



डायबीटिस (मधुमेह) कंट्रोल मे रखने के उपाय :

नही खाये :

१. आम, चिकू, केला, अंगूर, सीताफळ ये पांच फळ नही खाये.
२. कोई भी फळ का जूस ना पिये, (बदले मे वो फळ चील के खाये).
३. मैदा से बने हुए पदार्थ नही खाये (बिस्किट, बटर, टोस्ट, पाव, ब्रेड, खारी).
४. ज़्यादा तेल से बने हुए पदार्थ न खाये (सामोसा, वडा पाव, भजिया)
५. काजू, किसमीस, खजूर न खाये. (बदाम खा सकते हो)
६. खाने मे नमक कम रखे.
७. चावल सिर्फ दिन मे खाये (बास माती चावल खाने मे रखे)

आछी आदते :

१. दिन मे कमसे कम ४० मिनट चलीए (हफ्ते मे ५ दिन)
२. मछली खाना डायबीटीस के मरीज़ो के लिए अछा है.
३. फलोमे सेब, संतरा, पेरू, नास पति, कीवी, अथवा स्ट्रॉबेरी खाना अछा है.
४. हरी सब्जिया आहार मे बढ़ाए
५. छोले, उरद, तुर डाल, मटर, भेंडी, मेथी, जो, ज़ई, राजमा, खाना अछा है.
६. तंबाकू, बीड़ी, सिगारेट एव आल्कोहॉल का सेवन बंद करे.

डॉ. निखिल प्रभु

मधुमेह स्पेशलिस्ट

हौत डायबीटीस केर (घाटकोपर)

नूर हॉस्पिटल गोवंडी (शिवाजी नगर)