

DIABETIC DIET FOOD LIST



உணவில் சேர்ந்துக் கொள்ள வேண்டியவை

- ✳ வெந்தயம், தனியா
- ✳ தக்காளி மற்றும் எலுமிச்சை ஜீஸ் (சர்க்கரை இல்லாமல்)
- ✳ சூப் வகைகளான காய்கறி மற்றும் கீரை சூப்
- ✳ தெளிந்த வடிகட்டிய மோர்
- ✳ கீரை வகைகள் அனைத்தும் - முளைக்கீரை, பசலைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, பொன்னாங்கன்னி கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, பருப்பு கீரை, அகத்திக்கீரை, முள்ளங்கிக்கீரை, புதினா, கொத்தமல்லி, கோஸ், காலிபிளவர்
- ✳ பச்சை காய்கறிகள் - பாகற்காய், புடலங்காய், சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், பூசணிக்காய், சுண்டைக்காய், பீன்ஸ், அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், கொத்தவரங்காய், செள செள, நூல்கோல், வெண்டைக்காய், கோவக்காய், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ
- ✳ முட்டை
- ✳ கிழங்கு வகைகளில் முள்ளங்கி, டர்னிப் மட்டும்
- ✳ தக்காளி, புதினா, கொத்தமல்லி, வெங்காய சட்னி
- ✳ நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், சபோல எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் சமையலுக்கு உகந்ததாகும்.

உணவில் கட்டுப்படுத்த வேண்டியவை

- ✳ தானிய வகைகள், சோளம், அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு
- ✳ கிழங்கு வகைகள் - உருளைக்கிழங்கு, சேம்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, பீட்டூட், கேரட், வாழைக்காய்
- ✳ பழ வகைகள் - கொய்யாக்காய், தர்பூசணி, ஆரஞ்சு, பப்பாளி, ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, வெண்ணை பழம் (அவகடா) போன்ற பழங்களை ஜீஸ் போடாமல் அப்படியே 100 கிராம் அளவிற்கு எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ✳ அசைவ வகைகளான ஒல்லி மீன் / கோழி தோல் நீக்கியது 75 கிராம் அளவில் வாரத்தில் 3-4 முறை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- ✳ ஒரு நாள் 400 மிலி அளவு பால் அருந்தலாம், டீ, தயிர், மோர், வகைகளில் உபயோகப்படுத்தும் பாலின் அளவும் இதில் அடங்கும்.
- ✳ பாதாம், பிஸ்தா, நிலக்கடலை.

உணவில் தவிர்க்க வேண்டியவை

- ✳ சர்க்கரை, தேன், வெல்லம், ஜாம் போன்றவை.
- ✳ இனிப்பு பண்டங்களான டைட்டு, பர்பி, பாயசம், பாதுஷா, ஐஸ்கிரீம் போன்றவை
- ✳ பேக்கரி பண்டங்களான கேக், க்ரீம் பிஸ்கட், பட்டர் பிஸ்கட் போன்றவை
- ✳ மாம்பழம், பலாப்பழம், வாழைப்பழம், சீத்தாப்பழம், சப்போட்டா
- ✳ உலர்ந்த பழங்கான திராட்சை, அத்திப்பழம்
- ✳ பழச்சாறு மற்றும் கோலா, பெப்ஸி போன்ற குளிர்பானங்கள்
- ✳ ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட், காம்பிளான் போன்ற செயற்கை பானங்கள்

சில முக்கிய குறிப்புகள்

- ✳ விரதம் மற்றும் விருந்து மேற்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். ✳ தினமும் 4-6 லிட்டர் (20 - 30) டம்ளர் தண்ணீர் அருந்தவும்.
- ✳ இரத்தஅழுத்தம் உள்ளவர்கள் உணவில் ஒரு நாளில் (ஒரு டீ ஸ்பூன்) 5 கிராமுக்கும் குறைவாக உப்பை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.
- ✳ மூன்று வேளை உணவில் மட்டும் தானியம் உண்ணும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும்.
- ✳ அதிக அளவு மூன்று முறை உணவு உட்கொள்வதைவிட குறைந்த அளவு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை உணவு எடுப்பது நல்லது.
- ✳ உணவு நேரங்களுக்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் மோர், தக்களிப்பழச்சாறு, வெஜிடபிள் சூப், வெள்ளரிக்காய் ஆகியவற்றை சாப்பிடலாம்
- ✳ சீரான உடல் எடையைப் பராமரிக்க உடற்பயிற்சி செய்யும் முறையைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. (30 நிமிடங்கள் வாரத்தில் 5 நாள்)

தினசரி உணவு திட்டம்



அதிகாலை 6.30am

✓பால் / டீ சக்கரை இல்லாமல்

காலை உணவு 8.30am

- ✓பச்சைபட்டாணி, கொண்டைக்கடலைசுண்டல், முளைக்கட்டியபயிர்-60கிராம்
- ✓இட்லி, தோசை, பொங்கல், தினை உணவுகள், ஓட்ஸ்..... - 50கிராம்
- ✓தக்காளி சட்னி, தேங்காய் சட்னி..... - 30கிராம்
- ✓முட்டையின் வெள்ளைக்கரு..... - 1
- ✓பாதம் 6-10, வால்நட் 5-8, முந்திரி 4
- ✓பழங்கள்..... - 50கிராம்

காலை 11.00am

- ✓காய்கறி சூப்..... - 150-200மிலி
- ✓வெங்காயம் / வெள்ளரிக்காய்/எலுமிச்சை சாறு /மிளகுத்தூள் கலந்த சாலட்

மதிய உணவு 1.00pm

- ✓காய்கறிகள் - 60கிராம்
- ✓வெங்காயம் / வெள்ளரிக்காய்/எலுமிச்சை சாறு /மிளகுத்தூள் கலந்த சாலட்
- ✓சமைத்த தானியம் / அரிசி / பழுப்பு அரிசி..... - 75கிராம்
- ✓சாம்பார் / ரசம்..... - 60மிலி
- ✓மீன் / இறைச்சி-2 /முட்டை -1

மாலை 4.00pm

- ✓பால் / டீ / பாதம் வால்நட் முந்திரி
- ✓கீரீன் டீ உடன் தேன் 3சொட்டு,மிளகு,எலுமிச்சை சாறு,ஏலக்காய் கலந்து குடிக்கலாம்.

இரவு உணவு 8.00pm

- ✓பழங்கள்.....-50கிராம்
- ✓இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, அடை..... - 2
- ✓சட்னி20-30கிராம்
- ✓கீரீன் டீ உடன் தேன் 3சொட்டு,மிளகு,எலுமிச்சை சாறு, ஏலக்காய் கலந்து குடிக்கலாம்

