

اپنی زیابطیس پر
حاوی ہو جائیں



اپنی غذا اور ورزش کو بہتر کرنے کے
طریقے

ایک میڈیکل کے طالب علم

کی ہدایت



ٹائپ ۲ زیابطیس والوں کے لیے غذا سب سے بڑا مسئلہ ؛ ہمارے مشورے

خوراک کی مقدار کو درست کرنا

کیلوریوں کی مقدار کو کم کرنا وزن کم کرنے کے لیے بہت اہم ہے۔ پھل اور سبزی زیادہ کھانے سے آپ دوسری چیزیں زیادہ نہیں کھا پائیں گے۔ کھانے کے دوران پانی کا ایک بڑا گلاس پینے کی کوشش کریں۔ اور کھانا آہستہ آہستہ کھائیں

پھل اور سبزی زیادہ کھانا

پھل اور سبزی ہمیشہ بے مزہ نہیں ہوتے ۔ آپ سوپر مارٹ جائیں اور مختلف پھل اور سبزیاں لے آئیں۔ پھر دیکھیں کہ آپ کو کیا اچھی لگتی ہیں۔ آپ مزیدار چیزیں بھی بنانے کی کوشش کر سکتے ہیں جیسے اواکاڈو کی چٹنی ، مصالحے دارپالک ، یا گوبھی پنیر۔ اور بھی ترکیبیں یہاں سے دیکھ سکتے ہیں

<https://www.deliciousmagazine.co.uk/ingredients/vegetable-recipes/>

مفید نشاستوں کا انتخاب

خالص نشاستے جیسے سفید چاول، روٹی پاستا اور سیریل، آپ کے خون میں چینی کی مقدار بہت بڑھا سکتے ہیں۔ ان کی متبادل چیزیں استعمال کرنے کی کوشش کریں جیسے ثابت اناج (جوشی چاول)، دالیں (مسور، چنا)۔ بہت سے سوپرمارکٹ میں چاول کا متبادل جیسے گوبھی کا چاول بھی دستیاب ہے

صحت کے لیے بہتر روغن کا انتخاب

مشبوع روغن جیسے مکھن، گھی، آپ کے کیلسٹرول کو بڑھا سکتے ہیں اور دل کی بیماریوں کے احتمال کو بھی۔ کوشش کریں کہ صحت کے لیے مفید روغن کا استعمال کریں، جیسے زیتون کا تیل اور اواکاڈو کا تیل۔ بہت سے سوپر اسٹور میں کم کیلوری والے سپرے دستیاب ہیں۔ دیکھیں

<https://www.frylight.co.uk/our-range>

مشین سے تیار شدہ اور سرخ گوشت سے پرہیز کریں

گائے، بھیڑ، خنزیر کے گوشت اور ساوسیجز سے دل کی بیماری اور کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ان کا متبادل استعمال کریں جیسے مرغی، ٹرکی، مچھلی اور انڈے

بہت زیادہ نمک سے پرہیز

بہت زیادہ نمک کے استعمال سے فشار خون بڑھ جاتا ہے۔ جس سے دل کے دورے، اور فالج کا خطرہ ہوتا ہے۔

نمک کی خوراک ایک چمچی روزانہ تک محدود کریں اور نمک والے کھانے جیسے نمکین سوکھے میوں سے پرہیز کریں

بہت زیادہ چینی سے پرہیز

چینی بالکل چھوڑ دینا تو مشکل ہے لیکن کچھ کمی کر سکتے ہیں جیسے کافی
چینی کے بغیر۔ کم کیلوری والی دوسرے متبادل شیرینی (اسٹیویا) اور پھل
استعمال کریں

لذیز مگر مفید متبادل کھانے

ناشتہ

مفید انگریزی ناشتہ (توش کے ساتھ سوسیج ، بیکن ، انڈے، بیکڈ بین

اور مشروم)



سفید ڈبل روٹی کی جگہ چوکر والی روٹی لیں
بیکن کی جگہ ٹرکی بیکن
سوسیج مرغی کا یا ٹرکی کا ہو
بیکڈ بین کی جگہ بھنے ہوئے ٹماٹر
مشروم ٹھیک ہے
مزید لذیذ ناشتوں کی تراکیب یہاں سے حاصل کریں

<http://www.eatingwell.com/recipes/22609/health-condition/diabetic/breakfast/>

<https://www.diabetes.co.uk/food/diabetic-breakfast.html>

دن کا کھانا

مفید برگر چپس کے ساتھ



بڑے گوشت کی جگہ ٹرکی یا مرغی کی ٹکیہ
استعمال کریں
سفید بن کی جگہ چوکر والے آٹے کے بن
استعمال کریں
کچپ اور مایو کی بہت زیادہ مقدار استعمال نہ
کریں
کم چربی والی پنیر استعمال کریں

سبزیاں اس میں رہنے دیں

شکر قندی یا بٹرنٹ اسکوائش کی فرائز کا استعمال کریں

مزید حیرت انگیز کھانوں کی تراکیب یہاں سے حاصل کی جا سکتی ہیں

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/healthy-swaps/healthy-swaps-lunch>

رات کا کھانا

چاول کے ساتھ مفید سالن



خنزیر، بکرے یا بڑے گوشت کی بجائے مچھلی مرغی اور سبزی استعمال کریں
مفید روغن (جیسے اواکاڈہ کا تیل) مناسب مقدار میں

دودھ کی کریم سے پرہیز کریں

کافی سبزیاں ڈالیں

جوشی چاول اور گوبھی کا چاول استعمال کریں، سفید چاول کی جگہ
سیکڑوں مزیدار کھانوں کی تراکیب یہاں سے حاصل کریں

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/recipes>

میٹھے

سیب کی مفید پائی

پائی کی پرتیں ٹھیک ہیں

چینی کی جگہ چینی کے متبادل استعمال کریں
(اسٹیویا)

کم مکھن والا دودھ اور کم روغن والا مکھن استعمال کریں

اور بھی تراکیب یہاں سے حاصل کریں

www.ontrackdiabetes.com/recipes/dessert/country-apple-pie



کریم چیز براؤنی اور راسپیبری آٹسکریم کے علاوہ زیابطیس والوں کے لیے حیرت انگیز

میٹھے کی تراکیب یہاں سے لیں

<https://www.tasteofhome.com/collection/diabetic-desserts/>

-

ٹائپ ۲ زیابطیس کے ساتھ ورزش - بہت بڑی مشکل اور ہمارے بہتر مشورے

ہمارے پاس ورزش کے لیے وقت نہیں

آپ کو متحرک ہونے کے لیے زیادہ وقت نہیں چاہیے
این اچ اس کے صحت خانوں میں میں دس منٹ دورانیے کے بہت سارے پروگرام
ہیں

(www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/?tabname=aerobic-exercise).

اپنے کام کے دوران زیادہ متحرک رہیں۔ سیڑھیاں چڑھیں، فون کرتے وقت کھڑے
رہیں۔ کم سے کم بیٹھیں تو بہتر ہے

”مجھے ورزش بورنگ لگتی ہے“

ورزش بورنگ ہو سکتی ہے۔ مگر اسکو کئی طریقوں سے دلچسپ بنایا
جاسکتا ہے۔

چہل قدمی کرتے ہوئے اور بھاگتے ہوئے موسیقی یا پوڈکاسٹ سنتے رہیں، کسی دوست یا گھر والے کے ساتھ ورزش کریں، تیراکی یا کھیل کے کلب میں داخلہ لے لیں، ریکٹ والے کھیل اچھے ہیں کیوں کہ اس میں ایک ہی اور شخص کی ضرورت ہوتی ہے

”نہیں معلوم مجھے کس طرح کی ورزش کرنی چاہیے“

سب سے ضروری بات ہے کہ آپ متحرک رہیں۔ گھر کو ہوور کرنا اور باغبانی کرنا خود کو متحک رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔ روزانہ ۲۰ منٹ کی چہل قدمی آپ کی صحت کو بہت بہتر کر سکتی ہے۔ پیدل یا سائیکل سے سفر کریں، بس سے ایک سٹاپ پہلے اتر جائیں۔ آپ یوٹیوب اور این ایچ ایس کے صحت خانوں سے حیرت انگیز ورزش کے طریقے جان سکتے ہیں

”میں زیادہ عملی ورزش نہیں کر سکتا“

طبی حالت یا معزوری کی حالت میں ورزش بہت مشکل ہو سکتی ہے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے، سارا دن بیکار بیٹھنے سے احتراز کریں۔ این ایچ ایس فٹنس اسٹوڈیو کے پاس آپ کی حالت کی مناسبت سے بہت سارے ورزش کے طریقے ہیں۔ ان سے بات کریں اوپر دیئے گئے لنک کے مطابق

آپ کا جی پی آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے

بمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کبھی تنہا نہیں ہیں۔ آپ کا جی پی ،
صحت مند طرز حیات کے لیے ،آپ کو جم بھیج سکتا ہے اور ماہر
غذا تک رسائی دے سکتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم اپنے جی پی سے بات کریں