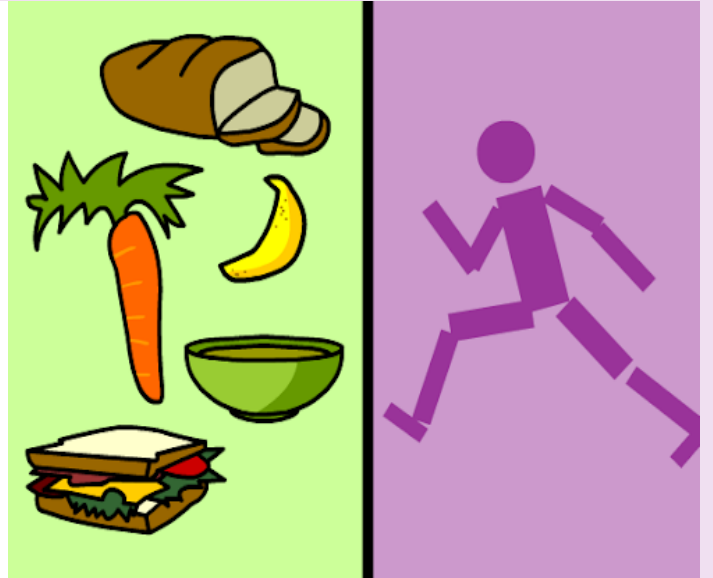


# टाइप-२ मधुमेह से बचने के सरल उपाय



अपने खान-पान को नियंत्रित करें और  
खूब व्यायाम करें - मेडिकल स्टूडेंट  
गाइड

**NHS**  
Imperial College Healthcare  
NHS Trust

# भोजन के साथ टाइप-2 मधुमेह से जुड़ी समस्याएं और हमारे सुझाव

**आहार को नियंत्रित करना** - अपने भोजन के साथ अधिक फल और सब्जी खाने से आपको पेट भरने में मदद मिल सकती है। अपने भोजन के दौरान एक बड़ा गिलास पानी पीने की कोशिश करें, और बहुत जल्दी-जल्दी न खाएं।

**ज्यादा फ्रूट्स और वेज खाना**- फल और सब्जी को हमेशा साथ खाना अनिवार्य नहीं है। अपने सुपरमार्केट में जाएं और विभिन्न प्रकार की सब्जियों और फलों को इस्तेमाल करें और देखें की आपको क्या पसंद आता है।

आप अपनी पसंद के अनुसार स्वादिष्ट रेसिपी जैसे की गुआकामोल, स्पिनच करी या कॉलीफ्लॉवर चीज़ का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ज्यादा जानकारी के लिए इस लिंक पर जाएं - <https://www.deliciousmagazine.co.uk/ingredients/vegetable-recipes/>

**हैल्थी कार्बोहाइड्रेट का चयन** - रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट जैसे की सफ़ेद चावल, ब्रेड , पास्ता और अनाज आपकी ब्लड शुगर को बढ़ा सकता है। अन्य ताकतवर चीजों को , जैसे की साबुत अनाज (भूरा चावल) और दालें (जैसे की दाल और छोले) इस्तेमाल करें। बहुत सारे सुपरमार्केट में चावल के विकल्प, जैसे की गोभी के चावल मिल जाते है।

**हैल्थी फैट (वसा) का चयन** - मक्खन और घी जैसे संतृप्त पदार्थ आपके कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकते हैं और आपके हृदय की समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। जैतून और एवोकैडो तेल जैसे स्वस्थ वसा का उपयोग करने का प्रयास करें। कई सुपरमार्केट कम कैलोरी वाले कुकिंग तेल बेचते हैं। ज्यादा जानकारी के लिए इस लिंक पर जाएं-

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

**कम लाल और असंसाधित मांस खाना**- गोमांस, भेड़ का बच्चा, सूअर का मांस और साँसेज जैसे मांस, हृदय की समस्याओं और कैंसर के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इनकी जगह आप चिकन, टर्की, मछली या अंडे का सेवन कर सकते हैं।

**अत्याधिक नमक का इस्तेमाल ना करें** - नमक का अत्याधिक सेवन आपके ब्लड प्रेशर और दिल के दौरे के खतरे को बढ़ा सकता है। प्रतिदिन एक चमच्च नमक का सेवन करें और अत्याधिक नमक वाली चीजें जैसे की विभिन्न प्रकार की नमकीन कम खाएं।

**अत्याधिक मिठाई का इस्तेमाल ना करें** - शक्कर को पूरी तरह से ना खाना संभव नहीं है, खासकर शुरुआत में, किंतु धीरे धीरे कम इस्तेमाल करना चाइए जैसे की चाय या कॉफ़ी में कम मात्रा में लें। कम कैलोरी वाले मिठास और फल जैसे स्वस्थ विकल्पों का प्रयास करें।

## स्वादिष्ट और स्वस्थ भोजन के विकल्प

### सुबह का नाश्ता-

स्वस्थ अंग्रेजी नाश्ता (साँसेज, बेकन, अंडे, बेकड बीन्स और मशरूम के साथ ब्रेड) - सफेद रोटी के स्थान पर साबुत अनाज की रोटी का प्रयोग करने की कोशिश करें। बेकन के स्थान पर टर्की बेकन का प्रयोग करने की कोशिश करें। सुनिश्चित करें कि साँसेज टर्की / चिकन है, बेकड बीन्स के स्थान पर एक ग्रील्ड टमाटर को इस्तेमाल करें। आप मशरूम इस्तेमाल कर सकते हैं।

स्वादिष्ट नाश्ता बनाने की विधि के लिए इस लिंक पर जाएं

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

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

### दोपहर का भोजन-

हैल्थी बर्गर चिप्स के साथ- गोमांस पेटी के स्थान पर टर्की या चिकन ब्रैस्ट का प्रयोग कर सकते हैं। साबुत अनाज बन्स को सफेद बन्स से बदलें, मेयोनेज़ / केचप की अत्यधिक मात्रा से बचें, कम वसा वाले पनीर का उपयोग करें, सब्जियां रखें और शकरकंद / बटरनट स्कैश का उपयोग करें।

स्वादिष्ट लंच बनाने की विधि के लिए इस लिंक पर जाएं

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

### रात का भोजन-

चावल के साथ स्वस्थ करी- पोर्क/मेमने/बीफ के बजाय मछली/चिकन/ टर्की/ सब्जियों का उपयोग करें।

कम मात्रा में स्वस्थ तेलों का उपयोग करें (जैसे एवोकैडो तेल), क्रीम से बचें, और सब्जियों का ज्यादा उपयोग करें। सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस / फूलगोभी चावल का प्रयोग करें।

स्वादिष्ट भोजन बनाने की विधि के लिए इस लिंक पर जाएं

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

मीठे पकवान-

सेहतमंद सेब पाई- पाई क्रस्ट रखें लेकिन चीनी की जगह, चीनी के विकल्प का प्रयोग करें (जैसे स्टीविया), कम वसा वाले दूध और कम वसा वाले मक्खन का उपयोग करें। बनाने की विधि के लिए इस लिंक पर जाएं-

[www.ontrackdiabetes.com/recipes/dessert/country-apple-pie](http://www.ontrackdiabetes.com/recipes/dessert/country-apple-pie)

ब्राउनीज़ से लेकर रास्पबेरी आइसक्रीम तक, कई अन्य अद्भुत मधुमेह के अनुकूल डेसर्ट हैं। इस लिंक पर जाएं-

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

# टाइप 2 डायबिटीज के साथ व्यायाम करना- बड़ी परेशानियाँ और हमारे उपाए

## मेरे पास व्यायाम करने का समय नहीं है-

आपको अधिक सक्रिय होने के लिए अधिक समय की आवश्यकता नहीं है। NHS फिटनेस स्टूडियो में कुछ शानदार 10 मिनट के वर्कआउट हैं ( देखें [www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/?tabname=aerobic-exercise](http://www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/?tabname=aerobic-exercise))

काम के दौरान अधिक सक्रिय रहने की कोशिश करें, जैसे कि सीढ़ियों पर चलना और जब आप फोन पर खड़े हों। जितना कम समय आप बैठकर बिताएंगे, उतना बेहतर होगा।

## मुझे लगता है कि व्यायाम उबाऊ है-

व्यायाम उबाऊ हो सकता है, लेकिन इसे और अधिक सुखद बनाने के तरीके हैं। चलने/दौड़ने आदि के दौरान संगीत/पॉडकास्ट सुनें। दोस्त या परिवार के किसी सदस्य के साथ व्यायाम करने की कोशिश करें, तैरना या स्थानीय स्पोर्ट्स क्लब में शामिल होना- रैकेट के खेल बहुत अच्छे हैं क्योंकि आपको केवल एक ही व्यक्ति की आवश्यकता है।

## मुझे पता नहीं है कि किस प्रकार का व्यायाम करना है –

सबसे महत्वपूर्ण बात है- सक्रिय रहना। हवॉरिंग/ बागवानी सक्रिय होने में काफी फायदा देती हैं। दिन में 20 मिनट की सैर भी आपके स्वास्थ्य में काफी सुधार ला सकती है। यात्रा करते समय पैदल चलना, साइकिल चलाना या उस बस को रोकना जो पहले एक स्टॉप था। आप बहुत सारे अद्भुत वर्कआउट के लिए YouTube या NHS फिटनेस स्टूडियो भी जा सकते हैं।

## मैं शारीरिक रूप से पर्याप्त व्यायाम नहीं कर सकता-

रोगी स्थिति /विकलांगता के साथ व्यायाम करना कठिन हो सकता है। सबसे अच्छी बात यह है कि पूरे दिन खाली बैठने से बचें, इसलिए ज्यादा खड़े रहना भी बोनस है। NHS फिटनेस स्टूडियो के पास आपके द्वारा निर्धारित शर्त के आधार पर विशिष्ट वर्कआउट हैं, ऊपर दिए गए लिंक पर क्लिक करें!

# आपका GP कैसे समर्थन कर सकता है

हमेशा याद रखें कि आप कभी अकेले नहीं हैं। आपका GP स्थानीय सेवाओं, विशेष रूप से जिम रेफरल और आहार विशेषज्ञ आपको स्वस्थ जीवन शैली प्रदान करने में मदद करता है। अधिक जानकारी के लिए अपने GP से बात करें।