

Carbohydrate counting: a quick guide - Hindi

# कार्बोहाइड्रेट की गिनती: त्वरित हिंदी मार्गदर्शिका

## कार्बोहाइड्रेट भोजन क्या होते हैं?

कार्बोहाइड्रेट भोजन, या 'कार्ब्स', आपके शरीर के लिए ईंधन और पोषक तत्वों का स्रोत होते हैं।

'कार्ब्स' हैं:

- » **शर्कराएँ (शुगर्स)**, जैसे फल और दूध में प्राकृतिक चीनी या सॉफ्ट ड्रिंक्स और कई पैकबंद खाद्य-पदार्थों में अतिरिक्त चीनी।
- » **स्टार्चेज़**, जिसमें गेहूं, राइ, जौ, ओट्स, चावल और अन्य अनाज जैसे अन्न, इन अनाजों से बने भोजन जैसे ब्रेड, पास्ता और नाश्ते के सीरियल्स, स्टार्चयुक्त सब्जियाँ जैसे मकर्क और आलू; तथा सूखी फलियाँ, दालें और मटर शामिल हैं।

## आपके द्वारा सेवन किए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट की मात्रा महत्वपूर्ण क्यों हैं?

एक बार पेट में पहुँच जाने पर कार्ब्स का विघटन ग्लूकोज़ में होता है, जो आपके रक्त ग्लूकोज़ स्तरों को बढ़ाता है। इसलिए:

- » किसी एक बार में अधिक मात्रा में खाने या पीने से रक्त ग्लूकोज़ स्तर बढ़ सकते हैं।
- » बहुत कम खाने, या एक बार का भोजन छोड़ने से रक्त शर्करा स्तर गिर सकते हैं, जिसे हाइपोग्लाइसीमिया (हाइपो) कहा जाता है। यह तब हो सकता है, जब आप इंसुलिन या डायबटीज़ की कुछ अन्य दवाइयाँ ले रहे/रही हों।

## कार्ब्स की गिनती कैसे करें

'कार्ब्स' की गिनती बस पूरे दिन अपने भोजन, स्नैक्स और पेयों में खाने की मात्रा का ध्यान रखना होता है।

'एक्सचेंज' में लगभग 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है।

**1 एक्सचेंज**  
=  
**15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट**



## आपको कितना खाना चाहिए?

यह आपकी उम्र, लिंग, वजन और गतिविधि के स्तर पर निर्भर करता है।

सामान्य मार्गदर्शन के रूप में:

|         | मुख्य भोजन में<br>कार्बोहाइड्रेट के ग्राम (ग्रा) | एक्सचेंज |
|---------|--|----------|
| महिलाएँ | 30 ग्रा - 45 ग्रा                                | 2-3      |
| पुरुष   | 45 ग्रा - 60 ग्रा                                | 3-4      |

## क्या आपको स्नैक्स खाने चाहिए?

जिन लोगों को इंसुलिन या ग्लूकोज़ कम करने वाली दवाइयाँ लेने की आवश्यकता होती है, उनमें से अधिकांश लोगों को हाइपो से बचने के लिए पूरे दिन के दौरान या सोने से पहले स्नैक्स की आवश्यकता नहीं होती है। लेकिन कुछ लोगों को एक स्नैक लेने की सलाह दी जा सकती है। कृपया अपने डायबटीज़ स्वास्थ्य पेशेवर से इस बारे में बात करें कि क्या यह आपके लिए लागू होता है।

यदि आप अपनी भोजन योजनाओं में स्नैक्स शामिल करना चाहते/चाहती हैं, तो कृपया अपने आहार विशेषज्ञ से इस बारे में बात करें कि ऐसा सबसे अच्छी तरह से कैसे किया जा सकता है।

कार्ब स्नैक की आवश्यकता वाले वयस्कों के लिए सामान्य मार्गदर्शन 1-2 कार्ब एक्सचेंज प्रति स्नैक (15-30 ग्रा कार्ब्स) का लक्ष्य होता है।

इस संसाधन को वेबसाइट [ndss.com.au](http://ndss.com.au) से प्राप्त करें

## नमूना भोजन योजनाएँ

यहाँ इसके दो उदाहरण दिए गए हैं कि 'कार्ब' की गिनती कैसे की जाती है। हरेक भोजन में तीन (3) एक्सचेंज होते हैं और हरेक स्नैक में एक (1) एक्सचेंज होता है। कार्बोहाइड्रेट-युक्त खाद्य-पदार्थ गहरे रंग में प्रदर्शित हैं।

| भोजन           | खाद्य-पदार्थ   | कार्बोहाइड्रेट एक्सचेंज  |
|----------------|--|--|
| सुबह का नाश्ता | <p>या</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» एक गिलास पानी, 2 बड़े चम्मच नींबू के रस के साथ</li> <li>» 2 साबुत अनाज की रोटियाँ (लगभग 15 सेमी व्यास की)</li> <li>» 1 कप दाल</li> </ul>  |    |
| स्नैक्स        | <p>या</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» एक गिलास पानी, 2 बड़े चम्मच नींबू के रस के साथ</li> <li>» 2 इडलियाँ (लगभग 10 सेमी व्यास की) या 2 डोसे (लगभग 25 सेमी व्यास के)</li> <li>» 1 कप दाल और रसेदार सब्जी (सांभर)</li> <li>» सब्जियों से बनी चटनी, जैसे टमाटर या शिमला मिर्च या बैंगन से</li> </ul>   |   |
| लंच            | <p>या</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 3 मध्यम आकार के छुआरे (लगभग 10 ग्रा हरेक)</li> <li>» 1/4 कप नमकमुक्त, कच्चा या सूखा भुना हुए अखरोट (10 साबुत अखरोट)</li> </ul>  |  |
|                | <p>या</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 1 छोटे आकार का केला</li> <li>» 1/4 कप (30 ग्रा) कच्चे या सूखे भुने हुए मेरे, जैसे अखरोट</li> </ul>  |  |
|                | <p>या</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» एक गिलास पानी, 2 बड़े चम्मच नींबू के रस के साथ</li> <li>» 1 साबुत अनाज की रोटी (लगभग 15 सेमी व्यास)</li> <li>» 3/4 कप पकी हुई सूखी फलियाँ (उसली/सुंदल/फलियाँ)</li> <li>» 1 कप रसेदार फूलगोभी</li> <li>» 1 कप स्वादयुक्त लस्सी (200 मिली पानी में 1 बड़ा चम्मच दही का मिलाकर)</li> </ul>   |  |
|                | <p>या</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» एक गिलास पानी, 2 बड़े चम्मच नींबू के रस के साथ</li> <li>» 3 साबुत अनाज की रोटियाँ (लगभग 15 सेमी व्यास) या 1 कप पके हुए भूरे बासमती चावल</li> <li>» हथेली के आकार का वसामुक्त गोश्त का टुकड़ा या त्वचारहित चिकन अथवा हाथ के आकार की पकी हुई मछली, हर्ब्स और मसालों के साथ</li> <li>» 1 कप पकी हुई स्टार्चमुक्त सब्जियाँ, जैसे सब्जी कोरमा</li> <li>» 1 कप स्वादयुक्त लस्सी (200 मिली पानी में 1 बड़ा चम्मच दही का मिलाकर)</li> </ul> |  |

## नमूना भोजन योजनाएँ – क्रमशः

| भोजन        | खाद्य-पदार्थ  | कार्बोहाइड्रेट एक्सचेंज |
|-------------|---|-------------------------|
| भोजन        | <ul style="list-style-type: none"> <li>» 3/4 कप कटा हुआ <b>तरबूज</b>, जिसके ऊपर</li> <li>» 1/4 कप नैचुरल या कम-वसा वाली नैचुरल दही और</li> <li>» 2 बड़े चम्मच भुने हुए कटे बादाम छिड़के हुए</li> </ul>  |                         |
| स्नैक्स     | <p>या</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 1 कप कटा हुआ <b>पपीता</b></li> <li>» 1/4 कप नैचुरल या कम-वसा वाली नैचुरल दही, जिसके ऊपर</li> <li>» 2 बड़े चम्मच कटे (भुने हुए) बादाम छिड़के हुए, और केसर के कुछ रेशे</li> </ul>  | 1                       |
| रात का खाना | <ul style="list-style-type: none"> <li>» एक गिलास पानी, 2 बड़े चम्मच नींबू के रस के साथ।</li> <li>» 1/2 कप पके हुए <b>बासमती चावल</b></li> <li>» हथेली के आकार के त्वचारहित चिकन के टुकड़े की करी</li> <li>» 3/4 कप मूँग दाल और गाजर कोसंबरी (सलाद)</li> <li>» 1 कप स्वादयुक्त लस्सी (200 मिली पानी में 1 बड़ा चम्मच दही का मिलाकर)</li> </ul>  | 3                       |
| स्नैक्स     | <p>या</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» एक गिलास पानी, 2 बड़े चम्मच नींबू के रस के साथ।</li> <li>» 1/2 कप पके हुए <b>भूरे बासमती चावल</b></li> <li>» 1 कप दाल या सूखी फलियों की करी, जैसे चना मसाला</li> <li>» 1 कप पकी हुई स्टार्चमुक्त सब्जियाँ, जैसे टमाटर के साथ पकाई गई हरी फलियाँ</li> <li>» 1 कप स्वादयुक्त लस्सी (200 मिली पानी में 1 बड़ा चम्मच दही का मिलाकर)</li> </ul> <p><b>1 कप हल्दीयुक्त दूध, जो इनसे बनाया गया है:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 200 मिली वसा-मुक्त दूध</li> <li>» 1 छोटा चम्मच शहद</li> <li>» 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर</li> <li>» 1/2 छोटा चम्मच पिसी इलायची, लौंग, दालचीनी और काली मिर्च का मिश्रण</li> </ul> <p><b>बादाम की खीर, जो इनसे बनाई गई है:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 150 मिली वसा-मुक्त दूध</li> <li>» 1½ सूखे छुआरे और</li> <li>» 1 बड़ा चम्मच बादाम मील</li> </ul> | 1                       |



## कार्बोहाइड्रेट एक्सचेंज

यहाँ उन खाद्य-पदार्थों के एक्सचेंज दिए गए हैं, जिनमें लगभग **15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट** होता है। केवल सामान्य मार्गदर्शन के रूप में ही उपयोग करें।

### ब्रेड और ब्रेड उत्पाद

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 1 छोटी रोटी या चपाती<br>(लगभग 15 सेमी व्यास) (40 ग्रा)                            | 1 गोल क्रंपेट (40 ग्रा)   | 1/2 ब्रेड रोल (35 ग्रा)  | 1/2 साबुत अनाज का रैप (35 ग्रा)   |

  

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 1/2 पिटा 'पॉकेट' ब्रेड (35 ग्रा)  | 1/4 बड़ी पिटा ब्रेड (25 ग्रा)   | 1 सामान्य टुकड़ा ब्रेड या फलयुक्त ब्रेड (35 ग्रा)                                  | 1/2 इंग्लिश मफिन  |

### नाश्ते के सिरियल्स

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 1/3 कप कच्चे रोल्ड ओट्स<br>(30 ग्रा)  | 1/4 कप नैचुरल म्युसेली<br>(30 ग्रा)   | 1½ गेहूं के बिस्कुट जैसे सीरियल (25 ग्रा)   | 1/2 कप फ्लेक जैसे सीरियल,<br>सूखे फलों के साथ (25 ग्रा)                             | 1/2 कप दलिया (पानी में<br>पकाए गए ओट्स) (130 ग्रा)                                  |

### चावल/पास्ता/अनाज/आटा

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  |    |  |  |  |
| 1/4 कप पके चावल* (50 ग्रा)<br>या कुसकुस (55 ग्रा)                                   | 1/2 कप पका पोहा या अवल<br>(चपटे चावल) या फूले चावल<br>(मंडल) (60 ग्रा), पास्ता (75 ग्रा),<br>क्विनोआ (95 ग्रा), या बाजरा<br>(70 ग्रा) | 1/4 कप सूखी सूजी (60 ग्रा)  | 1 इडली (लगभग 10 सेमी<br>व्यास) (40 ग्रा)  | 1 डोसा (लगभग 25 सेमी<br>व्यास) (55 ग्रा)  |

- 1/3 कप चावल के नूडल्स (55 ग्रा)
- 2 बड़े चम्मच आटा या मकई का आटा (20 ग्रा)
- 1/3 कप सेवई (55 ग्रा)
- 1/3 कप हुए जौ (65 ग्रा)
- 1/3 कप बेसन (चने का आटा) (30 ग्रा)
- 1/2 कप उपमा (पकी हुई सूजी) (55 ग्रा)
- 1/2 कप मसालेदार चावल या खिचड़ी (70 ग्रा)

\*पके चावल का एक एक्सचेंज 1/4 से 1/3 कप तक हो सकता है, जो चावल के प्रकार और इसे पकाने व पैक करने के तरीके पर निर्भर करता है।

## स्टार्चयुक्त सब्जियाँ

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 1 छोटा आलू (100 ग्रा)<br>या 1/2 कप कुचला हुआ                                      | 1/2 कप मकई के दाने (90 ग्रा)<br>या 1 मध्यम आकार का भूंदा (170 ग्रा)               | 1/2 कप कचालू, कटा और पकाया<br>हुआ (60 ग्रा)  | 3/4 कप रतालू, कटा और बिना पकाया<br>हुआ (सुरन) (120 ग्रा)                            |
|  |  |  |  |
| 1/2 कप नारंगी शकरकंद, बिना पकाया<br>हुआ (100 ग्रा)                                | 1/3 कप कसावा, उबला हुआ (50 ग्रा)  | 1/2 मध्यम आकार का हरा केला,<br>छीलकर उबला हुआ (75 ग्रा)                            | 1 बड़ा चम्मच टैपिओका (साबूदाना)<br>(50 ग्रा)  |

## फलियाँ

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|                                |  |  |  |  |
| 1/2 कप पकी हुई या डिब्बाबंद मिश्रित फलियाँ (95 ग्रा), चने (85 ग्रा), राजमा (95 ग्रा), कैनेलिनी बीन्स (130 ग्रा) | 3/4 कप पकी हुई या डिब्बाबंद दाल (140 ग्रा)  | 1/2 कप मूँग बीन्स, पकी हुई (85 ग्रा)  | 1/2 कप सोयाबीन (सूखी) (90 ग्रा)   | 3/4 कप लीमा बीन्स, पकी हुई (150 ग्रा)   |

## फल

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 1 छोटा या 1/2 बड़े आकार का केला (130 ग्रा)  | 1/2 छोटे आकार का आम (100 ग्रा)  | 1 1/2 कप कटा हुआ रॉकमेलन या तरबूज या खरबूज (250 ग्रा)                                | 1 कप कटा हुआ अनानास (190 ग्रा) या पपीता (250 ग्रा)                                    |
|  |  |  |  |
| 2 कीवीफ्रूट (170 ग्रा)  | 1/2 कप कटहल, कटा हुआ (88 ग्रा)  | 1/2 कप अंगूर (100 ग्रा)  | 1/2 मध्यम आकार का अनार (120 ग्रा)   |

- 3 बड़े आकार के खुबानी (170 ग्रा)
- 2 मध्यम आकार के मंदारिन (150 ग्रा)
- 3 ताजा अंजीर (150 ग्रा)
- 1 बड़े आकार का आड़ू या नेक्टरीन (200 ग्रा)
- 3 कप स्ट्रॉबेरी
- 3 से 4 अमरुद (360 ग्रा)
- 1 बड़े आकार का ग्रेपफ्रूट (300 ग्रा)
- 2-3 सूखे आम की पट्टियाँ (15-25 ग्रा)
- 1 कप या 20 चेरी (150 ग्रा)
- 6 पून्स (50 ग्रा)
- 8 सूखे खुबानी के आधे हिस्से (30 ग्रा)
- 4 हुआौरे, सूखे और बीज निकालकर (20 ग्रा)
- 1½ बड़े चम्मच में या 20 मुनक्के (25 ग्रा)
- 1/4 मध्यम आकार का कस्टर्ड एप्पल (100 ग्रा)

## दूध, दूध के उत्पाद और विकल्प

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 1 कप वसा-मुक्त, निम्न-या पूर्ण-वसा वाला दूध, सोया दूध या छाल (250 मिली)           | 1/2 कप वाष्पित स्किम दूध (135 ग्रा)   | 250 ग्रा वसा-मुक्त, निम्न-या पूर्ण-वसा वाली नैचुरल दही                            | 100 ग्रा वसा-मुक्त या निम्न-वसा वाली फलयुक्त दही                                   | 1/2 कप निम्न-वसा वाला कस्टर्ड   |

- 1/3 कप स्किम पाउडर्ड दूध (35 ग्रा)

## अन्य/ विभिन्न भोजन



3 कप एयर-पॉड कॉर्न (25 ग्रा)

## कभी-कभी सेवन करने के लिए भोजन

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
| 1 कप सादे आलू के चिप्स (25 ग्रा)   | 1 बड़ा चम्मच जैम (20 ग्रा)   | 2 सादे मीठे बिस्कुट/फ्रूट स्लाइस बिस्कुट (20 ग्रा)                                 | 4 चौकोर दूध चॉकलेट (25 ग्रा)   | 1 छोटे आकार का सब्जीयुक्त समोसा (50 ग्रा)  |

- 3 छोटे चम्मच शहद (20 ग्रा)
- 3 छोटे चम्मच चीनी (15 ग्रा)
- 1 छोटे आकार का केक का टुकड़ा, बिना भरा हुआ, आइसिंग के बिना (30 ग्रा)
- 6 सादे कुरकुरे ब्रेड, छोटे चौकोर या गोल
- 10 चावल के कुरकुरे
- 1 1/2 मोटे या 3 पतले चावल या मकई केक (20 ग्रा)
- 1 मध्यम स्कूप सादी वनिला आइसक्रीम (70 ग्रा)

## आहार-विशेषज्ञ की खोज करें

यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं, तो अपने आहार-विशेषज्ञ से पूछें। आहार-विशेषज्ञ की खोज करने के लिए वेबसाइट [dietitiansaustralia.org.au](http://dietitiansaustralia.org.au) पर जाएँ या डायटिशियन्स ऑस्ट्रेलिया से संपर्क करें। 1800 812 942 पर कॉल करें या [info@dietitiansaustralia.org.au](mailto:info@dietitiansaustralia.org.au) पर ईमेल भेजें।

## कार्बोहाइड्रेट गिनती अपने डायबटीज़ का बेहतर प्रबंधन करने के लिए एक उपकरण है।

### एनडीएसएस और आप

एनडीएसएस के माध्यम से अनेकानेक सेवाएँ और समर्थन उपलब्ध हैं, ताकि आपको अपने डायबटीज़ का नियंत्रण करने में सहायता मिल सके। आपके डायबटीज़ का प्रबंधन करने में आपकी सहायता के लिए एनडीएसएस के माध्यम से अनेकानेक सेवाएँ और समर्थन उपलब्ध हैं। उपलब्ध उत्पादों, सेवाओं और शिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से आपको अपने डायबटीज़ से एक कदम आगे बने रहने में सहायता मिल सकती है।

इस जानकारी का उद्देश्य केवल मागदर्शन करना है। इसका उपयोग व्यक्तिगत चिकित्सीय सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंताएँ हैं या आपके पास आगे और प्रश्न हैं, तो आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना चाहिए।