

स्वस्थ भोजनका योजनाहरू

राम्रो स्वास्थ्यको लागि पोषणयुक्त खानेकुरा आवश्यक पर्दछ। स्वस्थ खानाको सन्तुलनले तपाईंको मधुमेह तथा तौल प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ।

स्वस्थ आहारको तयारी

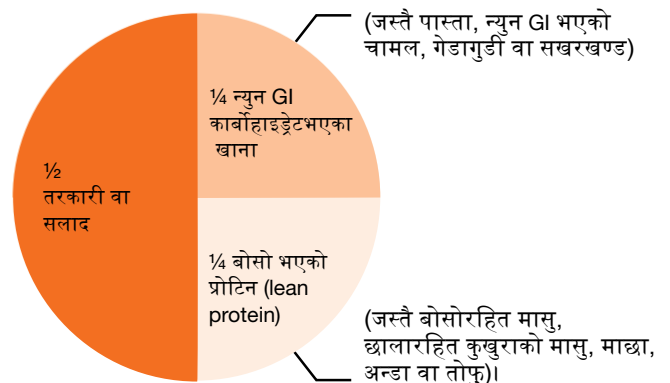
खानेकुराको योजना बनाउँदा, उचित मात्रामा विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्व खानु जरुरी हुन्छ।

बिहान र बेलुकाको खाना सम्बन्धि सामान्य मार्गदर्शन:

- » स्ट्यान्डर्ड डिनर प्लेट (25 cm) को आधा भागमा गुलियो नहुने विभिन्न किसिमका तरकारी वा फलफूल हाल्नुहोस्।

- » प्लेटको एक चौथाई भागमा विभिन्न किसिमका प्रोटीनयुक्त खाना जस्तै मासु (गाईको, भेडा वा खशीको, सुङ्गुरको), छालारहित कुखुराको मासु, माछा/समुद्री खाना, तोफु, गेडागुडि वा अन्डा राख्ने।
- » प्लेटको अर्को एक चौथाई भागमा विभिन्न किसिमका न्यून लाइसेमिक इन्डेक्स (glycemic index, GI) भएको खानेकुरा जस्तै पास्ता, बासमती/Doongara™ चामल, कुइन्वा, नूडल्स, गेडागुडि (सानो केराउ, बोडि, मुसुरोको दाल), जौ, मकै, न्यून GI आलु/सखरखण्ड। GI को बारेमा अधिक जानकारीको लागि The glycemic index NDSS fact sheet (NDSS ग्लाइसेमिक इन्डेक्स पृष्ठ) मा हेर्नुहोला।

संतुलित आहारको लागि स्वस्थ फ्याट र तेल मिलाउनुहोस्। यस्ता खानेकुरामा एभोकाडो नुन नमिसाएको नट्स र बियाँ, जैतूनको तेल।



स्वस्थ खाना योजना

निम्न धारणाहरूले तपाईंलाई विभिन्न पोषणयुक्त खानाको योजना बनाउन मद्दत गर्दछ। यहाँ देखाइएको मात्रा एक वयस्क व्यक्तिको लागि सुझाव मात्र हो, तपाईंको आफ्नो पोषणको आवश्यकता अनुकूल यसमा परिवर्तन गर्नुपर्छ। आफ्नो पोषणको आवश्यकता र इच्छा अनुसारको खाना अनुकूल बनाउनका लागि आहार विशेषज्ञ (dietitian) सँग सल्लाह लिनुहोस्।

बिहानको नास्ता योजना

- 1 कप कम फ्याट भएको दूध (अथवा क्याल्सियम थपिएको भटमासको दूध), ½ कप कम फ्याट भएको प्राकृतिक दही र 1 कप चिस्याइएको विभिन्न बेरिहरू (berries) मिसाएर बनाएको रस
- 2 ओटा अन्नको रोटी 1 ओटा बोक्यारहित उमालेको अण्डा, सेकाएको गोलभेंडा र कुरिलो सँग खाने
- 2 वटा गहुँको बिस्कुट लाइ ½ कप कम फ्याट भएको दूध र ½ कप ब्लुबेरी (चुत्रो) सँग खाने
- 1 वटा अन्नको पाउरोटी (wholegrain toast) मा प्राकृतिक नट को नौनी दलेर
- 1 वटा सानो केराको चानाकोट पिङ्गराखेर बनाउने
- 150-200g कम फ्याट भएको सादा दहीमा ¼ नभुटेको मुस्ली (muesli) र ½ कप बेरि को टपिङ्ग राखेर बनाउने
- 2 वटा अन्नको खमीर (wholegrain sourdough) को पाउरोटीलाई ¼ एभोकाडो, 1 वटा थोरै उसिनेको अण्डा, भुटेको (पकाएको) पालुङ्गोर च्याउसँग बनाउने
- आधा कप नुन कम हालेको सेकेको सिमि लाई 1 वटा अन्नको पाउरोटीलाई सेकेको गोलभेंडासँग बनाउने
- 1 कप ताजा फलफूलको सलाद 100g कम बोसो भएको प्राकृतिक दही र 30g नट्सको मिश्रण तथा बियासँग मिसाएर बनाउने

दिउसोको भोजन योजना

- आधा कप नुन कम हालेको सेकेको सिमि लाई 1 वटा अन्नको पाउरोटी र 1 कप हरियो सलाद
- 1 वटा अन्नको रोटीमा 2 वटा उसिनेको अण्डा र प्राकृतिक दहीमा छ्यापी (चाइभ), जिरीको साग (लेटस),
- कोरेको गाँजर र गोलभेंडा को लेदो बनाएर हाल्ने।
- 1 वटा अन्नको रोटी (खोक्रो रोटी) भित्र 50g टुक्रा टुक्रा पारेको BBQ कुखुराको मासु (छालारहित), टुक्रा टुक्रा पारेको जिरीको साग (लेटस), कोरेको गाँजर, 1 वटा चारपाटे कुड्का पारेर काटेको गोलभेंडा, क्याप्सिकम र काँक्रो हाल्ने र ¼ सानो एभोकाडो दलेर बनाउने
- सलाद: ¾ कप क्यानमा राखेको मुसुरोको दाल (पखालेको), ½ कप न्युन फ्याट भएको ताजा रिकोटा, 1/3 कप भुटेको फर्सी, 1/3 कप कुइनोवा, चारपाटे कुड्का पारेर काटेको काँक्रो, कलिलो पालुङ्गो, ताजा पुदिना, 30g ओखर, जैतुनको तेल र बालसामिक भिनेगरको लेप
- 2 वटा अन्नको रोटीमा ¼ एभोकाडो, 2 चिरा कम फ्याट भएको चिज, जिरीको साग, काँक्रो, र गोलभेंडाको चाना फिँजाएर बनाउने
- सलाद: ¾ कप गहुँ, 100g टिनमा राखेको सालमोन, 2 कप विभिन्न सलाद र कागतीको रस र जैतुनको तेलको लेप लगाउने
- 2-3 वटा फालाफेल, जिरीको साग, गोलभेंडा कोरेको गाँजर र काँक्रो हालेर 1 वटा अन्नको रोटीमा नुन कम गरेको ह्युमस फिँजाएर
- सलाद: 100g टिनमा राखेको टुना, 1 कप पकाएको स्पाइरल पास्ता, सानो गोलभेंडा, रातो प्याज, चारपाटे कुड्का पारेर काटेको क्याप्सिकम र जैतुनको तेलको सस
- 1 वटा कालो वा ब्राउन राइसको सुसि मा सालमोन, टुना वा तरकारी हाल्ने र नपाकेको भटमास
- झोल (सुप:) 100g टुक्रा टुक्रा पारेको कुखुराको मासु, 1 कप पकाएको नुडल्स, नुन कम हालेको एसियन शैलिको हरीयो तरकारी

बेलुकाको भोजन योजना

- नुन नथपेको टिनको गोलभैंडा, ताजा जडिबुटि तथा मसला हालेर 100g कुखुराको छातीको मासु जैतुनको तेलमा भुट्ने, 1½ कप विभिन्न तरकारीलाई ¾ कप पकाएको पर्ल (इजरेली) कुसससँग खाने
- 100g सालमोनलाई ओभनमा सेक्रे र 2/3 कप पकाएको कुइनोवा, 2 कप बगैचाको सलादमा जैतुनको तेल र भिनेगरको लेप लगाउने
- ताजा जडिबुटि र मसला हालेरा तिलको तेलमा 100g बोसोरहित सुँगुरको मासु भुट्ने, 1½ कप विभिन्न तरकारी, 30g नुन नमिसाएको काजुलाई ¾ न्युन GI भएको पकाएको ब्राउन राइससँग खाने
- गाईको मासुलाई तरकारीको सुप, अन्नको साना दानासँग घरमा बनाएर खाने
- 100g प्राउन/सिउड लाई लसुन, जैतुनको तेल, सानो गोलभैंडा सँग पकाउने र ज्वानुले सजाएर, 1 कप पकाएको स्पाघेटी र 2 कप सलाद जैतुनको तेलको सससँग खाने
- 100g गाईको मासु थोरै तेल हालेर भुट्ने, 1 वटा ठिक्को न्युन GI भएको उसिनेको आलु, ठिक्को 1 घोगामकै र 1½ कप उसिनेको हरीयो तरकारीमा कागतिको रस र मरिच मिसाएर खाने
- थोरै भुटेको 100g भैंडाको मासुसँग ½ अन्नको लेबनानी चेप्टो रोटी, गोलभैंडा, काँक्रो, प्याजको चानासँग, 1 कप ट्याबुले र 2 चम्चा ह्युमस खाने
- ¾ कप बिन चिल्लि कन कार्न लाई ½ कप न्युन GI भएको पकाएको ब्राउन राइस सँग ¼ एभोकाडो र 2 कप हरीयो सलादसँग खाने
- 170g तोफुलाई ताजा जडिबुटि र मसलासँग थोरै भुटेर, 1½ कप विभिन्न एसियन हरीयो तरकारी र चिरापारिएको देसिबदमलाई 2/3 कप न्युन GI भएको चामलसँग पकाउने
- 100g गाईको मासुको बोलोग्राइज सस (नुन नथपिएको टिनको गोलभैंडा, गाँजर, प्याज, रलसुन मिसाएर बनाएको) 1 कप पेनिपास्तार 2 कप हरीयो सलादमा जैतुनको तेलको लेप लगाएर खाने

खानाको स्वाद बढाउन

खानाको स्वाद बढाउन विभिन्न किसिमका जडिबुटि तथा मसलाहरू पाइन्छन्। खाना स्वादिलो बनाउने चिजहरू अन्य चिजहरू जस्तै भिनेगर, ज्यामिरको रस, र कागतिको रसले खानाको स्वाद बढाउन सक्छन्।

जडिबुटि, मसला, तथा खाना स्वादिलो बनाउने चिजहरू (जस्तै ज्यामिर, कागतिको रस तथा भिनेगर) ले खानाको स्वाद बढाउन सहयोग गर्दछन्।



स्वस्थ खाजा

मधुमेह भएका केहि व्यक्तिहरुले खानाको बिचमा कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाजा पनि खानुपर्ने हुनसक्छ। तपाईंले खानाको बिचमा खाजा लिनु पर्ने वा नपर्ने र उचित खानपानको सल्लाह आहारविशेषग्यले दिनसक्छन्।

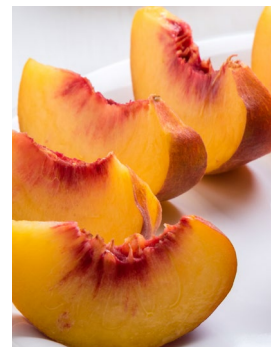
के पिउने

शरीरमा दिनभरी पानीको मात्रा पर्याप्त हुनुपर्छ। पानी महत्त्वपूर्ण पेय हो, तर यसको सट्टामा निम्न पेय पदार्थ प्रयोग गर्न सकिन्छ

- » ज्यामिर /कागती/ चिस्याएको बेरि/ काँक्रो/ पुदिनाको स्वादमा पाइने मिनिरेल वा सोडा पानी
- » कालो/उलङ्ग/ग्रीन/मसला चिया
- » तर झिकेको वा कम फ्याट भएको दूध मिसाएको कफी वा क्याफिन नभएको कफी।

कहिलेकाहीँ पिउने डाएट पेय पदार्थले थप चिनी वा शक्तीको मात्रा नबढाईकन भिन्न स्वाद दिन्छ।

आहार विशेषज्ञले परिवारको सबै सदस्यलाई उपयुक्त हुने स्वस्थ खानाको योजना तथा पाकविधि (recipes) को बारेमा सल्लाह दिनसक्छ।



प्रमुख सुझावहरू:

- एकजना डाइटिसियनले तपाईंलाई उपयुक्त आहार योजना बनाउन मद्दत गर्न सक्छन्।
- **NDSS हेल्पलाइन (Helpline) 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापन गर्न एकजना स्वास्थ्य पेशाकर्मिसँग कुरा गर्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।
- के तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ? अनुवाद र दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) (TIS) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले बोल्ने भाषा बताउनुहोस्। अनि जोडिनको लागि पर्खनुहोस् र त्यसपछि **1800 637 700** मा जोडिदिन आग्रह गर्नुहोस्।
- अनुवादित स्रोतहरू पढ्न वा डाउनलोड गर्न **ndss.com.au/information-in-your-language** मा जानुहोस्, वा **NDSS हेल्पलाइन (Helpline) 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई अनुवादित प्रतिलिपि पठाउनको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

NDSS र तपाईं

NDSS ले तपाईंलाई आफ्नो मधुमेह व्यवस्थापन गर्न, स्वस्थ रहन र राम्रोसँग बाँच्न मद्दत गर्न विभिन्न सहयोग सेवाहरू, जानकारी र सहूलियतयुक्त सामानहरू प्रदान गर्दछ।