caloric Requirement) का निर्धारण करना वास्तव में उसकी खाद्य वस्तुओं में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की मात्रा को शरीर की आवश्यकता के अनुसार संतुलित करना होता है, जिससे उसके शरीर की ऊर्जा संबंधी और अन्य पोषक तत्वों संबंधी समस्त आवश्यकताएं पूरी होती रहें और रक्त शर्करा के स्तर में भी तेजी से उतार-चढ़ाव न आने पाए। मधुमेह रोगियों की कुल ऊर्जा आवश्यकता का 55 से 60 प्रतिशत भाग कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थों, 20 से 22 प्रतिशत भाग प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों और 18 से 20 प्रतिशत भाग वसा यानी चर्बी वाले खाद्य पदार्थों से पूरा होना चाहिए। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन की 1-1 ग्राम मात्रा में 4-4 कैलोरी, जबकि वसा की एक ग्राम मात्रा में 9 कैलोरी ऊर्जा निहित होती है। प्रत्येक खाद्य पदार्थ में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की मात्रा अलग-अलग पायी जाती है। जैसे अनाजों में 65 से 70 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 6.7 से 12 प्रतिशत तक प्रोटीन और मात्र 0.6 से 2 प्रतिशत तक वसा रहती है।

### खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण

सामान्य व्यक्ति या मधुमेहग्रस्त के लिए आवश्यक पोषक तत्वों का वर्णन निम्नलिखित है-

**1. कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थ :** खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट तत्व दो रूपों में विद्यमान रहता है। मोनोसैकेराइड्स या सिम्पल कार्बोहाइड्रेट और डाई सैकेराइड्स या पॉली सैकेराइड्स। मोनोसैकेराइड्स और डाई सैकेराइड्स वाले कार्बोहाइड्रेट को असंयुक्त और पॉली सैकेराइड्स वाले कार्बोहाइड्रेट को संयुक्त कार्बोहाइड्रेट भी कहा जाता है। असंयुक्त कार्बोहाइड्रेट कुछ अणुओं के मेल से ही बने होते हैं। इसलिए वह आंत्र संस्थान में पहुंचकर शीघ्र ही पाचक रसों से टूटकर सरल अणुओं यानी मोनो सैकेराइड्स में बदल जाते हैं। ग्लूकोज, फ्रुक्टोज (फलों से प्राप्त), गैलेक्टोज, सुक्रोज (गन्ने के रस से प्राप्त) आदि कुछ मोनो सैकेराइड्स शर्कराओं के उदाहरण हैं। जबकि लैक्टोज (दूध की शर्करा), माल्टोज (अन्न की शर्करा) आदि कुछ डाई सैकेराइड्स कार्बोहाइड्रेट के उदाहरण हैं, जो 2 मोनोसैकेराइड्स के मेल से बनी होती हैं।



मधुमेह रोगियों के लिए असंयुक्त कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थ अर्थात् संश्लेषित (परिष्कृत) शर्कराओं जैसे चीनी या उनसे निर्मित मिठाइयों, चॉकलेट, आइसक्रीम, टॉफी, केक, पेस्ट्री, ठंडे पेय आदि का सेवन निषेध माना जाता है। इन्हें शहद और गुड़ आदि का सेवन भी बिलकुल नहीं करना चाहिए। डाई सैकेराइड्स कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थों जैसे दूध और उसके पदार्थ, अनाज, दालें, फल आदि का सेवन रोगी अपनी आवश्यकतानुसार कम-ज्यादा कर सकता है। संयुक्त कार्बोहाइड्रेट की संरचना जटिल अणुओं के मेल से होती है, जो पाचन संस्थान में पहुंचकर बहुत आहिस्ता-आहिस्ता टूटते हैं। अतः इनके सेवन के पश्चात् रक्त में ग्लूकोज का स्तर बहुत धीरे-धीरे बढ़ता है। इनके सेवन से मधुमेह रोगी को विशेष परेशानी नहीं होती। इनमें ग्लूकोज की मात्रा भी सीमित रहती है, जो आवश्यक ऊर्जा पूर्ति में ही खप जाती है। चोकर वाला मोटा अनाज का आटा, दालें, दलिया, हरी साग-सब्जियां और फल आदि संयुक्त कार्बोहाइड्रेट के उदाहरण हैं। स्टार्च, सेल्यूलोज ग्लाइकोजिन आदि इनके कुछ ऐसे उदाहरण हैं, जो पाचन संस्थान में बिना पचे ही रह जाते हैं। मधुमेह रोगियों को ऐसे कार्बोहाइड्रेट का पर्याप्त मात्रा में सेवन करना चाहिए। हमारे देश में अधिकांश लोगों का भोजन चावल और गेहूं पर आधारित है। यह दोनों अन्न शर्करा के बहुत बड़े भंडार हैं। इनमें 70 से 79 प्रतिशत तक कार्बोहाइड्रेट मौजूद रहते हैं। साथ ही इनका पाचन भी शरीर में शीघ्र हो जाता है। अतः मधुमेही को इनके सेवन में सावधानी बरतने की जरूरत रहती है।

**2. प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ :** प्रोटीन ऊर्जा का स्रोत नहीं है। अतः इसके सेवन से रक्त शर्करा के स्तर के बढ़ने का खतरा तो नहीं रहता, पर जीर्णकालीन अनियंत्रित मधुमेह में प्रोटीन की चयापचय क्रिया भी बिगड़ जाती है। प्रोटीन शरीर के विकास, अंगों (कोशिकाओं के निर्माण) और उनकी मरम्मत के लिए आवश्यक होता है। विशेष परिस्थितियों में यह कुछ

मात्रा में ऊर्जा भी प्रदान करता है, किन्तु शरीर में इनके अत्यन्त चयापचय के कारण नाइट्रोजन वाले पदार्थ जैसे यूरिया, यूरिक एसिड आदि अधिक मात्रा में उत्पन्न होने लग जाते हैं, जो यकृत और गुर्दाँ पर अतिरिक्त दबाव डालकर उनके कार्य में बाधा डालते हैं। अतः आहार में इनकी आवश्यक समुचित मात्रा ही पर्याप्त रहती है। दूध, साबुत अनाज, विभिन्न दालें, मूंगफली, सोयाबीन, मांस, मछली, अंडे आदि प्रोटीन के प्रमुख स्रोत हैं। प्राणी स्रोत से प्राप्त प्रोटीन में वसा की मात्रा भी काफी रहती है, जबकि कार्बोहाइड्रेट का पूर्णतः अभाव रहता है।

मधुमेह के रोगियों को प्रोटीन-बहुल आहार विशेष रूप से लेना चाहिए। छाछ, दूध से बने आहार, छेना, अंकुरित मूंग, मोठ, चना आदि का प्रयोग भरपूर करें।

**3. वसायुक्त खाद्य पदार्थ :** वसा का मुख्य कार्य शरीर को ऊर्जा प्रदान करना ही है, पर ऊर्जा उत्पादन के लिए वसा का उपयोग तब होता है, जब शरीर को पर्याप्त मात्रा में शर्करा उपलब्ध नहीं होती। वसा के कुछ वसा अम्ल शरीर की कई जैव रासायनिक क्रियाओं और कोशिकाओं के निर्माण में भी काम आते हैं। वसा अंतर्द्वियों से आहार में मौजूद विटामिन 'ए', 'डी', 'ई' और 'के' को अवशोषित करने का काम भी करती हैं। त्वचा के नीचे एडीपोज तन्तुओं में संचित वसा शरीर के तापमान को स्थिर रखती है।

यद्यपि कम या अधिक मात्रा में वसा सभी खाद्य पदार्थों में उपस्थित रहती है, लेकिन हरी साग-सब्जियों, फलों में यह बिलकुल नहीं रहती। घी, मक्खन, तेल आदि परिष्कृत वसा ही हैं। इन खाद्य पदार्थों में वसा दो रूपों में मौजूद रहती है। दूध और उससे निर्मित पदार्थ, दालें, अनाज, सूखे मेवों, मछली, अंडों की वसा "अदृश्य वसा" (इनविजिबल फैट) और घी, मक्खन, वानस्पतिक तेलों की वसा "दृश्य वसा" (विजिबल फैट) के नाम से जानी जाती है। वसा के दो रूप होते हैं—संतृप्त वसा (Saturated Fat) और असंतृप्त वसा (Un-Saturated Fat)।

संतृप्त वसा में रासायनिक दृष्टि से उसके वसा अम्लों के मध्य के कार्बन अणुओं के बीच द्वितीय बन्ध नहीं होते, जिससे उनमें जमने का गुण रहता है। दृश्य वसा यानी घी, अंडे, मांस, मछली से प्राप्त चर्बी, नारियल और वनस्पतियों से प्राप्त घी, पाम का तेल आदि संतृप्त वसा के कुछ उदाहरण हैं। इनके सेवन से रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा तेजी से बढ़ने लग जाती है, जो रक्त धमनियों की आंतरिक सतह पर



दीनदयाल  
**डायबीगॉन™**  
कैप्सूल, एलिविजर, ग्रेन्युल्स



**टाइप 2 मधुमेह एवं डायबिटीज जनित  
अन्य व्याधियों में लाभकारी।  
ब्लड शुगर नियंत्रित करे।**



**DIABETES  
Care**

**100% Ayurvedic | Zero Side Effects**

Please consult your physician before taking the medicine

**सभी प्रमुख आयुर्वेदिक एवं मेडीकल स्टोर पर उपलब्ध  
आयुर्वेदिक सलाह के लिए सम्पर्क करें : 1800 111 303  
600 से अधिक आयुर्वेदिक उत्पादों की जानकारी एवं  
व्यापारिक पूछताछ के लिए मिस्ड कॉल दें : 7723 998 811**

जमकर उन्हें सख्त और संकरा बना देता है। परिणामस्वरूप व्यक्ति में हृदय रोग होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। रक्त की आपूर्ति अन्य अंगों में भी बाधित हो सकती है। कोलेस्ट्रॉल अन्तःस्रावी ग्रंथियों से स्रावित हार्मोन्स जैसे सेक्स हार्मोन (टेस्टोस्टीरॉन और एस्ट्रोजन) पर भी प्रभाव डालता है। बकरे के मांस, यकृत, मगज आदि में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक रहती है, जो रक्त कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में वृद्धि करती है। अतः बकरे के मांस का सेवन भी कम करना चाहिए। परंतु मांसाहारी मधुमेह रोगी त्वचारहित मछली व चिकन का सेवन कर सकते हैं।

असंतृप्त वसा में रासायनिक दृष्टि से उनके दो कार्बन अणुओं के मध्य एक से अधिक द्वितीयक बन्ध मौजूद रहते हैं, जिससे इसमें न जमने का गुण आ जाता है। इसलिए इन्हें मोनो अनसैचुरेटिड फैटी एसिड यानी मूफा (MUFA) भी कहा जाता है। इनके सेवन से रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में वृद्धि नहीं होती, वरन यह उसकी मात्रा को कम करने का कार्य भी करते हैं। संतृप्त वसाओं की जगह इन वसाओं का सेवन सौम्य माना जाता है। सरसों का तेल, मूंगफली का तेल, तिल का तेल, सूर्यमुखी का तेल, सोयाबीन का तेल, धान की भूसी का तेल, बादाम रोगन, बिनौले का तेल, मकई का तेल आदि कुछ असंतृप्त वसाओं के उदाहरण हैं। अतः मधुमेह रोगियों को संतृप्त वसा की अपेक्षा असंतृप्त वसा का उपयोग करना चाहिए।

**4. विटामिनयुक्त खाद्य पदार्थ :** विटामिन्स और खनिज लवण हमारे शरीर के लिए बहुत आवश्यक हैं।

यह शरीर की समस्त जैव रासायनिक क्रियाओं, महत्वपूर्ण तंत्रिका-तंत्र एवं हृदय आदि के स्पन्दन कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इनकी आवश्यकता मांसपेशियों की सामान्य गतिविधियों और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए भी पड़ती है। इनके अभाव या कमी में शरीर की अनेक जैव रासायनिक क्रियाएं गड़बड़ा जाती हैं, परिणामस्वरूप शरीर में अनेक रोग पनपने लग जाते हैं। इनमें से कई विटामिन्स और खनिज लवण तो ऐसे हैं, जो मधुमेह रोग के लिए जिम्मेदार माने जाते हैं अर्थात् रोग की सफल चिकित्सा के

लिए रोगी के आहार में इनका पर्याप्त मात्रा में होना आवश्यक माना जाता है। जैसे कि विटामिन बी-6, बी-1, ए, ई, सी इत्यादि।

आहारशास्त्रियों ने मधुमेह रोगियों को प्रतिदिन 15 से 50 मि.ग्रा. तक विटामिन बी-6, 500 मि.ग्रा. मैग्नीशियम खनिज सेवन करने का परामर्श दिया है। सामान्यतः एक वयस्क व्यक्ति के लिए मैग्नीशियम की 300 मि.ग्रा. की मात्रा ही पर्याप्त रहती है। हमारे शरीर में कुल 21 ग्राम के लगभग मैग्नीशियम मौजूद रहता है। इसके प्रमुख स्रोत हैं— कोको, सोयाबीन, समुद्री खाद्य पदार्थ और सूखे मेवे।

♦ विटामिन बी-6 के अतिरिक्त विटामिन बी-1, पेन्टोथेनिक एसिड, नायसिन, विटामिन-ए, सी, डी, ई आदि भी मधुमेह के नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह विटामिन प्रौढ़ावस्था के मधुमेह रोगियों में मौखिक मधुमेहरोधी दवाओं, सल्फोनिल यूरिया जैसी भूमिका निभाकर, अग्न्याशय में इन्सुलिन के स्राव को बढ़ा देते हैं।

♦ आंवला, नींबू, संतरा आदि विटामिन 'सी'—बहुल आहार लेने से इन्सुलिन का उत्पादन बढ़ जाता है तथा बीटा-कोशिकाएं सक्रिय एवं सक्षम होने लगती हैं।

♦ मधुमेह के रोगियों के लिए विटामिन 'ई' भी अत्यन्त आवश्यक है। अंकुरित गेहूं का दलिया या दूध, हथकुटा कणायुक्त चावल, गाजर आदि विटामिन 'ई' के बहुत बढ़िया स्रोत हैं।

♦ हैदराबाद के वैज्ञानिक 42 रोगियों पर शोध कर इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि विटामिन 'डी' इस रोग को ठीक करने में सहायता करता है। विटामिन 'डी' के सस्ते एवं श्रेष्ठतम स्रोत प्रातः तथा सायंकालीन मन्द धूप-स्नान तथा मेथी हैं।

♦ अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि मधुमेह के रोगियों में विटामिन 'ए' की कमी हो जाती है। अतः पालक, गाजर, टमाटर, पपीता का मिश्रित रस मधुमेही को दें। विटामिन्स वाले प्रमुख खाद्य पदार्थ हैं—हरे पत्तेदार साग और अन्य सब्जियां, पके फल, खट्टे फल, अंकुरित अनाज, चोकर सहित अनाज की रोटियां इत्यादि। मधुमेह रोगियों को इनका पर्याप्त मात्रा में सेवन करना चाहिए।



**5. खनिज लवण भी जरूरी :** मधुमेह रोग पर प्रभावी नियंत्रण बनाये रखने के लिए अनेक खनिज लवण जैसे जिंक, लौह, क्रोमियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम अत्यन्त जरूरी होते हैं क्योंकि रोगी में इन खनिज लवणों का क्षय तेजी से होता है। क्रोमियम, कैल्शियम, लोहा तथा आदि खनिज तत्वों की कमी से इन्सुलिन की क्रियाशीलता तथा दक्षता कम हो जाती है। रक्त में शर्करा तथा कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। आहार में खनिज लवणों के प्रमुख स्रोत हैं—हरी साग—सब्जियां, फली वाली तरकारियां, कन्द, फल, अंकुरित अनाज, साबुत दालें, मसाले, समुद्र से प्राप्त खाद्य वस्तुएं और विभिन्न प्रकार की वनस्पतियां।

**6. रेशायुक्त खाद्य पदार्थ :** रेशा (FIBRES) युक्त खाद्य पदार्थों का आंत्र संस्थान में किसी भी प्रकार से पाचन या अवशोषण नहीं हो पाता है। अतः यह ऊर्जा या अन्य तत्वों के स्रोत नहीं हैं। आंत्र संस्थान में यह बिना पचे रहकर एवं अंतर्द्वियों से पानी सोखकर आकार में फूल एवं फैल जाते हैं तथा अन्य भोज्य पदार्थों के अवशेषों के साथ मिलकर लुगदी—सी बनाकर मल की मात्रा में वृद्धि करते हैं। यह इसी रूप में छोटी आंत्र से बड़ी आंत्र में प्रवेश कर मल विसर्जन की क्रिया को सामान्य रखते हैं और रोगी को कब्ज की स्थिति से बचाते हैं।

ऐसा देखा गया है कि जो लोग अपने आहार में रेशायुक्त खाद्य पदार्थों को सम्मिलित रखते हैं, उनमें मधुमेह और अन्य रोगों के होने की संभावना बहुत कम रहती है। यह व्यक्ति को आंत्र संस्थान के कैंसर से भी बचाते हैं। आहार में रेशा के प्रमुख स्रोत हैं—साबुत अनाज, ताजे छिलका सहित फल, गूदेदार फल, पत्तेदार हरी साग—सब्जियां, खीरा, मसूर, सेम, तरबूज, पपीता, ककड़ी, मटर, चना, ज्वार, बाजरा इत्यादि।

### चामत्कारिक प्रभाव वाले खाद्य पदार्थ

मधुमेह अर्थात् रक्त-शर्करा को नियंत्रित करने में दैनिक आहार में उपयोग आने वाले कुछ खाद्य पदार्थ चामत्कारिक प्रभाव दिखाते हैं। इनमें मुख्य रूप से करेला, मेथी, लहसुन, जामुन का फल तथा गुठली, कुन्दरू की सब्जी, सफेद पुष्प वाले सदाबहार के पत्ते, बेल के पत्ते तथा तुलसी के पत्ते, नीम के कोंपल तथा निमोलियों का तेल काफी प्रसिद्ध हैं। इनके अतिरिक्त ककड़ी तथा लौकी का रस भी काफी उपयोगी पाया गया है। सदाबहार के 5-6 पत्ते प्रतिदिन भोजन के पूर्व खाएं। दालचीनी व गिलोय के पत्ते का रस या सत्व का चूर्ण 3 से 5 ग्राम प्रतिदिन भोजन से पहले लें। यह रक्त-शर्करा को नियंत्रित करता है। विजयसार की लकड़ी को 24 घंटे जल में रखकर अथवा इस लकड़ी से निर्मित कटोरी अथवा कप में पानी रखकर 24 घंटे पश्चात पीने से

# मधुमेह

के साथ एक सेहतमंद, खुशहाल  
और बेहतरीन जिंदगी






“मधुमेह के साथ मधुर रिश्ता”  
एक पहल!

Buy  
Now

: क्रय अथवा व्यापारिक पूछताछ हेतु :  
[www.karnim.com](http://www.karnim.com)

“आपने चिकित्सक से परामर्श करें, और नियमित रूप से अपने डायरिक्टर के साथ मिलकर”



रक्त-शर्करा कम होती है। नींबू, जामुन तथा



आंवले का रस 25 से 50 मि.ली. मधुमेह की प्रत्येक स्थिति में दिया जा सकता है।

### दैनिक आहार योजना



हमारे देश में सामान्यतः दिन में कुल पांच बार आहार का सेवन किया जाता है। सुबह का नाश्ता, दोपहर-रात्रि का आहार अर्थात् मुख्य भोजन और दोपहर बाद (सायंकालीन) जलपान एवं रात्रि को सोने से पहले लिए जाने वाले दूध, कॉफी इत्यादि अल्पाहार के रूप में जाने जाते हैं। मधुमेह रोगियों को अपने कुल ऊर्जा वाले आहार को इन्हीं में विभाजित कर लेना चाहिए। वे दिन भर में लिए जाने वाले आहार की कुल मात्रा का निर्धारण इस प्रकार से कर सकते हैं—दोपहर और रात्रिकालीन भोजन में कुल आहार का एक-तिहाई भाग, शेष एक-तिहाई आहार का आधा भाग प्रातःकालीन नाश्ते में और शेष को सायंकालीन जलपान और रात्रि को अल्पाहार में बराबर-बराबर बांटें।

प्रातःकाल एक नींबू एवं 200 मि.ली. मेथी का समशीतोष्ण

पानी (रात्रि को 200 मि.ली. जल में 20 ग्राम मेथी भिगो दें, प्रातः छानकर गरम कर लें) पिएं तथा मेथी दाना को कपड़े में बांधकर अंकुरित कर खाएं। शौचादि क्रियाओं से निवृत्त होकर योगासन करें तथा शक्ति अनुसार टहलें। फिर नीम के 15 पत्ते, सफेद पुष्प वाले सदाबहार (विकोरोजिया) के 6 पत्ते, बिल्वपत्र 10-12 अथवा तुलसी के 15-20 पत्ते में से किसी एक को पीसकर या चबाकर खाने के बाद एक गिलास दही की लस्सी या छाछ पिएं। ढाई घंटे बाद आधा कप करेले का रस लेने के साथ 50 ग्राम अंकुरित मूंग, मोठ, मसूर, चना, मटर में प्याज, नींबू रस आदि मिलाकर स्वादिष्ट नाश्ता करें। इसके साथ लहसुन की 5-6 कली भी खाएं। नाश्ते में कभी पॉपकॉर्न, मूंगफली भी ले सकते हैं।

❖ दोपहर के भोजन में जौ, चना, गेहूं, मोठ, मसूर, ज्वार के दाने, राजमा, बाजरा, सोयाबीन, अरहर, कुलथी, मटर, उड़द, लोबिया, ग्वार को सममात्रा में मिलाकर आटा पिसाएं तथा इसकी रोटियां बनाएं। इस आहार में एक विशिष्ट प्रकार का 'ग्लेक्टोमेनेस' फाइबर (रेशा) पाया जाता है, जो आंतों द्वारा शर्करा के अवचूषण को काफी धीमा कर देता है, फलतः रक्त-शर्करा का स्तर अचानक नहीं बढ़ता है। 2-3 रोटी (35 ग्राम की एक रोटी), उबली सब्जियां 250 ग्राम, सलाद

## सेन्ट मोबाइल

### कभी भी, कहीं भी

**हमारे साथ सतत बने रहें**

- खाते का संवर्धन
- 24x7 निरंतर सेवा
- लक्ष्मी शाखा/एटीएम खाते
- ग्राहक सेवा केंद्र का प्रभुत्व
- अपने क्रेडिट/डेबिट बजट का प्रबंधन
- .....और भी बहुत कुछ



**सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया**  
Central Bank of India

1911 से आपके लिए "सेन्ट्रल" TO YOU SINCE 1911

[www.centralbankofindia.co.in](http://www.centralbankofindia.co.in)

**अपने कारोबार को ऊँची उड़ान दें**

**सेन्टशॉप योजना**

आपके कारोबार, प्रमुख, मोठ, मसूर, ज्वार, अरहर, राजमा, बाजरा, सोयाबीन, अरहर, कुलथी, मटर, उड़द, लोबिया, ग्वार को सममात्रा में मिलाकर आटा पिसाएं तथा इसकी रोटियां बनाएं। इस आहार में एक विशिष्ट प्रकार का 'ग्लेक्टोमेनेस' फाइबर (रेशा) पाया जाता है, जो आंतों द्वारा शर्करा के अवचूषण को काफी धीमा कर देता है, फलतः रक्त-शर्करा का स्तर अचानक नहीं बढ़ता है। 2-3 रोटी (35 ग्राम की एक रोटी), उबली सब्जियां 250 ग्राम, सलाद

**परामर्श कक्ष**



**बुटिक**



**शोरूम**



**वर्कशॉप**



**सेन्टशॉप की विशेषताएं :**

- व्यापारियों, स्व-पेशेवरों, स्व-रोजगारी इत्यादि के लिए ऋण की उपलब्धता
- प्रतिस्पर्धी व्याज दर
- त्वरित संवितरण
- समयपूर्व भुगतान पर कोई प्रभार नहीं
- न्यूनतम ऋण राशि - ₹ 5 लाख
- अधिकतम ऋण राशि - ₹ 2 करोड़

अधिक जानकारी के लिए हमारी नजदीकी शाखा से संपर्क करें

फेसबुक पर हमें लाइक करें - <https://www.facebook.com/CentralBankofIndiaMumbai>

ट्विटर पर हमें फॉलो करें - [https://twitter.com/centralbank\\_in](https://twitter.com/centralbank_in)

एप्स डाउनलोड करें

ब्लैक बेरी    गूगल प्ले    एप्प स्टोर    प्रिंसेन स्टोर

200 ग्राम , दही 100 ग्राम, अंकुरित मेथी 15 ग्राम, चटनी तथा भोजन के 10 मिनट पूर्व 10 ग्राम मेथी का चूर्ण लें। भोजन के आधे घंटे बाद गरम पानी पीना हितकर है।

❖ अपराह्नकाल में जामुन की गुठली का चूर्ण डेढ़ चम्मच तथा एक गिलास छाछ, फलों में पपीता, जामुन, अमरुद, आलूबुखारा, स्ट्राबेरी इत्यादि खट्टे तथा कम शर्करा वाले फल 100 से 300 ग्राम, शलगम, लेटूस, ककड़ी, पालक टमाटर का रस मिलाकर या अलग-अलग ले सकते हैं।

❖ रात्रिकालीन भोजन में दोपहर की भांति इच्छा एवं भूख के अनुसार अंकुरित अनाज, फल तथा सब्जियों की सलाद—चाट बनाकर खाएं। प्रत्येक भोजन से 10 मिनट पूर्व 10-15 ग्राम मेथी का चूर्ण अवश्य लें। जामुन तथा जामुन की गुठली में जम्बोलिन क्षाराभ, करेले में कई एमिनो एसिड्स से निर्मित पॉलीपेप्टाइड पी ह्यूमिलिन, शलगम, कुन्दरू, सलाद (लेटूस) के पत्ते, लौकी, खीरा, जामुन, सदाबहार, तुलसी, नीम के पत्तों में प्राकृतिक इन्सुलिन की तरह शर्करानाशी (Glymidine or Hypoglycaemic) रसायन पाया जाता है, जो रक्त-शर्करा को नियंत्रित करता है।

डॉ. जी.एम.ममतानी

'जीकुमार आरोग्यधाम', नागपुर

(क्रमशः अगले अंक में...)

# MADHYA PRADESH TOURISM



The Heart of Incredible India

Offers




- Customised Family & Group exclusive tours
- Best National Parks in India  
Bandhavgarh, Kanha - Kisli, Pench & Panna
- Vibrant Hill Stations - Pachmarhi, Amarkantak
- Tawa Dam & Madhai Forest
- Jyotirling Darshan - Ujjain, Omkareshwar
- Magical Mandu & Maheshwar and many more fascinating places

"Simhastha Kumbh"  
at Ujjain  
from  
22<sup>nd</sup> April to 21<sup>st</sup> May 2016

Book Your Holidays Now !!

Also Enjoy Caravan Tours & Boat Cruise Ride

M.P. State Tourism

407-A, Lokmat Bhawan, Nagpur.  
Tel: (0712) 2442378, 2423374  
e-mail : nagpur@mptourism.com  
[www.mptourism.com](http://www.mptourism.com)

## स्वास्थ्य वाटिका के उपयोगी अंक



### पाचन संस्थान विकार

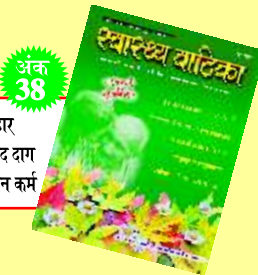
- जलोदर • हिपेटाइटिस • पित्ताश्रमरी • पेल्टिक कंजेशन सिंड्रोम
- पित्ताशय कैंसर • एसिडिटी • गुदरोग • पीलिया
- वर्षा ऋतु में होनेवाले पाचन संस्थान के विकार

अंक  
36

### डायबिटीज स्पेशल

- साइलेंट किलर • हाइपोग्लाइसिमिया • दातों पर प्रभाव
- आंखों व किडनी पर दुष्प्रभाव • डायबिटीज और प्राकृतिक चिकित्सा
- वैवाहिक जीवन में रोग : मधुमेह के संग • अमृत है टहलना

अंक  
37



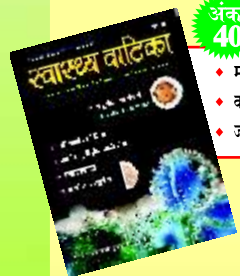
अंक  
38

- वृद्धावस्था का रोग - अल्जाइमर्स • वसंत ऋतु में आहार-विहार
- उच्च रक्तदाब • मधुमेह में न्युंसकता • लाइलाज नहीं सफेद दाग
- गर्भावस्था में ब्यायाम जरूरी • एग डोनेशन • वासंतिक वमन कर्म



अंक  
39

- श्वेत प्रदर • ग्रीष्मकाल में आहार-विहार • मधुमेह एवं आयुर्वेद
- किडनी पर मधुमेह का प्रभाव • गर्मियों में सुदृता की रक्षा
- फ्लैट-फुट • बेरीकोस वेन • एनिमिया • रोड़ की बीमारी



अंक  
40

- मधुमेहजन्य नेत्ररोग • ऑस्टियोपोरोसिस • र्जोनिवृत्ति
- वर्षा ऋतु में होनेवाले रोग • ग्रहणी • अवसाद • ज्वर
- जरूरी है : हँसना • लड़कियों में शीघ्र कौमार्य • आर्यार्यइटिस



अंक  
41

- सोरायसिस • फंगल इंफेक्शन • श्वेत कुष्ठ • पंचकर्म
- झुर्रियां और झाइयां • मधुमेह में त्वचारोग • सेहतमंद सेब
- इड्रलुल • मुंहासे • पसीना - मित्र भी दुश्मन भी • डेंगु

नोट - यदि आप इन 6 अंकों से लाभ पाना चाहते हैं तो 200 रु. या एक अंक के लिए 35 रु. का मनीआर्डर डॉ. ममतानी के नाम निम्न पते पर भेजें या भारतीय स्टेट बैंक (SBI) के डॉ. जी.एम. ममतानी के खाता क्रमांक 32390535986 में जमाकर सूचित करें।

'स्वास्थ्य वाटिका', जीकुमार आरोग्यधाम,

238, नारा रोड, जरीपटका, नागपुर-440014. फोन : (0712)-2645600, 2646600, 2647600

सभी ए. एच. व्हीलर रेल्वे बुक स्टॉल्स पर उपलब्ध