

শর্করা গণনা: একটি বাংলায় লিখিত দ্রুত নির্দেশিকা

শর্করা খাবার কি?

শর্করা জাতীয় খাবার, বা 'কার্বস' হল আপনার শরীরের জন্য জ্বালানী এবং পুষ্টির উৎস।

'কার্বস' হলো

- » **চিনি**, যেমন ফল এবং দুধের প্রাকৃতিক চিনি বা কোমল পানীয় এবং অনেক প্যাকেটজাত খাবারে মিশানো চিনি।
- » **স্টার্চ**, হল দানাদার শস্য যেমন গম, রাই, বার্লি, ওট, চাল এবং অন্যান্য শস্য, এইসব দানাদার শস্য থেকে তৈরি খাবার যেমন রুটি, পাস্তা এবং সকালের নাস্তার জন্য সিরিয়াল, স্টার্চযুক্ত সবজি যেমন ভুট্টা এবং আলু; এবং শুকনো মটরশুটি, মসুর ডাল এবং মটর।

আপনার খাবারে শর্করার পরিমাণ কেন গুরুত্বপূর্ণ?

পাকস্থলীতে শর্করা জাতীয় খাবারগুলি ভেঙে গ্লুকোজে পরিণত হয়, যা আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ায়। অতএব:

- » একবারে বেশী পরিমাণে খেলে বা পান করলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে।
- » খুব কম খাওয়া হলে, বা খাবার না খেলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম হতে পারে, যা হাইপোগ্লাইসেমিয়া (হাইপো) নামে পরিচিত। আপনি যদি ইনসুলিন বা অন্য যে কোন ধরনের ডায়াবেটিসের ওষুধ সেবন করেন তবে এটি হতে পারে।

শর্করা (কার্বস) কীভাবে পরিমাপ করবেন

'কার্বস' পরিমাপ করা বলতে কেবল সারা দিন ধরে আপনার খাবার, নাস্তায় এবং পানীয় পানের সময় যে পরিমাণ খেয়ে থাকেন তা হিসাব করা।

একটি 'এক্সচেঞ্জ (বিনিময়)', প্রায় 15 গ্রাম শর্করা থাকে।

**একক বিনিময়ে
15 গ্রাম শর্করা থাকে**



আপনার কতটা খাওয়া উচিত?

এটি আপনার বয়স, লিঙ্গ, ওজন এবং ক্রিয়াকলাপের উপর নির্ভর করে।

একটি সাধারণ নির্দেশিকা হিসাবে:

	প্রধান খাবারে শর্করা গ্রাম (g)	বিনিময়
মহিলা	30 গ্রাম - 45 গ্রাম	2-3
পুরুষ	45 গ্রাম - 60 গ্রাম	3-4

আপনার কি হালকা খাবার খাওয়া উচিত?

বেশিরভাগ লোক যাদের ইনসুলিন বা অন্যান্য গ্লুকোজ-হ্রাসকারী ওষুধ সেবন করতে হয় তাদের হাইপো প্রতিরোধের জন্য সারাদিন বা শোবার আগে স্ন্যাকসের প্রয়োজন হয় না। যাহোক, কিছু লোকের জন্য স্ন্যাকস সুপারিশ করা যেতে পারে। এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য কিনা তা জানতে আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলুন।

আপনি যদি আপনার খাবারের পরিকল্পনায় স্ন্যাকস অন্তর্ভুক্ত করতে চান, কিভাবে এটি থেকে সবচেয়ে ভালো ফল পাওয়া যায় তা জানতে অনুগ্রহ করে আপনার ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন।

যেসব প্রাপ্তবয়স্কদের শর্করা জাতীয় হালকা নাস্তার প্রয়োজন, তাদের জন্য একটি সাধারণ নির্দেশিকা হলো প্রতিবারের হালকা নাস্তায় 1-2 টি শর্করা জাতীয় খাদ্য বিনিময় করা (15-30 গ্রাম শর্করা)।

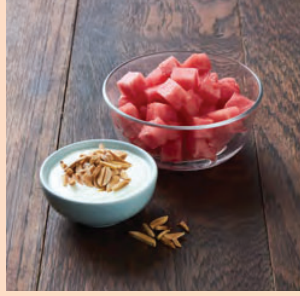
নমুনা খাবার পরিকল্পনা

'কার্ব' গণনা কেমন দেখায় এখানে তার দুটি উদাহরণ রয়েছে। প্রতিটি খাবারের তিনটি (3) বিনিময় রয়েছে এবং প্রতিটি নাস্তার রয়েছে একটি (1)। শর্করাসমৃদ্ধ খাবারগুলি **মোট অক্ষরে** লিখা আছে।

খাবার	খাদ্য	শর্করা বিনিময়
সকালের নাস্তা	» এক গ্লাস পানিতে ২ টেবিল চামচ লেবুর রস » ২ টি দানাদার চাপাতি (প্রায় ১৫ সেমি ব্যাসের) » ১ কাপ ডাল অথবা » এক গ্লাস পানিতে ২ টেবিল চামচ লেবুর রস » ২ টি ইডলিস (প্রায় ১০ সেমি ব্যাসের) বা ২ টি দোসা (প্রায় ২৫ সেমি ব্যাসের) » ১ কাপ মুসুরের ডাল এবং সবজির তরকারি (সস্তার) » সবজি যেমন, টমেটো বা ক্যাপসিকাম বা বেগুন দিয়ে তৈরি আঁচার	 3
হাল্কা নাস্তা	» ৪ টি বিচি ছাড়ানো খেজুর (প্রায় ২০ গ্রাম) » ¼ কাপ লবণ ছাড়া, কাঁচা বা শুকনো-ভুনা আখরোট (১০ টি পুরো আখরোট) অথবা » ১ টি ছোট কলা » ¼ কাপ (৩০ গ্রাম) কাঁচা বা শুকনো ভাজা বাদাম যেমন আখরোট	 1
দুপুরের খাবার	» এক গ্লাস পানিতে ২ টেবিল চামচ লেবুর রস » ১টি ছোট দানাদার শস্যের রুটি (১৫ সেমি ব্যাসের) » ¾ কাপ রান্না করা শুকনো শিম (উসালী/সুন্দল/ফালিয়ান) » ১ কাপ ফুলকপির তরকারি » ১ কাপ সুস্বাদু লাচ্ছি (২০০ মিলি পানিতে ১ টেবিল চামচ মেশানো দই) অথবা » এক গ্লাস পানিতে ২ টেবিল চামচ লেবুর রস » ৩ টি দানাদার শস্যের চাপাতি (প্রায় ১৫ সেমি ব্যাসের) বা ¾ কাপ রান্না করা বাদামী বাসমতী চালের ভাত* » হাতের তালু-সমান আকারের চবিহীন মাংসের টুকরো বা চামড়াবিহীন মুরগি বা ভেষজ এবং মশলা দিয়ে রান্না করা হাত-সমান আকারের একটি মাছ » ১ কাপ রান্না করা শর্করা ছাড়া সবজি যেমন সবজি কোরমা » ১ কাপ সুস্বাদু লাচ্ছি (২০০ মিলি পানিতে ১ টেবিল চামচ মেশানো দই)	 3

* রান্না করা চালের একক বিনিময় ভাতের ধরণ ও কিভাবে রান্না করা এবং প্যাক করা হয় তার উপর নির্ভর করে ¼ থেকে ½ কাপ পর্যন্ত হতে পারে।

নমুনা খাবার পরিকল্পনা - অব্যাহত

খাবার	খাদ্য	শর্করা বিনিময়
হাল্কা নাস্তা	» ¾ কাপ টুকরো করে কাটা তরমুজ যার উপর » ¼ কাপ প্রাকৃতিক বা কম চর্বিযুক্ত প্রাকৃতিক দই এর উপরে ছিটিয়ে দেওয়া » 2 চা চামচ ভাজা ফালি করা কাজু বাদাম	 1
বিকেলের খাবার	» ¾ কাপ টুকরো করে কাটা পেঁপে » ¼ কাপ প্রাকৃতিক বা কম চর্বিযুক্ত প্রাকৃতিক দই এর উপরে ছিটিয়ে দেওয়া » 2 চা চামচ (ভাজা) বাদাম এবং কয়েক টুকরো জাফরান	 3
হাল্কা নাস্তা	» এক গ্লাস পানিতে ২ টেবিল চামচ লেবুর রস » ½ কাপ রান্না করা বাসমতী রাইস* » হাতের তালুর সমান আকারের চামড়াবিহীন মুরগির টুকরো দিয়ে তৈরি তরকারি » ¾ কাপ মুগ ডাল এবং গাজরের কোসাম্বর (সালাদ) » 1 কাপ সুস্বাদু লাচ্ছি (200 মিলি পানিতে 1 টেবিল চামচ মেশানো দই)	 1
হাল্কা নাস্তা	» এক গ্লাস পানিতে ২ টেবিল চামচ লেবুর রস » ½ কাপ রান্না করা বাদামী বাসমতি চাল » মুসুরের ডাল বা শুকনো শিম দিয়ে তৈরি 1 কাপ তরকারি যেমন ছোলা মসলা » 1 কাপ রান্না করা শর্করা ছাড়া সবজি যেমন টমেটো দিয়ে রান্না করা সবুজ মটরশুটি » 1 কাপ সুস্বাদু লাচ্ছি (200 মিলি পানিতে 1 টেবিল চামচ মেশানো দই)	 1

* রান্না করা চালের একক বিনিময় ভাতের ধরণ ও কিভাবে রান্না করা এবং প্যাক করা হয় তার উপর নির্ভর করে ¼ থেকে ½ কাপ পর্যন্ত হতে পারে।

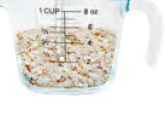
শর্করা বিনিময়

এখানে 15 গ্রাম শর্করা আছে এমন খাবার গুলোর বিনিময়ে। শুধুমাত্র একটি সাধারণ নির্দেশিকা হিসেবে ব্যবহার করুন।

রুটি এবং রুটি তৈরি পণ্য

			
1টি ছোট রুটি বা চাপাতি (প্রায় 15 সেমি ব্যাস) (40 গ্রাম)	1 টি গোল ক্রাস্পেট (40 গ্রাম)	½ রুটির রোল (35 গ্রাম)	½ গোটা শস্যের তৈরি রোপ (35 গ্রাম)
			
½ পিটা 'পকেট' রুটি (35 গ্রাম)	¼ বড় পিটা রুটি (25 গ্রাম)	1 টি সাধারণ রুটি বা ফলের রুটি (35 গ্রাম)	½ ইংলিশ মাফিন

সকালের নাস্তার জন্য সিরিয়াল

				
1/3 কাপ কাঁচা রোলড ওটস (30 গ্রাম)	¼ কাপ প্রাকৃতিক মুসলি (30 গ্রাম)	1½ গমের তৈরি বিস্কুট ধরণের সিরিয়াল (25 গ্রাম)	½ কাপ ফ্লেক টাইপ সিরিয়াল সহ শুকনো ফল (30 গ্রাম)	1/2 কাপ পোরিজ (তরল ওটস) (130 গ্রাম)

চাল/পাস্তা/শস্য/আটা

				
1/4 কাপ রান্না করা ভাত* (50 গ্রাম) বা কুসকুস (55 গ্রাম)	1/2 কাপ রান্না করা পোহা বা আভাল (চিড়া) বা পান্না করা চাল (মুড়ি) (60 গ্রাম), পাস্তা (75 গ্রাম), কুইনো (95 গ্রাম), বা বাজরা (70 গ্রাম)	¼ কাপ শুকনো সুজি (60 গ্রাম)	1 টি রাইস কেক (ইডলি) (প্রায় 10 সেমি ব্যাস) (40 গ্রাম)	1 টি দোসা (প্রায় 25 সেমি ব্যাস) (55 গ্রাম)

- ⅓ কাপ চালের নুডলস (55 গ্রাম)
- 2 টেবিল চামচ ময়দা বা ভুট্টার আটা
(20 গ্রাম)
- ⅓ কাপ ভর্মিসেলি (60 গ্রাম)
- ⅓ কাপ রান্না করা বার্লি (65 গ্রাম)
- ⅓ কাপ বেসন (ছোলার আটা) (30 গ্রাম)
- ½ কাপ উপমা (রান্না করা সুজি) (55 গ্রাম)
- ½ কাপ মশলাযুক্ত ভাত বা খিচুড়ি
(70 গ্রাম)

* রান্না করা চালের একক বিনিময় ভাতের ধরণ ও কিভাবে রান্না করা এবং প্যাক করা হয় তার উপর নির্ভর করে ¼ থেকে ⅓ কাপ পর্যন্ত হতে পারে।

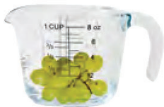
স্টার্চি বহুল শাকসবজি

			
1 টি ছোট আলু (100 গ্রাম) বা ½ কাপ ম্যাশ করা	½ কাপ কর্ন কার্নেল (90 গ্রাম) বা 1 মাঝারি কোব (170 গ্রাম)	½ কাপ টারো, টুকরো করে কাটা এবং রান্না করা (60 গ্রাম)	¾ কাপ ইয়াম, রান্না না করে টুকরো করে কাটা (সুরান) (120 গ্রাম)
			
½ কাপ সিদ্ধ না করা কমলা রঙের মিষ্টি আলু (100 গ্রাম)	½ কাপ রান্না করা কাসাভা (50 গ্রাম)	½ মাঝারি সবুজ কলা, খোসা ছাড়ানো এবং রান্না করা (75 গ্রাম)	1 টেবিল চামচ ট্যাপিওকা (সাপ্ত) (50 গ্রাম)

লিগিউম

				
½ কাপ রান্না করা বা টিনজাত বিনের মিশ্রণ (95 গ্রাম), ছোলা (85 গ্রাম), কিডনি বিন (95 গ্রাম), ক্যানেলিনি বিন (130 গ্রাম)	¾ কাপ রান্না করা বা টিনজাত মসুর ডাল (140 গ্রাম)	½ কাপ মুগের ডাল, রান্না করা (85 গ্রাম)	½ কাপ সয়াবিন (শুকনা) (90 গ্রাম)	¾ কাপ সেদ্ধ করা লিমা শিম

ফলমূল

			
1 টি ছোট বা 1/2 বড় কলা (130 গ্রাম)	½ ছোট আম (100 গ্রাম)	1½ কাপ টুকরো করা রক মেলন বা তরমুজ বা হানিডিউ (250 গ্রাম)	1 কাপ ছোট করে টুকরা করা আনারস (190 গ্রাম) বা পেঁপে (250 গ্রাম)
			
2 টা কিউই ফল (170 গ্রাম)	আধা (½) কাপ কাঁঠাল, কাটা (90 গ্রাম)	½ কাপ আঙ্গুর (100 গ্রাম)	1/2 মাঝারি আকারের ডালিম (120 গ্রাম)

- 3 টি বড় এপ্রিকট (170 গ্রাম)
- 2 টি মাঝারি ম্যান্ডারিন (150 গ্রাম)
- 3 টি তাজা ডুমুর (150 গ্রাম)
- 1 টি বড় পীচ বা নেকটারিন (200 গ্রাম)
- 3 কাপ স্ট্রবেরি

- 3 থেকে 4 টি পেয়ারা (360 গ্রাম)
- 1 টি বড় জাম্বুরা (300 গ্রাম)
- 2-3 ফালি শুকনো আম (20 গ্রাম)
- 1 কাপ বা 20 টি চেরি (150 গ্রাম)
- 6 টি প্রুন (50 গ্রাম)

- 8 টি শুকনো এপ্রিকট অর্ধেক করা (30 গ্রাম)
- 4 টি খেজুর, শুকনো এবং পিট করা (20 গ্রাম)
- 1½ টেবিল চামচ বা 20 টি কিসমিস (25 গ্রাম)
- ¼ মাঝারি কাস্টার্ড আপেল (100 গ্রাম)

দুধ, দুগ্ধজাত পণ্য এবং এর বিকল্প

				
1 কাপ চর্বি-মুক্ত, কম বা পূর্ণ চর্বিযুক্ত দুধ। সয়া দুধ বা বাটারমিল্ক (250 মিলি)	½ কাপ বাষ্পীভূত স্কিম দুধ (135 গ্রাম)	250 গ্রাম চর্বি-মুক্ত, কম বা সম্পূর্ণ-চর্বিযুক্ত প্রাকৃতিক দই	100 গ্রাম চর্বিমুক্ত, কম বা পূর্ণ চর্বিযুক্ত ফল দই	½ কাপ কম-চর্বিযুক্ত কাস্টার্ড

- ⅓ কাপ স্কিম গুঁড়ো দুধ (35 গ্রাম)

অন্যান্য / বিবিধ খাদ্য



3 কাপ গরম বাতাস দিয়ে ভাজা কর্ন (25 গ্রাম)

মাঝে মাঝে খাওয়া হয় এমন খাবার

				
1 কাপ সাধারণ আলুর চিপস (25 গ্রাম)	1 টেবিল চামচ জ্যাম (20 গ্রাম)	2 টি সাধারণ মিষ্টি বিস্কুট / ফলের টুকরোর বিস্কুট (20 গ্রাম)	মিল্ক চকোলেটের 4 টি টুকরা (25 গ্রাম)	1টি ছোট সবজির সামুছা (50 গ্রাম)

- 3 চা চামচ মধু (20 গ্রাম)
- 3 চা চামচ চিনি (15 গ্রাম)
- কেকের 1 টি ছোট টুকরো, প্রলেপ বিহীন, আইসিং ছাড়া (30 গ্রাম)
- 6 টি প্লেইন ক্রিস্পব্রেড, ছোট বর্গাকার বা গোলাকার আকৃতির
- 10 টি চালের ক্র্যাকারস
- 1½ টি পুরু বা 3টি পাতলা চাল বা ভুট্টার কেক (20 গ্রাম)
- 1 মাঝারি স্কুপ প্লেইন ভ্যানিলা আইসক্রিম (70 গ্রাম)

একজন খাদ্য বিশেষজ্ঞ খুঁজুন

কোন প্রশ্ন থাকলে, আপনার খাদ্য বিশেষজ্ঞের কাছে জিজ্ঞাসা করুন। খাদ্য বিশেষজ্ঞ খুঁজতে, dietitiansaustralia.org.au দেখুন বা Dietitians Australia এর সাথে যোগাযোগ করুন। 1800 812 942 নম্বরটিতে কল করুন বা info@dietitiansaustralia.org.au তে ইমেইল করুন

শর্করা পরিমাপ আপনার ডায়াবেটিসকে আরও ভালভাবে পরিচালনা করার একটি উপায়।

NDSS এবং আপনি

আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করার জন্য NDSS-এর মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের পরিষেবা এবং সহায়তা পেতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে NDSS হেল্পলাইন এবং ওয়েবসাইটের মাধ্যমে ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত তথ্য। পণ্য, পরিষেবা এবং শিক্ষা প্রোগ্রামগুলি আপনাকে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে।