

গ্লাইসেমিক ইনডেক্স: বাংলায় লিখিত একটি দ্রুত গাইড

গ্লাইসেমিক ইনডেক্স কি?

গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (জিআই) এমন একটি গাইড যার মাধ্যমে শর্করা খাবারগুলি ধীরে ধীরে বা দ্রুত গ্লুকোজে পরিণত হয় তা জানা যায়। এটি আপনার ডায়াবেটিস এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ করার জন্য কোন শর্করা জাতীয় খাবারগুলি খেতে হবে তা বাছাই করতে সহায়তা করে।

কম জিআই খাবারের সুবিধাগুলি কী কী?

কম জিআই খাবার খাওয়া সবচেয়ে ভালো কারণ গবেষণায় দেখা গেছে যে এগুলো:

- ধীরে ধীরে গ্লুকোজে ভেঙে যায়
- আপনাকে দীর্ঘ সময়ের জন্য পেট ভর্তি বোধ করাতে পারে

কম জিআই খাওয়ার উপায়

- প্রতিটি বেলার আহারে কম জিআই খাবার অন্তর্ভুক্ত করুন*
- কম জিআই মানের নাস্তা করুন (যদি আপনি নাস্তা করে থাকেন)*
- উচ্চতর জিআই মানের শর্করা খাবারের পরিবর্তে নিম্ন জিআই মানের খাবার পছন্দ করুন*
- সম্ভব হলে জিআই মান (ডানদিকে দেখানো) দেখে পণ্য কিনুন।

সকল নিম্ন জিআই মানের খাবারগুলি স্বাস্থ্যকর এমন নয়, যেমন চকোলেট এবং চিপস, কারণ তাতে শক্তির মাত্রা, স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং লবণ বেশি থাকে। স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলির উদাহরণ নিম্নলিখিত পৃষ্ঠাগুলিতে দেখানো হয়েছে।

* কম জিআই মানের খাবার বাছাই করার অর্থ এই নয় যে আপনি ইচ্ছা মতো খাবার খেতে পারেন কারণ আপনি যে পরিমাণ গ্রহণ করছেন তা রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাকেও প্রভাবিত করে। একজন ডায়েটিশিয়ান সাহায্য করতে পারেন।



জিআই প্রতীক

আরও তথ্য

গ্লাইসেমিক ইনডেক্স সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য,
gisymbol.com যান বা
glycemicindex.com।

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



রুটি এবং র্যাপ

এমন পাউরুটি এবং র্যাপ খুঁজুন যাতে ফাইবার বেশি থাকে এবং দানাদার শস্য থেকে তৈরি। জিআই প্রতীক সম্বলিত পাউরুটি এবং র্যাপ বেছে নিন।

বেশি জিআই

- সাদা আটার রুটি
- রুটির রোল
- দানায়ুক্ত আটার রুটি

কম এবং মাঝারী জিআই

				
খাঁচি সারডোহ ব্রেড	ঘন দানাদার, বীজযুক্ত রুটি	দানায়ুক্ত আটার পিটা রুটি	সাদা ভুট্টা থেকে তৈরি টাট্টিলাস	দানায়ুক্ত আটার চাপাতি

- কয়েক প্রকার শস্যের রুটি
- বেসন (ছোলার ময়দা) চাপাতি

সকালের নাস্তার সিরিয়াল

আঁশযুক্ত গোটা শস্যের সিরিয়াল খুঁজুন, যার মধ্যে ন্যূনতম চিনি যুক্ত, বা জিআই চিহ্নসহ সিরিয়াল।

বেশি জিআই

- কুইক ওটস
- কর্নফ্লেক
- চালের মুড়ি
- মুড়ি

কম এবং মাঝারী জিআই

			
ঐতিহ্যগত রোল করা ওটস বা ইম্পাত দিয়ে কাটা ওটস	গম, চাল বা ওটের কুঁড়া/ভুসি	প্রাকৃতিক মুসলি	ওটের কুঁড়া সাদা বিস্কুট

শস্য

ফাইবার সমৃদ্ধ, গোটা শস্যের জাত বা জিআই চিহ্ন সহ জাতগুলির সন্ধান করুন।

বেশি জিআই

- জেসমিন চাল
- বাদামি চাল
- সাদা চাল
- ছোট দানার চাল

কম এবং মাঝারী জিআই

			
সেমাই	বাসমতী চাল বা ডুঙ্গারা™ চাল	কাউন/কুইনোয়া	বালি
			
চালের নুডুলস	লাল চাল	পাস্তা (প্রায় সব ধরণের)	

লিগিউম

বেশি জিআই

- প্রশস্ত মটরশুঁটি

কম এবং মাঝারী জিআই

				
ছোলা	কিডনি মটরশুঁটি	কেনেলিনি মটরশুঁটি	বাদামী, হলুদ বা লাল মসুর ডাল	সয়াবিন
মটরশুঁটি ব্যতীত, সমস্ত শুকনো এবং চিনজাত শিমের জিআই কম থাকে।		<ul style="list-style-type: none"> • মুগ ডাল • মিশ্র ডাল • হারিকট/বরবটি 		<ul style="list-style-type: none"> • বাটার বা লিমা বিয়া/ সীম • অর্ধেক ভাঙ্গা মটর • কালো-চোখযুক্ত মটরশুঁটি

স্টার্চি/শ্বেতসার বহুল শাকসবজি

বেশি জিআই

- তাৎক্ষণিক ম্যাশড আলু
- সোওদ
- সাদা আলু
- বেগুনী মিষ্টি আলু

কম এবং মাঝারী জিআই

					
টাড়	সবুজ কলা	মিষ্টি কর্ণ	কমলা মিষ্টি আলু	আয়ম	কাসাভা

দুগ্ধজাত এবং বিকল্প

কম-ননিজুক্ত, মিষ্টি ছাড়া ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ কিনুন।

বেশি জিআই

- চালের দুধ
- ওটের দুধ
- ঘন মিষ্টি দুধ

কম এবং মাঝারী জিআই

			
দুধ	সয়া দুধ	দই	কাস্টার্ড

বিষ্কুট এবং ক্র্যাকারস

ফাইবার বেশি, দানাদার শস্যের জাত বা জিআই চিহ্ন সহ জাতগুলির সন্ধান করুন।

বেশি জিআই

- দুধ কফি বিষ্কুট
- মুড়ির তৈরি কেক
- চালের তৈরি ক্র্যাকারস
- পানি ক্র্যাকারস
- কর্ণ থিনস

কম এবং মাঝারী জিআই



দানাদার/বীজযুক্ত ক্র্যাকারস



ওটস্ এবং শুকনা ফলযুক্ত বিষ্কুট

ফল

বেশিরভাগ ফলের জিআই কম থাকে

বেশি জিআই

- কৌটাজাত লিচু
- তরমুজ
- লংগাত্ত
- রামবুটান
- কাঁঠাল
- রকমেলন/কেন্ডালুপ

কম এবং মাঝারী জিআই



কলা



এপ্রিকটস



ফিগ



প্লাম



আম



পেপে



কালোবেরি



বেদানা

- আপেল
- কমলা
- ম্যান্ডারিন
- বড়ো টক লেবু/মোসম্বি/শরবতি

- পীচ
- নেকটারিন
- আঙ্গুর
- কিউই ফল

- গুঁন
- আনারস
- স্থ্বেরি
- চেরি

গ্লাইসেমিক ইনডেক্স হল একটি টুল যা আপনাকে কোন কার্বোহাইড্রেট খাবার খেতে হবে তা বেছে নিতে সাহায্য করে।

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।