



# AROGYA

പ്രമേഹ രോഗികൾക്കുള്ള  
ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം



ഭക്ഷണ തരം	ഭക്ഷണ ഇനം	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാതഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> <li>ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ)</li> <li>4 ബദാം + 1 വാൽനട്ട്</li> </ul>	1 കപ്പ്	40
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഇഡഡലി + തേങ്ങാച്ചമ്മന്തി</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: ദോശ + 1 ബൗൾ സാമ്പാർ/ 2 ടോസ്റ്റ് (ഗോതമ്പ് /വെജിറ്റേറിയൻ ഉപ്പുമാവ്</li> </ul>	2 എണ്ണം 2 ചെറിയ 1 കിണ്ണം	140 100
മദ്ധ്യ പ്രഭാതം	<ul style="list-style-type: none"> <li>പഴം (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്): തണ്ണിമത്തൻ - 2 കഷണം ആപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/ പപ്പായ -2 കഷണം/ ഓറഞ്ച് - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം / പേരക്ക - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം/ കൈതച്ചക്ക - 2 കഷണം</li> <li>മോർ അല്ലെങ്കിൽ കരിപ്പിൻ വെള്ളം</li> </ul>	100 ഗ്രാം  1 ഗ്ലാസ് 100 മില്ലി	50
ഉച്ചഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> <li>മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്)</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ</li> <li>ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: ചുരയ്ക്ക കായ്ക/കോളിഫ്ലവർ/പീച്ചിങ്ങ/ നെയ് കുമ്പളങ്ങ/വെണ്ടയ്ക്ക/പാലക്/ ഫ്രഞ്ച് ബീൻസ്)</li> <li>തേങ്ങാച്ചമ്മന്തി</li> <li>പച്ചക്കറി സാലഡ്</li> <li>തൈര്</li> </ul>	1 ½ കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം  1 ടേബിൾ സ്പൂൺ 1 കിണ്ണം ½ കിണ്ണം	150 100 60  20 50
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ)</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: വേവിച്ച മിശ്രിത പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപ്പുമാവ് ടോസ്റ്റ് ബിസ്കറ്റ്</li> </ul>	1 കപ്പ്  1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 2 ചെറിയ 4 എണ്ണം	40 100
അത്താഴം	<ul style="list-style-type: none"> <li>മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്)</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ</li> <li>ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: ചുരയ്ക്ക കായ്ക/കോളിഫ്ലവർ/പീച്ചിങ്ങ/നെയ് കുമ്പളങ്ങ/വെണ്ടയ്ക്ക/പാലക്/ഫ്രഞ്ച് ബീൻസ്)</li> <li>അറുലക്കിൽ കോഴിയിറച്ചി</li> <li>മോർ</li> </ul>	1 ½ കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം  ½ കിണ്ണം	150 100 60 30
	<ul style="list-style-type: none"> <li>പാട മാറ്റിയ പാൽ</li> </ul>	150 മില്ലിലിറ്റർ	140

ഇൻഡ്യൻ  
വിഭവങ്ങൾ  
തെക്കേ ഇൻഡ്യ

1600  
കിലോ കലോറി

ഭക്ഷണ തരം	ഭക്ഷണ ഇനം	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാതഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> <li>ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ)</li> <li>4 ബദാം + 2 വാൽനട്ട്</li> <li>ഇഡ്ഡലി + സാമ്പാർ + തേങ്ങാച്ചമ്മന്തി</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: ദോശ + 1 ബൗൾ സാമ്പാർ</li> <li>ടോസ്റ്റ് (ഗോതമ്പ്)</li> <li>വെജിറ്റേറിയൻ ഉപ്പുമാവ്</li> </ul>	1 കപ്പ്  3 എണ്ണം 3 എണ്ണം 2 എണ്ണം 1 കിണ്ണം	40 80 210  100
മദ്ധ്യ പ്രഭാതം	<ul style="list-style-type: none"> <li>പഴം (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്): തണ്ണിമത്തൻ - 2 കഷണം/ആപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പൈയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/പപ്പായ - 2 കഷണം/ഓറഞ്ച് - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം / പേരക്ക - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം</li> <li>കൈതച്ചക്ക - 2 കഷണം</li> <li>മോൻ അല്ലെങ്കിൽ കരിക്ക് വെള്ളം</li> </ul>	100 ഗ്രാം  1 ഗ്ലാസ് 100 മില്ലി	50
ഉച്ചഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> <li>മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്)</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ</li> <li>ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: ചുരയ്ക്ക</li> <li>കാബേജ്/കോളിഫ്ലവർ/പീച്ചിങ്ങ/നെയ് കുമ്പളങ്ങ/വെണ്ടയ്ക്ക/പാലക്/ഫ്രഞ്ച് ബീൻസ്)/</li> <li>അവിയൽ (പാകപ്പെടുത്തിയത്)</li> <li>പച്ചക്കറി സാലഡ്</li> <li>തൈര്</li> </ul>	2 കിണ്ണം 1 വലിയ കിണ്ണം 1 കിണ്ണം  1 കപ്പ് 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം	200 120 60  20 100
വൈകുന്നേരം	<ul style="list-style-type: none"> <li>ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ)</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: വേവിച്ച മിശ്രിത പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപ്പുമാവ്/ടോസ്റ്റ്/ബിസ്കറ്റ്</li> </ul>	1 കപ്പ്  1 ബ കിണ്ണം  4 എണ്ണം	40 140
അത്താഴം	<ul style="list-style-type: none"> <li>മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്)</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ</li> <li>ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്): ചുരയ്ക്ക കാബേജ്/കോളിഫ്ലവർ/ പീച്ചിങ്ങ/ നെയ് കുമ്പളങ്ങ/വെണ്ടയ്ക്ക/പാലക്/ഫ്രഞ്ച് ബീൻസ്)</li> <li>അവിയൽ (പാകപ്പെടുത്തിയത്)</li> <li>പച്ചക്കറി സാലഡ്</li> <li>മോൻ</li> </ul>	1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം  1 കിണ്ണം 1 ഗ്ലാസ്	100 100 60  20 30
ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>പാട മാറ്റിയ പാൽ</li> </ul>	150 മില്ലിലിറ്റർ	140

ഭക്ഷണ തരം	ഭക്ഷണ ഇനം	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാതഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> <li>ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ)</li> <li>4 ബദാം + 1 വാൽനട്ട്</li> <li>ഇഡ്ഡലി + സാമ്പാർ + തേങ്ങാച്ചമ്മന്തി അറല്ലങ്കിൽ ദോശ + 1 ബൗൾ സാമ്പാർ/ടോസ്റ്റ് (ഗോതമ്പ്)/വെജിറ്റേറിയൻ ഉപ്പുമാവ്</li> <li>പാൽ</li> </ul>	1 കപ്പ് 3 എണ്ണം 3 എണ്ണം 1 എണ്ണം ½ കിണ്ണം 1 ഗ്ലാസ്	40 60 210 50 140
മദ്ധ്യ പ്രഭാതം	<ul style="list-style-type: none"> <li>പഴം (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്): തണ്ണിമത്തൻ - 2 കഷ്ണം അപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/പപ്പായ - 2 കഷ്ണം / ഓറഞ്ച് - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം/പേരക്ക - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം കൈതച്ചക്ക - 2 കഷ്ണം</li> <li>മോൻ അല്ലെങ്കിൽ കരിക്കിൻ വെള്ളം</li> </ul>	100 ഗ്രാം 1 ഗ്ലാസ് 100 മില്ലി	50
ഉച്ചഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> <li>മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്)</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ</li> <li>വെജ് കറി (ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ) (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: ചുരയ്ക്ക/കാബേജ് / കോളിഫ്ലവർ/പീച്ചിങ്ങ/നെയ് കുമ്പളങ്ങ/വെണ്ടയ്ക്ക/പാലക്/ഫ്രഞ്ച് ബീൻസ്) അവിയൽ (പാകപ്പെടുത്തിയത്)</li> <li>പച്ചക്കറി സാലഡ്</li> <li>മോൻ</li> </ul>	2 കിണ്ണം 1 വലിയ കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കപ്പ് 1 കിണ്ണം 1 ഗ്ലാസ്	200 120 60 20 30
വൈകുന്നേരം	<ul style="list-style-type: none"> <li>നാരങ്ങാ വെള്ളം/ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ)</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: വേവിച്ച മിശ്രിത പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ / ഉപ്പുമാവ്/അവിൽ</li> </ul>	1 കപ്പ് 1 ½ കിണ്ണം	40 140
അത്താഴം	<ul style="list-style-type: none"> <li>മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്)</li> <li>ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ</li> <li>ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: ചുരയ്ക്ക കാബേജ്/കോളിഫ്ലവർ/പീച്ചിങ്ങ/നെയ് കുമ്പളങ്ങ/വെണ്ടയ്ക്ക/പാലക്/ഫ്രഞ്ച് ബീൻസ്) അറല്ലങ്കിൽ കോഴിയിറച്ചി</li> <li>റവ ദോശ/ഊത്തപ്പം/ദോശ + രസം/സാമ്പാർ</li> <li>മോൻ</li> </ul>	2 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 2 എണ്ണം 1 ഗ്ലാസ്	200 100 60 120 30
ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>പാട മാറ്റിയ പാൽ</li> </ul>	150 മില്ലിലിറ്റർ	140



ഭക്ഷണ തരം	ഭക്ഷണ ഇനം	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാതഭക്ഷണം	• ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ)	1 കപ്പ്	40
	• 5 ബദാം + 2 വാൽനട്ട്		80
	• ഇഡ്ഡലി + തേങ്ങാച്ചമ്മന്തി അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്ന്: ദേശ + 1 ബൗൾ സാമ്പാർ/ടോസ്റ്റ്	3 എണ്ണം 3 എണ്ണം 4 എണ്ണം	210
	• വെജിറ്റേറിയൻ ഉപ്പുമാവ്	2 കിണ്ണം	200
	• പാൽ	1 ഗ്ലാസ്	140
മദ്ധ്യ പ്രഭാതം	• പഴം (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്): തണ്ണിമത്തൻ - 2 കഷണം ആപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/പപ്പായ - 2 കഷണം/ഓറഞ്ച് - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം/പേരക്ക - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം കൈതച്ചക്ക - 2 കഷണം	100 ഗ്രാം	50
	• മോര് അല്ലെങ്കിൽ കരിക്കിൻ വെള്ളം	1 ഗ്ലാസ് 100 മിലി	
ഉച്ചഭക്ഷണം	• മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്) അല്ലെങ്കിൽ ചപ്പാത്തി 3 എണ്ണം	2 കിണ്ണം	200
	• ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ	1 വലിയ കിണ്ണം	120
	• ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: ചുരയ്ക്ക കാബേജ്/കോളിഫ്ളവർ/ പീച്ചിങ്ങ/ നെയ് കുമ്പളങ്ങ/ വെണ്ടയ്ക്ക/പാലക്/ഫ്രഞ്ച് ബീൻസ്) അവിയൽ (പാകപ്പെടുത്തിയത്)	1 കിണ്ണം	60
	• പായസം: (അരി, വെർമിസെല്ലി, ബദാം) (കൃത്രിമ മധുരം ചേർത്തത്) അറല്ല്കിൽ	1 ½ കിണ്ണം	210
	• ബോളി പച്ചക്കറി സാലഡ്, കൂട്ട്, പൊരിയൽ	1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം	40 100
• തൈര്			
വൈകുന്നേരം	• ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ)	1 കപ്പ്	40
	• ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: വേവിച്ച മിശ്രിത പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപ്പുമാവ്/അവൽ ബിസ്കറ്റ്	1 ½ കിണ്ണം 4 എണ്ണം	140
അത്താഴം	• ചപ്പാത്തി (60 ഗ്രാം ഗോതമ്പ് മാവ്)/ മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്)	3 എണ്ണം 2 കിണ്ണം	200
	• ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ	1 കിണ്ണം	100
	• ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്: ചുരയ്ക്ക കാബേജ്/കോളിഫ്ളവർ/ പീച്ചിങ്ങ/ നെയ് കുമ്പളങ്ങ/വെണ്ടയ്ക്ക/പാലക്/ഫ്രഞ്ച് ബീൻസ്) അവിയൽ (പാകപ്പെടുത്തിയത്)	1 കിണ്ണം	60
	• സാലഡ്, കൂട്ട്, പൊരിയൽ	1 കിണ്ണം	40
	• മോര്	1 ഗ്ലാസ്	30
ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ	• പാട മാറ്റിയ പാൽ	150 മില്ലിലിറ്റർ	140

# പകരം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ്

ഭക്ഷണ വിഭാഗം	അനുവദനീയമായവ	നിയന്ത്രിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കുക
ധാന്യയിനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റാർച്ചുകൾ	ഗോതമ്പ്, ഗോതമ്പ് ഫാറ, ബാജ്റ, ജാവ്, ചോള മാവ് എന്നിവ. ചപ്പാത്തി തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി സോയ മാവ്, ഗോതമ്പ് മാവിൽ 1:4 അനുപാതത്തിൽ കലർത്തുക. മുളപ്പിച്ച ബീൻസ്, കാബേജ്, കടല, കാരറ്റ്, തക്കാളി, വെള്ളരി, സവാള തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത് അരി, റവ, അവിൽ, പൊരി എന്നിവയിലെ നാരുകളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആഹരിക്കുന്ന വിഭവങ്ങളിലെ കലോറി കുറയ്ക്കാനും കഴിയും.	മൈദ കൊണ്ട് തയ്യാറാക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നം, ബെഡ്, പാസ്ത, ഖാരി പഫ്, ബിസ്കറ്റ്, നാൻ നൂഡിൽസ് മുതലായവ. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രണത്തിലാണെങ്കിൽ അര ടേബിൾസ്പൂൺ റൈസ് മിക്സ് പച്ചക്കറികൾക്കൊപ്പം 2/ആഴ്ച എടുക്കാവുന്നതാണ്. സബൂദാന, സേമിയ എന്നിവ പാട മാറ്റിയ പാലിൽ തയ്യാറാക്കാം.
പരിപ്പിനങ്ങൾ, അണ്ടിപ്പരിപ്പിനങ്ങൾ വിത്തിനങ്ങൾ	ബദാം, സോയ, രാജ്മ, വെള്ളക്കടല, ചെറുപയർ, തുവരപ്പരിപ്പ്, എല്ലാ പരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങളും. കഴിയുമെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പയറിനങ്ങൾ മുളപ്പിക്കുക.	അമിതഭാരമുള്ള വൃക്കി നിലക്കടല, കശുവണ്ടി, എള്ള, വാൽനട്ട, തേങ്ങ എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം.
പച്ചക്കറികൾ	പച്ച ഇലക്കറികൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ഒഴികെയുള്ള എല്ലാ പച്ചക്കറികളും, ചേന (വേവിച്ചതോ ജ്യൂസ് ആയോ ആവിയിൽ പൂഴുങ്ങിയതോ വേവിക്കാത്തതേ ആയ രൂപത്തിൽ ആകാം).	ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വേഹറുകൾ, വറുത്ത ചീപ്സ്. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രണത്തിലാണെങ്കിൽ പച്ചക്കറികളിൽ ഉരുളക്കിഴങ്ങിന്റെ ഒരു ചെറിയ ഭാഗം മിശ്രണം ചെയ്യാം - 2/ആഴ്ച.
പഴങ്ങൾ	തണ്ണിമത്തൻ - 2 കഷ്ണം, ആപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം, പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം, പപ്പായ - 2 കഷ്ണങ്ങൾ, ഓറഞ്ച് - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം പേരയ്ക്ക - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം, പാനീയങ്ങൾ കൈതച്ചക്ക - 2 കഷ്ണങ്ങൾ (പഴങ്ങളുടെ കഴിക്കുന്ന ഭാഗത്തിന്റെ വലിപ്പം കൂടാതിരിക്കുന്നതിന് സൂക്ഷിക്കുക)	മാതളനാരങ്ങ, വാഴപ്പഴം, സപ്പോട്ടയ്ക്ക, മാങ്ങ, മുന്തിരി, പേരയ്ക്ക പഴം അല്ലെങ്കിൽ നെല്ലിക്ക കൊണ്ടാട്ടം, ടിനിലടച്ച പഴങ്ങൾ. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രണത്തിലാണെങ്കിൽ, മുകളിൽ പരാമർശിച്ച പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന പഴങ്ങൾ 2/ആഴ്ച 50 മുതൽ 80 ഗ്രാം വരെ എടുക്കാം.
പാനീയങ്ങൾ	കഫപ്പി, ചായ, നാരങ്ങാ നീര്, കരിപ്പിൻ വെള്ളം, പഞ്ചസാര ചേർക്കാത്ത പഴച്ചാറുകൾ.	പഞ്ചസാര സിറപ്പ് അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സർബത്തുകളും മിൽക്ക് ഷെയ്ക്കുകളും തണുത്ത പാനീയങ്ങളും ഹാർഡ് ഡ്രിങ്കുകളും.
പാലും പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും	പാട നീക്കിയ പാൽ, പാട നീക്കിയ പാലിന്റെ തൈര്, വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച പനീർ, മോര്	നെയ്യ്, വെണ്ണ, ചീസ്, കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ പാൽ, ഐസ്ക്രീം, ശ്രീഖണ്ഡ്, പായസം, പുഡ്ഡിംഗ്, പാലിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന മധുരപലഹാരങ്ങൾ.
മുട്ട	മുട്ടയുടെ വെള്ളക്കരൂ പുഴുങ്ങിയതോ പൊരിച്ചതോ	മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരൂ, മുട്ടയുടെ എണ്ണമയമുള്ള വിഭവങ്ങൾ.
മാംസാഹാര ഭക്ഷ്യയിനങ്ങൾ	മൽസ്യം, കൊഴുപ്പ് ഇല്ലാത്ത കോഴിയിറച്ചി (ഗ്രിൽ അല്ലെങ്കിൽ റോസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ആവിയിൽ പുഴുങ്ങിയത്)	കരൾ, വൃക്ക, തലച്ചോറ് പോലുള്ള അവയവ മാംസം.

- കൊഴുപ്പിന്റെ ഉപഭോഗം: എണ്ണ/വെണ്ണ/നെയ്യ് പ്രതിദിനം 15 ഗ്രാം (3 ടീ സ്പൂൺ പരമാവധി)
- പ്രതിദിനം 8 മുതൽ 10 ഗ്രാം വെള്ളം വരെ കുടിക്കുക.
- ചെറിയ അളവുകളിൽ, ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.
- 30 മിനിറ്റ് സമയം പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- നിങ്ങൾക്ക് വിശപ്പ് തോന്നുമ്പോൾ സൂപ്പ്, സാലഡ് അല്ലെങ്കിൽ ജ്യൂസ് (പഴങ്ങളുടെ ജ്യൂസ് അല്ലാത്തത്) കഴിക്കാം.
- പഞ്ചസാര ചേർക്കാത്ത ചായ/കാപ്പി.
- നിങ്ങൾക്ക് ചപ്പാത്തി ഉണ്ടാക്കുന്ന മാവിൽ സോയാബീൻ ചേർക്കാൻ കഴിയും.
- ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് (20 മിനിറ്റ്) കഴിച്ചാൽ കൊളസ്ട്രോളും വിശപ്പും നിയന്ത്രിക്കാൻ സീലിയം (ഇനബിഗൂൾ) ഗുണം ചെയ്യും.

മറ്റ് കുറിപ്പുകൾ:  
സേവ്, ശാന്തിയ, ബുജിയ തുടങ്ങിയ മിക്സ്ചർ ഇനങ്ങൾ, വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, മൈദ ഭക്ഷണങ്ങൾ, പുരി, ഐസ്ക്രീം, ചോക്ലേറ്റ്, ശിതളപാനീയങ്ങൾ, മൈദ ഭക്ഷണങ്ങൾ, പിയൂ, ബർഗർ പോലെയുള്ള ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ,



# സാധാരണ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഗ്ലൈസീമിക് സൂചകങ്ങൾ (ജി ഐ)

	ഭക്ഷണത്തിന്റെ പേര്	ഗ്ലൈസീമിക് സൂചകങ്ങൾ
പരിപ്പ്/ധാന്യങ്ങൾ	സോയാ ബീൻസ്	16 + 1
	രാജ്മ	19 + 2
	തുവരപ്പരിപ്പ്	26 + 3
	വെള്ളക്കടല	28 + 9
	പയർ-പരിപ്പിനങ്ങൾ	32 + 5
	ചെറുപയർ പരിപ്പ്	38 + 3
പച്ചക്കറികൾ	ബ്രോക്കോളി/കാബേജ്/ക്യാപ്സിക്ക/തക്കാളി/ഉള്ളി	10 + 2
	കോളിഫ്ലവർ/പട്ടാണിപ്പയർ	15 + 3
	വെണ്ടയ്ക്ക	20 + 2
	കരറ്റ്	39 + 4
	ഉരുളക്കിഴങ്ങ് (വേവിച്ചത്)	78 + 4
പഴങ്ങൾ	ആപ്പിൾ/പ്പൂം	36 + 2
	ഓറഞ്ച്/പീച്ച്	43 + 3
	വാഴപ്പഴം/മാമ്പഴം	51 + 5
	കൈതച്ചക്ക	59 + 8
		76 + 4
സെറിയലുകൾ	തണ്ണിമത്തൻ	52 + 5
	മധുരച്ചോളം	62 + 3
	ഗോതമ്പ് റൊട്ടി	65 + 3
	റവ	65 + 5
	പോപ്കോൺ	68 + 4
	മട്ട പൂഴുക്കലരി	72 + 4
	റെമദ	73 + 4
	വേവിച്ച പച്ചരി	74 + 2
	തവിട് നീക്കാത്ത ഗോതമ്പിന്റെ ബ്രഡ്	78 + 9
	അരി കഞ്ഞി/കോഞ്ചി	81 + 6
പലവക	കോൺഫ്ലേയ്ക്ക്സ്	37 + 4
	പാൽ	40 + 3
	ചോക്ലേറ്റ്	51 + 3
	ഐസ് ക്രീം	15 + 4
	ആവിയൽ വേവിച്ച കോഴിയിറച്ചി/എണ്ണ ചേർക്കാതെ പാകം ചെയ്ത മൽസ്യം	59 + 3
	ശീതള പാനീയങ്ങൾ/സോഡ	61 + 3
		63 + 5

ഗ്ലൈസെമിക് ഇൻഡെക്സ് (ജിഐ) 1-100 എന്ന അളവുകോലിൽ അളക്കുകയും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ഭക്ഷണയിനങ്ങളെ മൂന്ന് പൊതു വിഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

**ഉയർന്നത്:** രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് അതിവേഗം ഉയരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നതും 70 അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ ജിഐ മൂല്യമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണയിനങ്ങൾ

**മധ്യമത്തിലുള്ളത്:** രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ ഇടത്തരം വർദ്ധനവിന് കാരണമാകുന്നതും 55 മുതൽ 69 വരെ ജിഐ മൂല്യമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണയിനങ്ങൾ

**താഴ്ന്നത്:** രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് കൂറാഞ്ഞ വേഗതയിൽ മാത്രം വർദ്ധിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നതും 54 അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ താഴെ ജിഐ മൂല്യം ഉള്ളതുമായ ഭക്ഷണയിനങ്ങൾ

# വലിപ്പം

## ടീസ്പൂൺ, ടേബിൾസ്പൂൺ, കപ്പ്



ടീസ്പൂൺ - 5 മിലി



ടീസ്പൂൺ - 10 മിലി



ടേബിൾസ്പൂൺ - 15 മിലി

ചെറിയ  
കിണ്ണങ്ങൾ



കപ്പ് 100 മില്ലി  
(100 ഗ്രാം)

ഇടത്തരം  
കിണ്ണങ്ങൾ



കപ്പ് 200 മില്ലി  
(200 ഗ്രാം)

പൊതുജന താൽപര്യർത്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്:

Makers of



**Disclaimer:**

Scientific contents of this publication have been compiled by clinicians and medical writers of Carbon Brand Solutions with unrestricted educational grant from Lupin Limited from reasonable sources, acknowledged and accredited by author(s) and contributors of the material referenced herein. The views, if any, expressed in this publication are not influenced by any opinion or suggestion by Lupin Limited and are solely the views of medical experts. The information contained here shall not be relied upon and used for treatment purpose or for diagnosis of health problems or as a substitute to expert medical advice. Please consult your doctor for any health related problems or queries that you may have. Although all reasonable care has been taken in compiling and checking the contents of this publication, the author(s) or Lupin Limited, or its directors, employee or agents shall not be responsible or liable in any manner whatsoever and howsoever for any death, injury or damage to any person in view of any error, omission or inaccuracies in this publication whether arising from unawareness, ignorance or otherwise.

