स्वस्थ नाश्ता

सहि मात्रामा सन्तुलित आहारको सेवन गर्नाले मधुमेह हुँदा पनि सहज रुपमा जीवन बिताउन सकिन्छ। नाश्ताले पनि पोषण तत्वको आवश्यकता पुरा गर्नसक्छ। तपाईँको स्वास्थ्यको व्यवस्थापनका लागि स्वस्थ खानाको छनौट र मात्रा महत्तवपूर्ण हुन्छ।

कार्बोहाइड्रेटयुक्त नाश्ता

तल दिइएको नाश्ताहरूमा एककार्बोहाइड्रेट एक्सचेन्ज (carbohydrate exchange) (सरदर 15g कार्बोहाइड्रेट) हुन्छ। आफ्नो मधुमेह हेरविचार टोलीसँग तपाईंलाई कार्बोहाइड्रेटयुक्त नाश्ता आवश्यक छ वा छैन, सल्लाह लिनुहोस्।

फलफूल

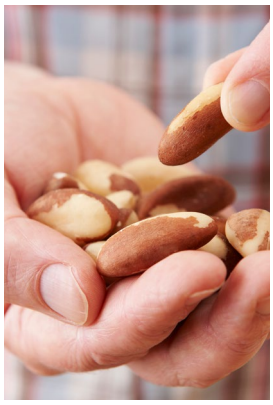
- ताजा फलफूलः एउटा स्याउ, नासपाती, सुन्तला, आरु, वा केरा; तीनवटा ठिक्कको एप्रिकट (खुर्पानी); दुईवटा किवी वा आलुबखडा /आलुचा, एक कप अङ्गुर, चेरि वा खरबुजा
- क्यानमा राखिएको प्राकृतिक जुस (ड्रेन्ड) एक कप फलफूलको सलाद, खुर्पानी वा आरू
- सुकेको फलफूलः एक चम्चा किसमिस; सुकेको आलुबखडा/आलुचा; चारवटा सुकाएको सिङ्गो खुर्पानी (आठ टुक्रा)

सागपात

- ½ आधा कप नुन नथपेको सेकेको सिमि
- एक घोगा उसिनेको मकै
- सानो क्यान (125g) मकैको दाना(गेडा)

दुग्ध पदार्थ र अन्य

- न्युन फ्याट भएको फ्लेबर्ड दही (100g) वा सादा वा प्राक्रितिक प्रकारको दही (200g)। प्राक्रितिक दहीमा नट्स (बदामहरु) अथवा बियाँको स्वाद मिसाउनुहोस्।
- 250ml न्युन फ्याट भएको क्यल्सियम भएको सादा दूध वा भटमासको दूध
- न्युन फ्याट भएको दूध वा भटमासको दूध सँग क्यापुचिनो, क्यफे लाटे वा सादा सेतो कफी



Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS021N

पाउरोटि र अन्न

- गोलभेँडाको चाना तथा टुसासँग न्युन फ्याट भएको रिकोटा,कटेज चिज,वा ह्युमस पिनट बटर वा एभोकाडो दलेको अन्न वा बियाँ मिसाएको रोटी
- न्युन फ्याट भएको एक टुक्रा चिज र गोलभेँडाको चानासँग ग्रिल गरिएको अन्नको आधा अङ्ग्रेजी मफिन
- थोरै नफलेको गहुँ (आँटा) लाई कोरेको गाँजर वा न्युन फ्याट भएको कोरेको चिज सँग बेरेर बनाउने
- कटेज चिज , न्युन फ्याट भएको क्रिम चिज, ह्युमस वा एभोकाडो र गोलभेँडासँग दुईवटा गहुँको सुख्खा रोटी

मुस्लि र नट बारहरु

मुस्लि र नट बार कहिलेकाहिँको नाश्ता बन्न सक्छन्, किनभने यिनीहरूमा थप फ्यट र चीनी हुन्छन् र साथसाथै धेरै शक्तिबर्धक पनि। स्वस्थ छनौट भए-नभएको थाहा पाउन सामानको पोषण जानकारीमा हेर्नुहोस्। यी नाश्ता कहिलेकाहिँ मात्र खानुहोस्।

घरमा बनाएका नाश्ता

घरमा बनाएका नाश्ता स्वस्थ छनौट हुनसक्छन् तर बढि शक्तिबर्धक पनि हुनसक्छन्। यी नाश्ता कहिलेकाहीँ मात्र थोरै मात्रामा खानुहोस्।

घरमै बनाएका केक, बिस्कुट, मफिन तथा स्लाइस लाई स्वस्थ बनाउन जैतुन, क्यानोला, राइस ब्रान, ग्रेपसिड वा सूर्यमुखी को मार्गरिन वा तेल, चिनीको सट्टामा थिचेको वा सुकाएको नफलेको गहुँ, जौ, गेडागुडिको पिठो, नट्स तथा बियाँ।

कम कार्बोहाइड्रेटयुक्त नाश्ता

यस्ता प्रकारका नाश्ताले रगतको ग्लुकोजको मात्रामा असर नपुर्याइ हाम्रो नाश्ताको आवश्यकता पुरा गर्दछ। निम्न खानेकुराहरू सिफारिस गरिएको मात्रामा लिनुहोस्:

नट्स तथा बियाँ

- 30 ग्राम (एक मुठी) सादा, नपकाइ, नुन नमिसाएको नट्सः म्याकाड्यामियस, ओखर, देसि बदाम, काजु, ब्राजिल, कटुस, पेकन वा पेस्ता मिसायेर
- 30 ग्राम (एक मुठी) फर्सी वा सूर्यमुखी फूलको बियाँ

सलाद र तरकारी

- तरकारीहरू जस्तै सेलरि, गाँजर, क्याप्सिकम, काँक्रो वा मटर कोसा लाई एक चिरा (20g) कम फ्यटयुक्त चिज वा एक चम्चा ह्युमस, गोलभेँडा वा tzatziki दही मा डुबाएर खाने।
- 2 चम्चा प्राकृतिक पिनट बटर वा ह्युमस दलेर सेलरिको साग
- एक मुठी गोलभेँडा

बोसोरहित मासु

- आधा कप क्याप्सिकम वा जिरिको साग को रसमा मिसाएको सानो क्यान टुना, सालमोन, सार्डिन
- उसिनेको अण्डा
- एक चाना डुबाएको तोफु लाई ग्रिल गर्ने (सेक्ने)
- उसिनेको वा भुटेको आधा कप हरीयो भटमास

अन्न

- दालचिनी वा खुर्सानिको धुलो हालेको एक कप सादा वा भुटेको मकै

फलफूल

कुनै फलफूलमा रगतको ग्लुकोजको मात्रालाई असर गर्न पर्याप्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेट हुँदैन। निम्न फलफूलहरूमा उक्त विशेषता हुन्छः

- दुई वटा प्यासन फ्रुटस्(घडि फूलको फल)
- आधा कप स्ट्रबेरि
- आधा कप ऐंसेलु वा ब्ल्याकबेरीहरु
- एउटा ताजा फिग (अन्जिर/नेभारो)

पेय पदार्थ

दिनभरी शरीरमा पानीको मात्रा पर्याप्त हुनु जरुरी छ। पानी महत्वपूर्ण पेय पदार्थ हो तर निम्न पेय पदार्थ पनि पिउन सकिन्छ।

- ज्यामिर /कागती/ चिस्याएको(बरफमा जमेको) बेरि/ काँक्रो/ पुदिना को स्वादमा पाइने मिनिरल वा सोडा पानी
- कालो/उलङ्ग/ग्रिन/ जडीबुटी चिया
- तर झिकेको वा कम फ्याट भएको दूध मिसाएको कफी वा क्याफिन नभएको कफी

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

नाश्ता किन्दा सकेसम्म निम्न किसिमका बढि स्याचुरेटेड फ्याट, चिनी, वा नुन (सोडियम) भएका नाश्ता नकिन्नुहोस्।

- गुलियो बिस्कुट वा क्र्याकर
- केक, मफिन तथा स्लाइसेस
- केक
- चकलेट
- आलु चिप्स, मकैको चिप्स र अन्य नुनीलो नाश्ता
- प्रषोधित वा प्याकेटमा पाइने नाश्ता
- फास्ट फुड तथा बढी फ्याट भएको तयारी खानेकुरा

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 पेशाकर्मीसँग 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 सहुलियतयुक्त सामानहरू प्रदान गर्दछ।

यो जानकारीको उद्देश्य मार्गदर्शन दिनु मात्र हो। यसले व्यक्तिगत स्वास्थ्य सल्लाहलाई प्रतिस्थापन गर्दैन र यदि तपाईँलाई आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै जिज्ञासा वा अन्य जानकारी आवश्यक परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुहुन अनुरोध छ।

Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS021N