

ডায়াবেটিস সম্পর্কে
তথ্য

পর্যালোচনার তারিখ: মার্চ 2009

ডায়াবেটিস রোগীদের স্বাস্থ্যকর খাবার

ডায়াবেটিস রোগ ধরা পড়ার পর স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া প্রয়োজন। তবে স্বাস্থ্যকর খাবারের অংশ হিসাবে নানা ধরনের খাবার উপভোগ করতে পারাও প্রয়োজন। প্রথম অবস্থায় নানা ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার ব্যাপারটি আপনার কাছে কঠিন মনে হতে পারে। তবে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে ও দীর্ঘকাল ব্যাপী স্বাস্থ্য ভাল রাখতে হলে সঠিক খাবার পছন্দ এবং সঠিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা অপরিহার্য। এই তথ্যপত্রে ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং ভালভাবে খাওয়াদাওয়া করা সম্পর্কে তথ্য রয়েছে। এ ব্যাপারে বিস্তারিত তথ্য লাভের প্রথম সূত্র হিসাবে এই তথ্যপত্রটি পড়ে নিন। আপনার প্রয়োজনের উপযুক্ত তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে একজন রেজিস্টার্ড ডায়েটিশিয়ানের (খাবার বিশেষজ্ঞের কাছে) পাঠাতে পারেন।

ভাল খাওয়াদাওয়া করার দশটি পদক্ষেপ

1 দৈনিক তিন বেলা আহা করবেন। প্রতি বেলায়ই আহা করবেন, কোনো বেলায় খাবারই যাতে বাদ না পড়ে তার চেষ্টা করবেন। নাস্তা, মধ্যাহ্নের ও রাতের খাবার যথা সময়ে খাবেন। এতে আপনার ক্ষিধাই শুধু নিবারণ হবে না, আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণও নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

2 প্রতিবেলার খাবারেই স্টার্চযুক্ত কার্বোহাইড্রেট খাবার অন্তর্ভুক্ত রাখবেন। এই ধরনের খাবারের উদাহরণ হল ব্রেড, পাস্তা, চাপাতি, আলু, ইয়াম (আফ্রিকান ওলকচু), নুডুল, ভাত এবং সেরিয়েল (কর্নফ্লেক্সস জাতীয় খাবার)। রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ নির্ভর করবে আপনার আহারকৃত কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণের উপর। বিশেষ করে সেসব কার্বোহাইড্রেট খাবার খাবেন যেগুলো আস্তে আস্তে হজম হয় (যেগুলোর নিম্ন গাইকেমিক ইনডেক্স রয়েছে)। এই ধরনের খাবার খেলে আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ তেমন বাড়বে না। এই ধরনের খাবারের ক্ষেত্রে ভাল পছন্দগুলোর মধ্যে থাকতে পারে: পাস্তা, বাসমতি চাল বা ইজি কুক (সিদ্ধ) চাল, গ্রেইনি ব্রেড যেমন গ্রানারি, পাম্পারনিকেল ও রাই, নয়া আলু, মিষ্টি আলু ও ইয়াম, পরিজ ওটস, অল-ব্রান এবং ন্যাচারেল মিউসলি। বেশি আঁশযুক্ত (হাই

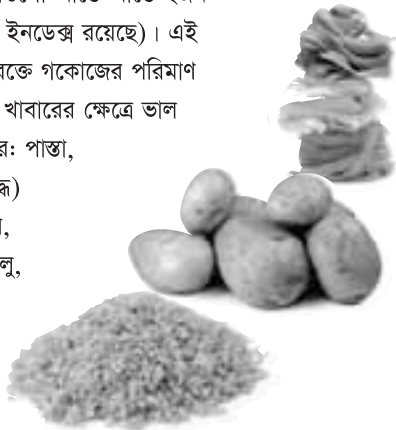
ফাইবারযুক্ত) বিভিন্ন প্রকারের খাবার খেলে আপনার পরিপাকতন্ত্র (ডাইজেস্টিভ সিস্টেম) সুস্থ থাকবে। এতে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা যেমন কোষ্টকাঠিন্য (কনস্টিপেশন) দূরে থাকবে।

3 চর্বিযুক্ত খাবার কম খাবেন। বিশেষ করে স্যাচুরেটেড ফ্যাট (সম্পূর্ণ চর্বি) কম খাবেন। কম চর্বিযুক্ত খাবার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট (অসম্পূর্ণ চর্বি) বা তেল (যেমন অলিভ অয়েল এবং রেইপসিড অয়েল) খাবেন। এই ধরনের তেল হার্টের জন্য উপকারী। ফ্যাট (চর্বি) ক্যালরির উৎকৃষ্ট উৎস। তাই চর্বিযুক্ত খাবার কম খেলে ওজন কমাতে পারবেন, যদি কমানোর দরকার হয়। চর্বিযুক্ত খাবার কমানোর জন্য নিচের পরামর্শগুলো অনুসরণ করুন:

- বাটার (মাখন), মার্জারিন (ঘি) এবং চিজ (পনির) কম করে খেয়ে স্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণ কমিয়ে আনুন।
- চর্বিযুক্ত মাংসের বিকল্প হিসাবে কম চর্বিযুক্ত পাতলা করে কাটা মাংস (লিন মিট) ও মাছ খাবেন।
- দুগ্ধজাতীয় খাবারের ক্ষেত্রে কম চর্বিযুক্ত, যেমন স্কিমড বা সেমি-স্কিমড মিল্ক, কম চর্বিযুক্ত দই বা ডায়েট ইয়োগার্ট (দই), কম চর্বিযুক্ত চিজ ও কম চর্বিযুক্ত স্প্রেড (ব্রেডে লাগানোর বাটার) বেছে নিন।
- খাদ্যদ্রব্য তেলে বা চর্বিতে ভাজি করার পরিবর্তে বাষ্প দিয়ে বা ওভেনে সিদ্ধ করে নিন।
- ক্রিমযুক্ত সস এবং ড্রেসিং এর ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন। এর পরিবর্তে টমাটো ভিত্তিক সস ব্যবহার করবেন।

4 বেশি করে ফল ও শাক সবজি খাবেন।

আপনার সুস্থ খাবারে প্রয়োজনীয় পরিমাণের ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং আঁশ (ফাইবার) থাকা প্রয়োজন। তাই দৈনিক কমপক্ষে পাঁচ পর্শন ফল ও শাক সবজি খাওয়ার লক্ষ্য রাখবেন। এক পর্শন সমান একটি কলা বা আপেল, এক মুঠো আঙ্গুর, এক টেবিল চামচ পরিমাণ শুষ্ক ফল, ছোট গাসে এক গাস ফলের রস বা ফুট স্মুদি, তিন টেবিল চামচ পরিমাণ সবজি অথবা সিরিয়েলের পাত্রে একপাত্র সালাদ।





5 বিন এবং ডাল অন্তর্ভুক্ত করবেন যেমন কিডনি বিন, বাটার বিন, চিকপিজ (কাবুলি ছানা) বা মশুর ডাল বা সবুজ ডাল। এগুলো রক্তে গকোজের পরিমাণকে কম প্রভাবিত করে এবং তা রক্তের চর্বি নিয়ন্ত্রণে রাখতেও সাহায্য করতে পারে। এগুলো স্টিউজে (এক ধরনের তরকারী), ক্যাসেরোলে (এক ধরনের তরকারী) এবং স্যুপে, অথবা সালাদে ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন।



6 সপ্তাহে কমপক্ষে দুই পর্শন তৈলাক্ত মাছ খাওয়ার লক্ষ্য রাখবেন। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে ম্যাকরুল ফিশ, সার্ডিন ফিশ, স্যালমন ফিশ ও পিলচার্ড ফিশ। তৈলাক্ত মাছে ওমেগা 3 নামে এক ধরনের পলিস্যাচুরেইটেড ফ্যাট থাকে এবং তা হার্টের রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।



7 চিনি ও চিনিযুক্ত খাবার সীমিত পরিমাণে খাবেন। এর মানে এই নয় যে আপনাকে সম্পূর্ণরূপে চিনিযুক্ত খাবার খেতে হবে। স্বাস্থ্যকর খাবারের অংশ হিসাবে খাদ্যে ও খাদ্যদ্রব্য বেইকিং করায় (রান্নায় বা সিদ্ধ করায়) চিনি ব্যবহার করা যাবে। তবে আপনার খাবারে চিনির পরিমাণ কমানোর সহজ একটি পছন্দ হতে পারে চিনিযুক্ত ড্রিংকের পরিবর্তে চিনিযুক্ত, নো এ্যাডেড সুগার অথবা ডায়েট ফিজি ড্রিংক/স্কোয়াশ পান করা।

8 খাবারে লবনের পরিমাণ কমিয়ে এনে দৈনিক 6 গ্রাম করুন – এর থেকে বেশি খেলে আপনার বাড প্রেসার বেড়ে যেতে পারে এবং তা থেকে স্ট্রোক বা হার্টের রোগ হতে পারে। প্রক্রিয়াজাত খাবার (প্রোসেসড ফুড) কম খাবেন (কারণ এগুলোতে লবনের পরিমাণ বেশি থাকে)। লবনের পরিবর্তে মসলা দিয়ে স্বাদ বাড়াবার চেষ্টা করবেন।

9 মাঝারি পরিমাণে অ্যালকোহল পান করবেন – মাঝারি পরিমাণ বলতে মহিলাদের জন্য দৈনিক দুই ইউনিট অ্যালকোহল এবং পুরুষদের জন্য দৈনিক তিন ইউনিট। উদাহরণস্বরূপ একটি সিংগল পাব মেজার (25 মিলিলিটার) স্পিরিট সমান প্রায় 1 ইউনিট। হাফ পাইন্ট লাগার, এইল, বিটার বা সাইডার সমান 1–1½ ইউনিট। গত কয়েক বছরে অধিকাংশ অ্যালকোহল যুক্ত পানীয়ে অ্যালকোহলের পরিমাণ বেড়ে গেছে। কোনো কোনো পানীয়ে আপনি যতটা ভাবছেন তার চেয়েও বেশি অ্যালকোহল থাকতে পারে, যেমন ছোট গাসে এক গাস ওয়াইনে (175 মিলিলিটার) 2 ইউনিট অ্যালকোহল থাকতে পারে।

মনে রাখবেন যে, অ্যালকোহলে ক্যালরি থাকে। তাই ওজন কমানোর প্রচেষ্টায় থাকলে অ্যালকোহলীয় পানীয় কম পান করবেন। ডায়াবেটিসের নির্দিষ্ট কয়েক ধরনের ওষুধ গ্রহণ করা অবস্থায় খালি পেটে অ্যালকোহল পান করলে হাইপোগ্লাইসেমিয়া হওয়ার (রক্তে গকোজের পরিমাণ কমে যাওয়ার) সমূহ সম্ভাবনা থাকতে পারে। সুতরাং খালি পেটে কখনোই অ্যালকোহল পান করবেন না।

10 ডায়াবেটিক খাবার বা পানীয় খাবেন না বা পান করবেন না। এগুলো ডায়াবেটিসের রোগীদের কোনো উপকার করে না। বরং তা আপনার রক্তে গকোজের পরিমাণকে প্রভাবিত করবে। এগুলোতে অন্যান্য স্বাভাবিক খাবারের মতই সমান পরিমাণ চর্বি ও ক্যালরি থাকে। তাছাড়া এগুলোর দামও বেশি হয়ে থাকে।



ডায়াবেটিস ইউ.কে (Diabetes UK) সুপারিশ করে যে...

ডায়াবেটিস ধরা পড়ার পর প্রত্যেকেরই একজন রেজিস্টার্ড ডায়েটিশিয়ানের সাথে দেখা করা প্রয়োজন এবং তারপর নিয়মিত ভাবে দেখা করে অবস্থা পর্যালোচনা করানো উচিত। আপনার জিপি-কে অনুরোধ করুন আপনাকে একজন রেজিস্টার্ড ডায়েটিশিয়ানের কাছে পাঠাতে।

এই বিষয়ে আরো পড়ার জন্য ডায়াবেটিস ইউ.কে (Diabetes UK) কর্তৃক প্রকাশিত আমাদের অন্যান্য তথ্যপত্রও পড়ে নিতে পারেন যেমন:

Eating well for Type 1 diabetes

Eating well for Type 2 diabetes.

এগুলোর কপি সংগ্রহ করার বিস্তারিত বিবরণ নিচে রয়েছে।