

## சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோயும் வளையிடத்தில் உணவு சாப்பிடுவதும்

தற்காசிய நாட்கள்

வளையிடத்தில்  
சாப்பிடும்போது  
ஆரோக்கியமான  
உணவுகளைத்  
தேர்வு  
செய்யுங்கள்



வளையிடத்தில் சாப்பிடுவது என்பது பலரது வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாகிவிட்டது. வலையை செய்யும் இடத்தில் சாப்பிடுவதற்கென நாம் சொந்தமாக உணவை பக்கே செய்து கொண்டு சென்றாலும், நாம் அபிக்கபி உணவுகங்களில் சாப்பிடுகிறோம் அல்லது உணவுகளை எடுத்துச்செல்லும் கவண்டர்கள், மளிகைக் கடககளில் உணவுகளை வாங்குகிறோம் அல்லது டோர் டலெவரி செய்யுமாறு உணவுகளை ஆர்டர் செய்து சாப்பிடுகிறோம்.

வீட்டில் சமதைத்த உணவுகளைச் சாப்பிடுகையில் ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்வு செய்வது சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும்.

### சீரான உணவை சரியான அளவில் சாப்பிடுவது காறித்து திரிந்து கொள்வது

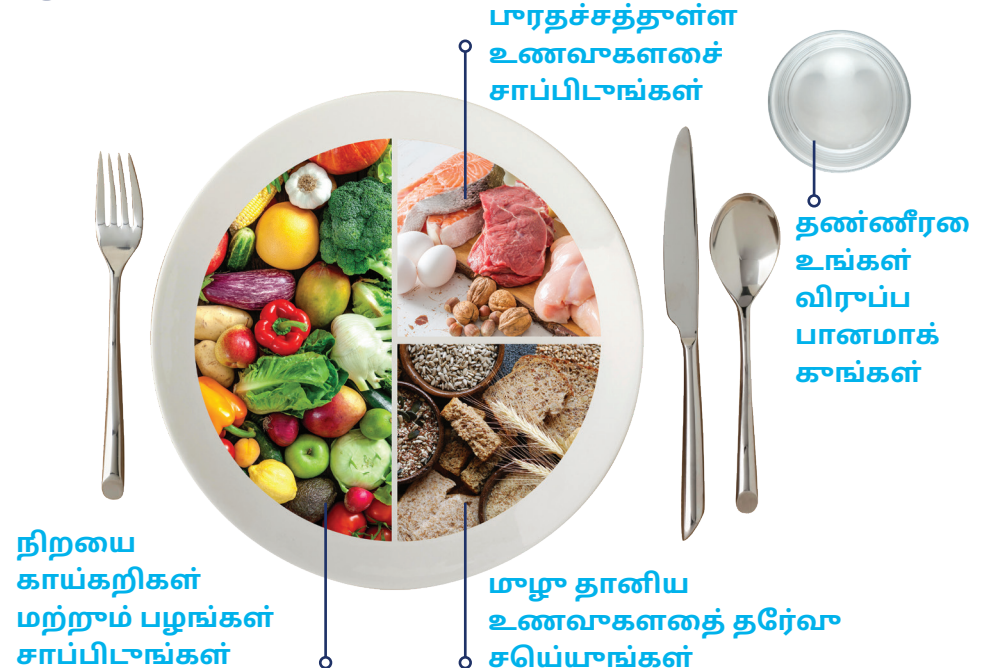
கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியில் மூன்று முக்கிய உணவு வகைகள் இடம்பெற்றுள்ளன:

- காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
- மூலூ தானியப் பொருட்கள்
- லூரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

அனதைத்து உணவு வகைகளிலிருந்தும் உணவுகளைத் தேர்வு செய்வது உங்கள் உடல் அனதைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.

கீழே உள்ள உணவுத்தட்டு மாறான ஆனது நீங்கள் உணவைத் திட்டமிடும்போது அதற்கான அளவுகளை நிர்வகிக்கவும் சீரான உணவைப் பெறவும் உதவும்.

### ஒவ்வொரு நாளும் பல்வறூ வகை ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்



## நீங்கள் சாப்பிடும் உணவின் அளவுகள் சரியானதா என்பதைச் சரிபார்த்திடங்கள்

வளையிடத்தில் சாப்பிடும் உணவுகள் பெரும்பாலும் மிகவும் அதிகமான அளவுகளாக வழங்கப்படுகின்றன. உணவாத்தட்டு மாறாமட்டும்மல்லாமல், உணவின் அளவுகள் காரித்த கையடக்க வழிகாட்டியும் உங்கள் உணவுகளின் அளவைக் கட்டுக்காள் வதைத்திராக்க உதவாம்.

வளையிடத்தில் சாப்பிடும் போது உங்கள் இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவை சீராக வதைத்திராக்க, நீங்கள் சாப்பிடும் உணவின் அளவு, உங்கள் இன்சலின் அளவு (நீங்கள் இன்சலின் பயன்படுத்தினால்) அல்லது உங்கள் உடல் செயல்பாடுகளைச் சரிசெய்ய வணேப்பியிராக்காம். பரிமாறும் அளவு நீங்கள் வழக்கமாகச் சாப்பிடும் அளவை விட அதிகமாகவோ அல்லது காறவைகவோ இராந்தால் அல்லது நீங்கள் உணவு சாப்பிடுவதற்குத் தாமதமானால், உங்கள் இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவு பாதிக்கப்படும். உணவகத்தில், நீங்கள் சாப்பிட்டது போக மிஞ்சிய உணவுகளைப் பகே செய்யுமாறு நீங்கள் ககேகலாம், உங்களுடன் இன்னொருவரை அழைத்துச் சென்று அவருடன் பகிரந்து சாப்பிடலாம் அல்லது உணவின் பாதி அளவுகளை வழங்குமாறு கோரலாம்.

## கையடக்க உணவின் அளவுகள் காரித்த வழிகாட்டி

உணவின் அளவுகளைச் சரியாகக் கணிப்பதற்கு உங்கள் கைகள் மிகவும் உதவியாக இராக்காம். உணவைத் திட்டமிடும்போது, பின்வரும் உணவு அளவுகளை வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்திடங்கள்:



### பழங்கள்/தானியங்கள் & மாச்சத்துக்கள் (ஸ்டார்ச்)

தானியங்கள் அல்லது மாவாச்சத்துள்ள உணவுப்பொருட்கள் அல்லது பழங்களான உங்கள் மூஷ்பியின் அளவு தரேவு செய்யுங்கள்.



### காய்கறிகள்

இரண்டு கைகளிலும் எவ்வளவு பிபிக்க மூபியாமோ அவ்வளவு காய்கறிகளைத் தரேவு செய்யுங்கள். பிரகாசமான நிறத்திலுள்ள காய்கறிகளைத் தரேவு செய்யுங்கள்.



பாரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் உங்கள் உள்ளங்கையின் அளவு மற்றும் உங்கள் சிறிய விரலின் தடிமன் அளவுக்கு பாரதச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தரேவு செய்யுங்கள்.



### கொழும்புச்சத்துள்ள உணவுகள்

உங்கள் கட்டவிரலின் நுனியின் அளவிற்கு கொழும்புக்கைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

## எடுத்துச் செல்வதற்கான உணவைப் பகே செய்வது

சாத்தியமான சமூகங்களில் எல்லாம், உங்களுக்கான உணவுகளைப் பகே செய்து எடுத்துச் செல்வது சிறந்த வழி. வீட்டில் இராந்து உங்களுக்கான ஆரோக்கியமான உணவை எடுத்துச் செல்லுங்கள், அதாவது பழப்பு அரிசி சாதம் (உங்கள் மூஷ்பி அளவு) அல்லது சிறிய ரொட்டி மற்றும் கோழி கழம்பு, மீன் கழம்பு அல்லது சன்னா மசாலா மற்றும் காலிப்பிளவர், கீரை அல்லது கத்திரிக்காய் போன்ற அதிகளவு பச்சை அல்லது சமதைக் காய்கறிகள் என உணவுகளைச் சமதைது மதிய உணவு பட்டியில் வதைது எடுத்துச் செல்லலாம். சிற்றுண்டிகளுக்காக கொஞ்சம் பரப்புகள், தயிர், பழங்கள், கழாவி, மான்பே நறுக்கி வதைக் காய்கறிகளைச் சரேத்துக் கொள்ளலாம்.



## வளையிடத்தில் சாப்பிடும்போது உங்கள் மாவாச்சத்து உட்கொள்ளலில் கவனமாக இராங்கள்

மாவாச்சத்துகள் கொண்ட உணவுகள் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவை அதிகரிக்கும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க, எந்தெந்த உணவுகளில் மாவாச்சத்து உள்ளது மற்றும் உங்கள் உணவு அல்லது சிற்றாண்டியில் எவ்வளவு மாவாச்சத்து உள்ளது என்பதை நீங்கள் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் வளையிடத்தில் சாப்பிடும்போதும் இந்த விஷயத்தில் கவனமாக இராப்பது முக்கியம். நீங்கள் இன்சலின் எடுத்துக் கொள்பவராக இராந்தால், உங்கள் உணவைத் திட்டமிடுவது பற்றியும் இன்சலினை உங்கள் உணவாக்க ஏற்றார் போல் சரிசெய்து எடுத்துக் கொள்வது பற்றியும் உங்கள் மருத்துவப் பராமரிப்பு கழுவிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள்.



## மாவாச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) அளவு காறித்த பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்

நீங்கள் சாப்பிட வேண்டிய மாவாச்சத்தின் அளவு ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்ட தேவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது; உங்களுக்கு எந்த அளவு சரியானது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள, உங்கள் மருத்துவப் பராமரிப்புக் கழுவில் உள்ள உணவியல் நிபுணரிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள். பொதுவான வழிகாட்டுதல் கீழ்க்கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

மாவாச்சத்தின் அளவு	பணைகள்	ஆண்கள்
ஒரு வளைய உணவில்	45 முதல் 60 கிராம் வரை	60 முதல் 75 கிராம் வரை
ஒரு சிற்றாண்டியில்	15 முதல் 30 கிராம் வரை	15 முதல் 30 கிராம் வரை

## உணவாக்க மான்பும் உணவாக்கப் பின்பும் எனது இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவு என்னவாக இராக்க வேண்டும்?

உங்கள் இலக்க சர்க்கரை அளவை தெரிந்து வைத்து, நீங்கள் வளையிடத்தில் சாப்பிடும் போது உங்கள் காளுக்கோஸ் மீட்டரை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். இவ்விதத்தில், நீங்கள் எடுத்துக்கொண்ட மாவாச்சத்தின் அளவு மிகக் குறைவாக உள்ளது, பொதுமான அளவு உள்ளது அல்லது அதிகமாக உள்ளது என்பதை நீங்கள் தெரிந்துக் கொள்ளலாம். எதிர்காலத்தில் உணவுகளைத் திட்டமிடும்போது இது உங்களுக்கு உதவியாக இராக்கும். நீங்கள் சாப்பிடுவதற்கு மான்பும், சாப்பிட்ட 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவை சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

## பெரும்பாலான மக்களுக்கான இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) இலக்கம்:

உணவாக்க மான்பும்	4 முதல் 7 மில்லிமோல்/லிட்டர் வரை
உணவு சாப்பிட்டத் தொடங்கியதிலிருந்து 2 மணி நேரம் கழித்து	5 முதல் 10 மில்லிமோல்/லிட்டர் வரை

சாப்பிட்ட பிறகு உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவு மிகவும் அதிகமாக இராந்தால், பின்வரும் களேவிகளை உங்களிடம் நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

- எனது உணவில் கொஞ்சம் பாரதச்சத்தும் கொழுப்புச்சத்தும் உள்ள உணவாக்கப் பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொண்டனோ? (பாரதச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச்சத்து உள்ள பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது, இரத்த சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவு அதிகமாக செல்லாமல் இராப்பதற்கு உதவுகிறது)
- நான் மாவாச்சத்து அதிகமாள்ள உணவுகளை சாப்பிட்டு விட்டனோ? (மாவாச்சத்துகள் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவை அதிகமாக உயர்த்தும் உணவு வகையாகும்)
- பொதுமான அளவு உடற்பயிற்சி செய்தனோ? (உடற்பயிற்சி உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை (காளுக்கோஸ்) இலக்கம் செய்யப்பட்ட அளவில் வைத்திருக்க உதவும்)
- எனது மருந்துகளை மாற்றுவது பற்றி எனது மருத்துவப் பராமரிப்பு கழுவிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டாமா?

## நேரத்திற்குச் சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள்

4 முதல் 6 மணி நேரம் இடைவெளி விட்டு உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். வழக்கமான நேரத்திற்கு முன்னதாகவோ அல்லது தாமதமாகவோ நீங்கள் உணவு சாப்பிட்டால், உங்கள் இன்சலின் (நீங்கள் இன்சலின் பயன்படுத்தினால்) மாற்ற வேண்டும் அல்லது நீங்கள் சிற்றாண்டி சாப்பிடும் நேரத்தை மாற்ற வேண்டும். இது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவு அதிகமாகிவிடாமல் காற்றைத் தாக்கும். வளையிடத்தில் சாப்பிடும்போது நீங்கள் என்ன உணவாகவோ தெரிந்தால், உங்கள் உணவைத் திட்டமிடும் ஒரு பகுதியாக இராந்தால், உணவு அல்லது சிற்றாண்டிகள் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டாம். உணவு சாப்பிடாமல் இராக்காமல் நிலையில், நீங்கள் உணவாக அல்லது நிகழ்ச்சிக்கூச்சென்றால் அதிகமாகச் சாப்பிட்டு விடக்கூடும்.

## வளையிடத்தில் சாப்பிடவிராக்கும் உங்கள் மனுவை

### மாண்கலிப்பியே திட்டமிடல்கள்

பல உணவகங்கள் தங்கள் மனுவை மற்றும் அதில் அடங்கியிருக்கும் ஊட்டச்சத்துத் தகவல்களை ஆன்லைனில் பதிவிட்டுள்ளன. அதாவது, நீங்கள் எவற்றை ஆர்டர் செய்யலாம் என்பதை மாண்கலிப்பியே திட்டமிடலாம் மற்றும் எவ்வளவு மாவாச்சத்தை நீங்கள் உட்கொள்வீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் சரிபார்க்கலாம்.

இதன் ஆரம்பமாக, ஒரு நாள் முழுவதும் வளையிடத்தில் செல்லும் ஒரு நபர்க்கான பின்வரும் மாதிரி மனுவைக் காண்பார்வையிடலாம். பிறகு, உங்கள் சொந்த மனுவை தயார் செய்ய காலியாக இராக்கும் திட்டமிடல் விளக்கப்படங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

### காலவை உணவு

இடம்: வலேவை செய்யும் இடத்தில் சாப்பிடுவதற்காக சூயமாக பகேசெய்த காலவை உணவு நேரம்: காலவை 8 மணி

உணவு	மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)
மாழை தானிய பிரிட், 2 துண்டுகள்	30
1 வகைவதைத் துண்டை	0
1 நடுத்தர அளவு ஆரஞ்சு	15
தநீர் அல்லது காபி, கடுங்காபி	0
<b>மொத்தம்</b>	<b>45 கிராம்</b>

### மதிய உணவு

இடம்: XYZ உணவகம்

நேரம்: நண்பகல் 12 மணி

உணவு	மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)
சப்பாத்தி, மாழை கதோதுமவை (2 பீஸ்கள், ஒவ்வொன்றும் 6 அங்குலம்)	30
கதோழி காமுட்பு (2 அவான்ஸ், 60 கிராம்)	0
பருப்பு (1 கப், 125 மிலி)	15
காறவைந்த கதோழுப்பு உள்ள பதொருட்கள் (1 டீஸ்பூன், 5 மிலி)	0
கதொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பச்சவை காய்கறிகளின் சாலட்	
பழ சாலட் (1/2 கப், 125 மிலி)	15
சாய் டீ - சர்க்கரை இல்லாமல் (காறவைந்த கதொழுப்புள்ள பால் சரேத்து, 1/2 கப், 125 மிலி)	6
<b>மொத்தம்</b>	<b>66 கிராம்</b>

### பிற்பகல் சிற்றுண்டி

இடம்: வலேவை செய்யும் இடத்தில்

நேரம்: பிற்பகல் 3 மணி.

உணவு	மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)
காறவைந்த அளவு கதொழுப்புள்ள சாதா தயிர் (3/4 கப், 175 மிலி)	15
அவாரிநெல்லிகள் (1/2 கப், 125 மிலி)	9
<b>மொத்தம்</b>	<b>24 கிராம்</b>

### இரவை உணவு

இடம்: WXY உணவகம்

நேரம்: மாலவை 6 மணி.

உணவு	மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)
சாதம், சமவைத்த பாஸ்மதி (2/3 கப், 150 மிலி)	30
பருப்பு (1 கப், 125 மிலி)	15
ஆட்டிற்றவைச்சி மசாலா (4 அவான்ஸ், 120 கிராம்)	0
காய்கறிகள் கலவை (2 கப், 500 மிலி)	0
சாய் டீ - சர்க்கரை இல்லாமல் (காறவைந்த கதொழுப்புள்ள பால் சரேத்து, 1/2 கப், 125 மிலி)	6
<b>மொத்தம்</b>	<b>51 கிராம்</b>

# உணவகத்தில் ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவதற்கான 6 உதவிக் காரிப்புகள்

## 1 சிறப்புக் கோரிக்கைகளைச் செய்யுங்கள்

- உங்கள் உணவை வறோவிதமாகத் தயார் செய்யச் சொல்லுங்கள். உதாரணமாக, பொரிப்பதற்குப் பதிலாக வகைவகைச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் ஆர்டர் செய்த உணவானால் சர்க்கரை அல்லது கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருட்களைச் சேர்க்க வேண்டாம் என்று நீங்கள் கோரலாம்.
- பிரஞ்சு பொரியலுக்குப் பதிலாகக் காய்கறிகளைக் கலுதலாக வழங்குமாறு கேளுங்கள்.
- துணை உணவுக்கு சாலட் பிரஸ்ஸிங்ஸ், டாப்பிங்ஸ் மற்றும் சாஸ்களைக் கேட்டு, சாப்பிடும் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- பாதி அளவு உணவுகளை வழங்குமாறு கோரலாம். பரேம் பசுவதாகத் தோன்றினாலும், உங்கள் உணவை அதிகப்படுத்துவதைத் தவிர்த்துங்கள்! உணவின் அளவு அதிகமாக இருந்தால், உங்களுக்குத் தவையானதை விட அதிகமாக சாப்பிட நீங்கள் அதிக ஆசைப்படுவீர்கள்.
- மறக்கத்திய பாணி உணவகங்களில், ஆரம்பத்தில் பிரட் மற்றும் வண்ணெய் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும் அல்லது அதை எடுத்துவிடும்படி கேட்டுக் கொள்ளவும்.

**சமையல் செய்முறைகளில் உள்ள வித்தியாசத்தைப் பொறுத்து, சில முக்கிய உணவானால் கொழுப்புச்சத்தின் அளவு அதிகமாகவோ அல்லது காரைவாகவோ இருக்கலாம். அது காரித்து உறுதியாகத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால், சர்வரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.**

## 2 மாற்றீடுகளைச் சாப்பிடுங்கள்

பின்வரும் உணவானால் பதிலாக...	பின்வரும் உணவானால் சாப்பிடுங்கள்...
சமோசா, பக்கோடா, வடலை, கச்சோரி மற்றும் பூரி	சாலட், உப்புமா, அப்பளம்
பிரஞ்சு பிரைஸ்	சாலட் அல்லது சிறிதளவு அளவு காய்கறிகள்
பரோட்டா, பூரி, வள்ளை சாதம், ஃப்ரடைட் ரைஸ், பொரித்த உருளைக்கிழங்கு	மூழு தானிய ரொட்டி, சப்பாத்தி அல்லது பிரட்டிகள், பாஸ்மதி சாதம், பழப்பு அரிசி சாதம் (கிடைக்கும் போது)
கிரீம் நிறைந்த சாலட் பிரஸ்ஸிங்குகள்	பச்சி அல்லது எலுமிச்சை சாறு போன்ற கறைந்த கொழுப்புள்ள பிரஸ்ஸிங்
தனிகாய் அல்லது கிரீம் சூப்புகள்	சாறு அடிப்படையிலான சூப்புகள் அல்லது காய்கறி சூப்புகள்
பன்றி இறச்சியின் விலா எலும்புகள், கோழி இறக்கைகள், தொத்திறைச்சிகள், ஆண்கறிகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட மதிய உணவு இறச்சிகள் போன்ற அதிக உப்பு, அதிக கொழுப்புள்ள இறச்சிகள்	கறைந்த கொழுப்புள்ள இறச்சிகள், தோல் இல்லாத கோழி, மீன், மூட்டை, கறைந்த கொழுப்புள்ள சீஸ் மற்றும் பனீர், டோஃபு, சோயா பொருட்கள், பயறு வகைகள் (பரப்பு, கொண்டைக்கடலை, அவரை போன்றவை)
சில வகை சட்னிகள் போன்ற அதிக சோடியம் (உப்பு) கொண்ட சாஸ்கள்	கறைந்த சோடியம் உள்ள உணவுப் பொருட்கள்
மித்தாய், ஜிலபே, லட்டு, கீர் போன்ற அதிக கொழுப்புள்ள இனிப்புகள்	பழம், கறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர், கறைந்த கொழுப்புள்ள லஸ்ஸி, லட்டு அல்லது கறைந்த கொழுப்புள்ள பால் சேர்க்கப்பட்ட கப்பசினோ

## 3 சமையல் முறையைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

- மனுவில் ஆரோக்கியமான முறையில் சமைத்த உணவானால் தபேப் பாராங்குகள்: பகே செய்யப்பட்ட, வகைவகை, வறுத்த, நெருப்பில் வறுத்த, ப்ராயில் செய்யப்பட்ட, க்ரில் செய்யப்பட்ட அல்லது தந்தூரில் சமைத்த உணவு என உணவு சமைக்கப்படும் முறையினைப் பாராங்குகள்
- சமைப்பவரிடம் நெய்க்கு பதிலாக எண்ணெயைச் சேர்க்க முடியுமா, பொரிப்பதற்குப் பதிலாக பகே செய்ய முடியுமா அல்லது எண்ணெய் அல்லது உப்பின் அளவைக் கறைக்க முடியுமா, கறைந்த கொழுப்புள்ள இறச்சித் துண்டுகள், டோஸ்ட் செய்யப்பட்ட அப்பளங்கள் அல்லது வண்ணெய் சேர்க்காத நான் தர முடியுமா என்று கேட்டுப் பாராங்குகள்.
- மனுவில் உள்ள உணவானால் உங்களுக்குப் பரிச்சயமில்லாமல் இருந்தால், அதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் மற்றும் சமைக்கும் முறை பற்றி உங்கள் சர்வரிடம் கேளுங்கள்.

## 4 ஆரோக்கியமான பானங்களைத் தேர்வு செய்யுங்கள்

- தண்ணீர், காறந்த கொழுப்புள்ள பால், சர்க்கரை இல்லாத அல்லது டயட் பானங்கள், பால் சேர்க்காத தநீர் அல்லது சர்க்கரை, தனே அல்லது சிரப்புகள் சேர்க்காத மலிகை தநீர் அல்லது கரூப்பு காபி போன்ற பானங்களைக் களேங்கள்.
- உணவடன் அதிகப்பியாக மது அருந்துவது உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (கூளக்கோஸ்) அளவை மிக அதிகமாக்கவோ அல்லது அதிகம் காறக்கவோ செய்யலாம். மது அருந்துவது பாதுகாப்பானதா, எவ்வளவு மது அருந்தலாம் என்பது காறித்து உங்கள் மரூத்துவப் பராமரிப்புக் கூழூவிடம் ஆலோசனை பறூங்கள்.

## 5 உணவதை் சயமாகப் பரிமாறிக் கொள்ளும் மாறயைல் (பஃபவேல்) கவனத்துடன் உணவகளைத் தேர்வுச் செய்யுங்கள்

- பஃபே மசேயைச் சாற்றி வந்து, என்னென்ன உணவுகள் வகைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பார்க்கவும். எந்தெந்த உணவுகள் உங்களுக்கு உகந்த உணவுகள், எந்தெந்த உணவுகளை நீங்கள் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதைக் கவனியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு வகை உணவாக்கும் ஒருமாறை மட்டுமே பஃபே மசேயை வலம் வரவும். பஃபவேல் வகைக்கப்பட்டுள்ள உணவுகள் மிகவும் சாப்பிடத் துண்டும் விதமாக இரூந்தால், பஃபவேற்கூப் பதிலாக மனூ இரூந்தால், அவற்றில் உள்ள உணவுகளை ஆர்டர் செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்கு வழிகாட்டியாக இரூக்கம் உணவாத்தட்டு மாறயைப் பயன்படுத்தவும்.
- பல்வறூ வகை உணவுகளை சாப்பிட விரும்பினால், நீங்கள் தநீந்தடுக்கும் ஒவ்வொரு உணவையும் சிறிய அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது வழக்கமாக சாப்பிடும் உணவகத்தில் நீங்கள் சாப்பிடும் அளவு சாப்பிடுங்கள். பசியதைத் துண்டுவதற்கு சாலட் போன்ற உணவு, ஒரு மாக்கிய உணவு, பிறகூ இனிப்புக்கு ஆரோக்கியமான தேர்வுகள் ஏதனும் உள்ளதா என பாரூங்கள்.

## 6 உங்களை நீங்களே நிதானப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

- ஒவ்வொரு வாய் உணவையும் ரூசித்து, ரூசித்து, உணவை அனுபவத்து மகிழ்ச்சியாக சாப்பிடுவதற்கு நரேம் ஒதுக்குங்கள்.
- வயிறூ நிரம்பி, திரூப்தி அடயைம்பதூ சாப்பிடுவதை நிறூத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வயிறூ நிரம்பியிரூப்பதை உணர உங்கள் மூளை சூமார் 20 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும்.
- அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைத் தவிரக்க தண்ணீர் கூபிக்கவும்.

### காலை உணவு

இடம்:

நரேம்

உணவு

மாவூச்சத்துக்களின் அளவு (தூரூயமாக)

மமொத்தம்

### காலை சிறூண்டி

இடம்:

நரேம்

உணவு

மாவூச்சத்துக்களின் அளவு (தூரூயமாக)

மமொத்தம்

**மதிய உணவு**

இடம்:

நேரம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

**பிற்பகல் சிற்றுண்டி**

இடம்:

நேரம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

**இரவு உணவு**

இடம்:

நேரம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

**மாலை சிற்றுண்டி**

இடம்:

நேரம்

உணவு

மாவாச்சத்துக்களின் அளவு (தோராயமாக)

மொத்தம்

## சொல்விளக்கம்

### இரத்த சர்க்கரை

இரத்த சர்க்கரை என்பது இரத்தத்தில் இருக்கும் காளுக்கோஸின் (சர்க்கரை) அளவு.

### மாவாச்சத்து

உணவில் இருக்கும் மூன்று மூக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களில் மாவாச்சத்து ஒன்றாகும். மாவாச்சத்து (ஸ்டார்ச்), பழங்கள், பால் பொருட்கள் மற்றும் சில காய்கறிகளில் மாவாச்சத்துக்கள் உள்ளது. உங்கள் உடலின் ஆற்றலுக்கு மாவாச்சத்து தேவை. உங்கள் உடல் அவற்றை காளுக்கோஸ் எனப்படும் சர்க்கரையாக உடக்கிறது.



## DIABETES CANADA

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

டயாபிட்டிஸ் கனடா கண்ணுக்கூத் தரெரியாத கொள்ளை நோயான சர்க்கரை நோயை பாலப்படச்செய்து, அதன் அவசரநிலையை மீட்டி வளையப்படுத்துகிறது. கிட்டத்தட்ட 11.5 மில்லியன் கனடியர்கள் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் அல்லது சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கு மாந்தயை கட்டத்தில் உள்ளனர். சர்க்கரை நோயை மூடிவாக்கக் கொண்டுவருவதற்கான நேரம் இது - அது உடல்நலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்பாக பசேப்படும் பழி, அவமானம் மற்றும் தவறான தகவல்கள் அனைத்திற்கும் மாற்றுப்பள்ளி வலைப்பதற்கான நேரமிது. கல்வி மற்றும் ஆதரவுச் சேவைகள், மருத்துவப் பராமரிப்பு நிபுணர்களுக்கான ஆதாரங்கள், அரசாங்கங்கள், பள்ளிகள் மற்றும் பணியிடங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குதல் மற்றும் இந்நோய்க்கான சிகிச்சைகளை மீம்படுத்துவதற்கும் சிகிச்சையைக் கண்டிப்பிப்பதற்குமான ஆராய்ச்சிக்கு நிதியுதவி போன்ற விஷயங்களைச் செய்வதன் மூலம் சர்க்கரை நோயை மூடிவாக்கக் கொண்டுவருவதற்குக் கனடா நாட்டவர்களுடன் டயாபிட்டிஸ் கனடா கூட்டிச் சேர்ந்து பணியாற்றி வருகிறது.

இந்த ஆவணம் 2018 டயாபிட்டிஸ் கனடா மருத்துவ பயிற்சி வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது © 2018 கனடிய நீரிழிவு சங்கம். கனடிய நீரிழிவு சங்கம் என்பது டயாபிட்டிஸ் கனடா என்ற பெயரின் பதிவு செய்யப்பட்ட உரிமையாளராகும். 02/22