

ग्लाइसेमिक इंडेक्स: जल्दी से पढ़ी जा सकने वाली हिंदी मार्गदर्शिका

ग्लाइसेमिक इंडेक्स क्या होता है?

ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) एक मार्गदर्शन होता है, जो यह प्रदर्शित करता है कि कौन से कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ कितनी देरी से या कितनी जल्दी से ग्लूकोज़ में विघटित होते हैं। इससे आपको यह चुनने में सहायता मिलती है कि अपने डायबटीज़ और वज़न का नियंत्रण करने के लिए आपको कौन से कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ खाने चाहिए।

निम्न जीआई वाले खाद्य-पदार्थों के क्या लाभ हैं?

सेवन करने के लिए सबसे अच्छे खाद्य-पदार्थ निम्न जीआई वाले होते हैं, क्योंकि शोध से पता चला है कि:

- वे धीमी गति से ग्लूकोज़ में विघटित होते हैं
- इनसे आपको लंबे समय तक पेट भरा महसूस हो सकता है।

निम्न जीआई वाले खाद्य-पदार्थ खाने के तरीके

- हरेक बार के भोजन में निम्न जीआई वाला खाद्य-पदार्थ शामिल करें*
- निम्न जीआई वाले स्नैक्स चुनें (यदि आप स्नैक्स खाते/ती हैं)*
- उच्च जीआई वाले कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों को निम्न जीआई वाले पदार्थों के साथ बदलें*
- जहाँ संभव हो, जीआई प्रतीक (जैसे दाईं ओर दिखाया गया है) प्रदर्शित करने वाले उत्पाद खरीदें।

निम्न जीआई वाले सभी खाद्य-पदार्थ अधिक स्वास्थ्यप्रद विकल्प नहीं होते हैं, जैसे चॉकलेट और चिप्स, क्योंकि उनमें ऊर्जा, संतृप्त वसा और नमक की मात्रा अधिक होती है। स्वास्थ्यप्रद विकल्पों के उदाहरण आगे के पृष्ठों पर दिखाए गए हैं।

* निम्न जीआई वाले खाद्य-पदार्थों को चुनने का मतलब यह नहीं है कि आप जितना चाहें उतना खाएँ, क्योंकि आपके सेवन की मात्रा भी रक्त शर्करा स्तरों को प्रभावित करती है। एक आहार-विशेषज्ञ इसमें सहायता कर सकता है।



जीआई प्रतीक

और अधिक जानकारी

ग्लाइसेमिक इंडेक्स के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट gisymbol.com या glycemicindex.com पर जाएँ।

आहार-विशेषज्ञ की खोज करने के लिए वेबसाइट dietitiansaustralia.org.au पर जाएँ या Dietitians Australia से संपर्क करें।

1800 812 942 पर कॉल करें या info@dietitiansaustralia.org.au पर ईमेल भेजें।



यह संसाधन वेबसाइट ndss.com.au से प्राप्त करें।

ब्रेड्स और रैप्स

अधिक रेशेदार साबुत अनाज की ब्रेड्स और रैप्स ढूँढें। जीआई प्रतीक वाली ब्रेड्स और रैप्स चुनें।

उच्च जीआई

- मैदे की ब्रेड
- ब्रेड रोल्स
- साबुत अनाज की ब्रेड

निम्न और मध्यम जीआई

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| प्रामाणिक सारडो | सघन दानेदार, बीजयुक्त ब्रेड्स | साबुत अनाज की पिटा ब्रेड | सफेद मकई की टॉर्टिल्लास | साबुत अनाज की रोटी |

• मल्टीग्रेन ब्रेड

• बेसन (सफेद चने के आटे) की रोटी

नाश्ते के सिरियल्स

अधिक रेशेदार और कम से कम चीनीयुक्त साबुत अनाज के सिरियल्स, या जीआई प्रतीक वाले सिरियल्स के लिए देखें।

उच्च जीआई

- क्विक ओट्स
- कॉर्नफ्लेक्स
- राइस बबल्स
- पफड राइस

निम्न और मध्यम जीआई

| | | | |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
| पारंपरिक रोलड ओट्स या स्टील-कट ओट्स | गेहूँ, चावल या ओट्स का चोकर | प्राकृतिक म्यूसली | ओट्स के चोकर वाले गेहूँ के बिस्कुट |

अनाज

अधिक रेशेदार अनाज, साबुत अनाज की किस्मों, या जीआई प्रतीक प्रदर्शित करने वाली किस्मों के लिए देखें।

उच्च जीआई

- जैस्मीन चावल
- भूरे चावल
- श्वेत चावल
- छोटे आकार वाले चावल

निम्न और मध्यम जीआई

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| सेवई | बासमती चावल या डूंगरा™ चावल | क्विनोआ | जौ |
|  |  |  | |
| राइस नूडल्स | लाल चावल | पास्ता (अधिकांश किस्मों) | |

फलियाँ

उच्च जीआई

- ब्रॉड बीन्स

निम्न और मध्यम जीआई

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| चने | राजमा | कैनेलिनी बीन्स | भूरे, पीले या लाल रंग की दालें | सोया बीन्स |

ब्रॉड बीन्स के अलावा अन्य सभी सूखी और डिब्बाबंद फलियाँ निम्न जीआई वाली होती हैं।

- मूंग बीन्स
- मिश्रित बीन्स
- हैरिकोट बीन्स

- बटर बीन्स
- विभाजित मटर
- ब्लैक-आई वाले मटर

स्टार्चयुक्त सब्जियाँ

उच्च जीआई

- इस्टेंट मैशड आलू
- स्वीड
- सफेद आलू
- बैंगनी शकरकंद

निम्न और मध्यम जीआई

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
| टारो | हरा केला | मीठी मकई | नारंगी शकरकंद | जिमीकंद | कसावा |

डेयरी और इसके विकल्प

अतिरिक्त कैल्शियमयुक्त और निम्नवसा, चीनीरहित किस्में खरीदें।

उच्च जीआई

- चावल का दूध
- जई का दूध
- मीठा कंडेस्ड दूध

निम्न और मध्यम जीआई

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| दूध | सोया दूध | दही | कस्टर्ड |

बिस्कुट और कुरकुरे

अधिक रेशेदार, साबुत अनाज से बने, कम से कम नमकयुक्त, और जीआई प्रतीक दर्शाने वाले बिस्कुट और कुरकुरों की किस्मों के लिए देखें।

उच्च जीआई

- दूध कॉफी बिस्कुट
- पफ्ड राइस केक
- चावल के कुरकुरे
- पानी के कुरकुरे
- मकई के महीन कुरकुरे

निम्न और मध्यम जीआई



दानेदार/बीजयुक्त कुरकुरे



ओट्स और सूखे फलों वाले बिस्कुट

फल

अधिकांश फल निम्न जीआई वाले होते हैं

उच्च जीआई

- डिब्बाबंद लीची
- तरबूज
- लांगेन्स
- रैमबुटन्स
- कटहल
- रॉक मेलन/खरबूज

निम्न और मध्यम जीआई

| | | | |
|--|--|--|---|
|  |  |  |  |
| केला | खुबानी | अंजीर | प्लम्स |
|  |  |  |  |
| आम | पपीता/पाँपौ | ब्लैकबेरी | नाशपाती |
| <ul style="list-style-type: none"> • सेब • संतरे • किन्चू • ग्रेपफ्रूट | <ul style="list-style-type: none"> • आड़ू • नेक्टरीन्स • अंगूर • कीवीफ्रूट | <ul style="list-style-type: none"> • सूखा आलूबुखारा • अनानास • स्ट्रॉबेरी • चेरी | |

ग्लाइसेमिक इंडेक्स आपको यह चयन करने में मदद करने वाला एक माध्यम है कि आपको कौन से कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ खाने चाहिए।

एनडीएसएस और आप

एनडीएसएस के माध्यम से अनेकानेक सेवाएँ और समर्थन उपलब्ध हैं, ताकि आपको अपने डायबटीज़ का नियंत्रण करने में सहायता मिल सके। इसमें एनडीएसएस हेल्पलाइन और वेबसाइट के माध्यम से डायबटीज़ नियंत्रण के बारे में जानकारी भी शामिल है। उपलब्ध उत्पादों, सेवाओं और शिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से आपको अपने डायबटीज़ से आगे बने रहने में सहायता मिल सकती है।