



AROGYA

ડાયાબિટીસના

દર્દીઓ માટેનું આહાર આયોજન

આહારનો પ્રકાર	વાનગીનો પ્રકાર	માત્રા	કિલો કેલરી
સવારનો નાસ્તો	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) 4 બદામ + 1 અખરોટ કોઈપણ એક (થેપલાં/મલ્ટિ ગ્રેઈન બ્રેડ)/ પૌઆ/ઉપમા/ફાગાવેલ કઠોળ/ઓટ્સ 	<p>1 કપ</p> <p>2 નંગ 1 વાટકી</p>	<p>40</p> <p>40</p> <p>140</p>
સવારનો મધ્યભાગનો સમય	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/ પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/ પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
બપોરનું ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (તેલ ના લગાડો, દૂધથી કણક કરો) દાળ (કોઈપણ એક: તુવેર/મગ/અડદ) વેજીટેબલ સલાડ લીલાં શાકભાજી (કોઈપણ એક: દૂધી/કોબી/ફલાવર/તુરિયાં/ટીંકોળા/ભીંડા દર્હી) 	<p>2 નંગ</p> <p>1 બાઉલ</p> <p>1 બાઉલ</p> <p>1 બાઉલ</p> <p>½ કપ</p>	<p>140</p> <p>100</p> <p>20</p> <p>60</p> <p>50</p>
યાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) કોઈપણ એક: મિસ્કિટ ઢોકળાં ખાખરા ભેલ શેકેલા ચણા 	<p>1 કપ</p> <p>5 નંગ 4 નંગ 2 નંગ 1 બાઉલ</p> <p>35 ગ્રામ</p>	<p>40</p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>140</p>
સાંજે	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/ પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
રાત્રિ ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (તેલ ના લગાડો, દૂધથી કણક કરો) કોઈપણ એક: વેજ ખીચડી/કઢી દાળ (કોઈપણ એક: તુવેર/મગ/અડદ) કઠોળ/ઉસલ વેજીટેબલ સલાડ 	<p>1 નંગ</p> <p>1½ વાટકી</p> <p>1½ વાટકી</p> <p>1 બાઉલ</p> <p>1 બાઉલ</p>	<p>70</p> <p>150</p> <p></p> <p>20</p>
સૂવાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> સ્કિમ મિલ્ક 	150 મિલી	140

આહારનો પ્રકાર	વાનગીનો પ્રકાર	માત્રા	કિલો કેલરી
સવારનો નાસ્તો	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) 4 બદામ + 1 અખરોટ કોઈપણ એક (થેપલાં/મલ્ટિ ગ્રેઈન બ્રેડ)/ પૌઆ/ઉપમા/ફાગાવેલ કઠોળ/ઓટ્સ 	1 કપ 2 નંગ 1 બાઉલ	40 60 140
સવારનો મધ્યભાગનો સમય	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
બપોરનું ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (તેલ ના લગાડો, દૂધથી કણક કરો) દાળ (કોઈપણ એક: તુવેર/મગ/અડદ) વેજટેબલ સલાડ લીલાં શાકભાજી (કોઈપણ એક: દૂધી/કોબી/ફલાવર/તુરિયાં/ટીંડોળા/ભીંડા દર્દી) 	2 નંગ 1 બાઉલ 1 બાઉલ 1 બાઉલ ½ કપ	140 100 20 60 50
ચાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) કોઈપણ એક: બિસ્કિટ ઢોકળાં ખાખરા ભેલ શેકેલા ચણા 	1 કપ 5 નંગ 4 નંગ 2 નંગ 1 બાઉલ 35 ગ્રામ	40 140
સાંજે	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
રાત્રિ ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (તેલ ના લગાડો, દૂધથી કણક કરો) કોઈપણ એક: વેજ ખીચડી/કઢી દાળ (કોઈપણ એક: તુવેર/મગ/અડદ) કઠોળ/ઉસલ લીલાં શાકભાજી કે માછલી/ચિકન વેજટેબલ સલાડ છાસ 	2 નંગ 1½ બાઉલ 1 બાઉલ 1 વાટકી 1 બાઉલ 1 વાટકી 1 બાઉલ 1 ગ્લાસ	140 100 60 20 35
સૂવાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> સ્કિમ મિલ્ક 	150 મિલી	140

આહારનો પ્રકાર	આહારનો પ્રકાર	માત્રા	કિલો કેલરી
સવારનો નાસ્તો	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) 4 બદામ + 2 અખરોટ કોઈપણ એક (થેપલાં/મલ્ટિ ગ્રેઈન બ્રેડ)/પૌઆ/ઉપમા/ફાગાવેલ કઠોળ/ઓટ્સ 	1 કપ 3 નંગ 1 ½ વાટકી	40 80 210
સવારનો મધ્યભાગનો સમય	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
બપોરનું ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (20 ગ્રામ લોટની તેલ ના લગાડો, દૂધથી કણક કરો) દાળ (કોઈપણ એક: તુવેર/મગ/અડદ) વેજીટેબલ સલાડ લીલાં શાકભાજી (કોઈપણ એક: દૂધી/કોબી/ફલાવર/તુરિયાં/ટિડોળા/ભીંડા/પાલક/ફ્રેન્ચ બીન્સ (લીલવા) રાઈસ 	3 નંગ ½ વાટકી 1 બાઉલ 1 બાઉલ ½ વાટકી	210 50 20 60 85
ચાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) કોઈપણ એક: મિસ્કિટ ઢોકળાં ખાખરા ભેલ શેકેલા ચણા 	1 કપ 5 નંગ 4 નંગ 2 નંગ 1 બાઉલ 35 ગ્રામ	40 140
સાંજે	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
રાત્રિ ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (20 ગ્રામ લોટની તેલ ના લગાડો, દૂધથી કણક કરો) કોઈપણ એક: વેજ ખીચડી/કઢી દાળ: તુવેર/મગ/અડદ) કઠોળ/ઉસલ લીલાં શાકભાજી (કોઈપણ એક: દૂધી/કોબી/ફલાવર/તુરિયાં/ટિડોળા/ભીંડા/પાલક/ફ્રેન્ચ બીન્સ (લીલવા) વેજીટેબલ સલાડ છાસ 	3 નંગ 1½ બાઉલ 1 વાટકી 1 વાટકી 1 વાટકી 1 વાટકી 1 ગ્લાસ	210 100 60 20 35
સૂવાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> સ્કિમ મિલ્ક 	150 મિલી	140

આહારનો પ્રકાર	આહારનો પ્રકાર	માત્રા	કિલો કેલરી
સવારનો નાસ્તો	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) 4 બદામ + 2 અખરોટ કોઈપણ એક (થેપલાં/મલ્ટિ ગ્રેઈન બ્રેડ)/ પૌઆ/ઉપમા/ફાગાવેલ કઠોળ/ઓટ્સ 	1 કપ 3 નંગ 1 ½ વાટકી	40 80 210
સવારનો મધ્યભાગનો સમય	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
બપોરનું ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (પ્રત્યેક 20 ગ્રામની) દાળ (કોઈપણ એક: તુવેર/મગ/અડદ) વેજીટેબલ સલાડ લીલાં શાકભાજી (કોઈપણ એક: દૂધી/કોબી/ફલાયર/તુરિયાં/ટિંડોળા/ભીંડા) દહીં ભાત 	3 નંગ 1 બાઉલ 1 બાઉલ 1 બાઉલ 1 કપ 1 વાટકી	210 100 20 60 100 85
ચાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) કોઈપણ એક: ખાખરા ભેલ શેકેલા ચણા 	1 કપ 2 નંગ 1 ½ બાઉલ 40 ગ્રામ	40 140
સાંજે	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
રાત્રિ ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (દૂધથી કણક કરો) કોઈપણ એક: વેજ ખીચડી/કઢી દાળ (કોઈપણ એક: તુવેર/મગ/અડદ) કઠોળ/ઉસલ લીલાં શાકભાજી કે માછલી/ચિકન વેજીટેબલ સલાડ છાસ રાઈસ 	3 નંગ 1 વાટકી 1 બાઉલ 1 બાઉલ 1 બાઉલ 1 વાટકી 1 બાઉલ 1 ગ્લાસ ½ વાટકી	210 100 60 20 35 40
સૂવાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> સ્કિમ મિલ્ક 	150 મિલી	140

આહારનો પ્રકાર	આહારનો પ્રકાર	માત્રા	કિલો કેલરી
સવારનો નાસ્તો	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) 4 બદામ + 2 અખરોટ કોઈપણ એક (થેપલાં/મલ્ટિ ગ્રેઈન બ્રેડ)/ પૌઆ/ઉપમા/ફાગાવેલ કઠોળ/ઓટ્સ 	1 કપ 3 નંગ 1 ½ વાટકી	40 80 210
સવારનો મધ્યભાગનો સમય	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/ પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
બપોરનું ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (પ્રત્યેક 20 ગ્રામની) દાળ (કોઈપણ એક: તુવેર/મગ/અડદ) દાળ (મગ/મઠ/ચણા/ચોળા) વેજીટેબલ સલાડ લીલાં શાકભાજી (કોઈપણ એક: દૂધી/કોબી/ફલાવર/તુરિયાં/ટિડોળા/ભીંડા) દહીં 	3 નંગ 1 વાટકી 1 વાટકી 1 બાઉલ 1 વાટકી 100 ગ્રામ	210 100 100 20 60 100
ચાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> ચા/કોફી (સાકર વિનાની) કોઈપણ એક: મિસ્કિટ ઢોકળાં/ખમણ ખાખરા ભેલ સેન્ડવિચ 	1 કપ 2 નંગ 40 ગ્રામ 2 નંગ 1 ½ બાઉલ 2 સ્લાઈસ	40 55 140
સાંજે	<ul style="list-style-type: none"> ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/ પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી 	100 ગ્રામ	50
રાત્રિ ભોજન	<ul style="list-style-type: none"> રોટલી/ભાખરી (પ્રત્યેક 20 ગ્રામની) કોઈપણ એક: વેજ ખીચડી/કઢી દાળ (કોઈપણ એક: તુવેર/મગ/અડદ) લીલાં શાકભાજી કોઈપણ એક: શ્રીખંડ (કૃત્રિમ મીઠાશની સાથે) પૂરણપોળી 	3 નંગ 1 વાટકી 1 વાટકી 1 વાટકી 1 વાટકી 1 નંગ	210 85 100 60 150
સૂવાના સમયે	<ul style="list-style-type: none"> સ્કિમ મિલ્ક 	150 મિલી	140

આહારનો પ્રકાર	વાનગીનો પ્રકાર	માત્રા	કિલો કેલરી
સવારનો નાસ્તો	• ચા/કોફી (સાકર વિનાની)	1 કપ	40
	• 4 બદામ + 2 અખરોટ • કોઈપણ એક (થેપલાં/મલ્ટિ ગ્રેઈન બ્રેડ)/ પોંઆ/ઉપમા/ફાલાગાવેલ કઠોળ/ઓટ્સ	3 નંગ 1 ½ વાટકી	80 210
સવારનો મધ્યભાગનો સમય	• ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/ પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી	100 ગ્રામ	50
બપોરનું ભોજન	• રોટલી/ભાખરી (પ્રત્યેક 20 ગ્રામની)	4 નંગ	280
	• કઠોળ (મગ/મઠ/ચણા/ચોળા)	1 વાટકી	100
	• વેજીટેબલ સલાડ	1 બાઉલ	20
	• લીલાં શાકભાજી (કોઈપણ એક: દૂધી/ કોબી/ફલાવર/તુરિયાં/ટીંડોળા/ ભીંડા/પાલક/ફેવ્ય બીન્સ (લીલવા)	1 વાટકી	60
• શ્રીખંડ/પૂરણાપોળી	1 વાટકી/1	150	
• ભાત	1 વાટકી	85	
• છાસ	1 ગ્લાસ	35	
યાના સમયે	• ચા/કોફી (સાકર વિનાની)	1 કપ	40
• બિસ્કિટ	2 નંગ	55	
• કોઈપણ એક: ખાખરા ભેલ શેકેલા ચણા સેન્ડવિચ	2 નંગ 1 ½ બાઉલ 35 ગ્રામ 1 સ્લાઈસ	140	
સાંજે	• ફળ (કોઈપણ એક) તરબૂચ - 2 ચીરી/સફરજન - 1 મધ્યમ/પેર - 1 મધ્યમ/પપૈયું - 2 ચીરી/સંતરું- 1 મધ્યમ કદનું/ પેરું - 1 મધ્યમ કદનું/અનાનસ - 2 ચીરી	100 ગ્રામ	50
રાત્રિ ભોજન	• રોટલી/ભાખરી (પ્રત્યેક 20 ગ્રામની)	3 નંગ	210
	• લીલાં શાકભાજી (કોઈપણ એક: દૂધી/કોબી/ ફલાવર/તુરિયાં/ટીંડોળા/ભીંડા/પાલક/લીલવા)	1 વાટકી	60
	• કોઈપણ એક: વેજ. ખીચડી/ કઢી	1 ½ બાઉલ 1 વાટકી	100 100
	• કોઈપણ એક દાળ: તુવેર/મગ/અડદ) કઠોળ/ઉસલ	1 વાટકી	100
	• વેજીટેબલ સલાડ	1 વાટકી	20
	• કોઈપણ એક: શ્રીખંડ/ગાજરનો હલવો	1 વાટકી	150
	• છાસ	1 ગ્લાસ	35
સૂવાના સમયે	• સ્કિમ મિલ્ક	150 મિલી	140

વિનિમય સૂચિ

ખાદ્યસમૂહ	અનુમતિ	પ્રતિબંધિત અથવા ટાળવા લાયક
અનાજ અથવા સ્ટાર્ચ	ઘઉં, ઘઉંના ફાડા, બાજરી, જવ, મકાઈનો લોટ, રોટલી બનાવવા માટે 1:4 અનુપાતમાં ઘઉંના લોટમાં સોયાનો લોટ ભેળવો. ભાત, સુજી, પૌંઆ, મમરા ફાગાવેલા કઠોળમાં નાંખીને લઈ શકાય, શાકભાજી જેમ કે કોબી, વટાણા, ગાજર, ટામેટાં, કાકડી, કાંદા વગેરે રેશા વધારવા અને વાનગી દ્વારા લેવાતી કેલરી ઘટાડવા.	મેંદામાંથી બનાવેલાં ઉત્પાદનો જેમ કે બ્રેડ, પાસ્તા, ખારી, પફ, બિસ્કિટ્સ, નાન, નૂડલ્સ વગેરે. ડાયાબિટિસ ધરાવતા લોકોની રક્ત સર્કરા નિયંત્રણમાં હોય તો તેઓ અઠવાડિયામાં 2 વાર શાકભાજી યુક્ત ભાત અડધી ચમચી લઈ શકે છે. સાબુદાણા, સેવૈયા જે સ્ટિક્મ મિલ્કમાં બનાવેલ હોય તો લઈ શકાય છે.
ફળી, કોચલાંવાળાં ફળ અને તેલીબીયાં	બદામ, સોયા, રાજમા, ચણા, મગ, મઠ, બદા પ્રકારની દાળ, જે શક્ય હોય તો ઉપયોગ કરતા પહેલાં કઠોળને ફાગાવો.	મેદસ્વી લોકોએ મગફળી, કાજુ, તલ, અખરોટ, નારિયેળ લેવાનું ટાળવું જોઈએ.
શાકભાજી	લીલાં પાનવાળાં શાકભાજી, બટાકાં, શક્કરિયાં સિવાયનાં બદાં શાકભાજી. (બાફીને, જ્યૂસ બનાવીને, વરાળથી બાફીને, કાચા સ્વરૂપમાં લઈ શકાય).	બટાકાં, શક્કરિયાં, બટાકાની વેફર, તળેલી ચિપ્સ. ડાયાબિટિસ ધરાવતા લોકોની રક્ત સર્કરા નિયંત્રણમાં હોય તો તેઓ અઠવાડિયામાં 2 વાર શાકભાજી યુક્ત ભાત અડધી ચમચી લઈ શકે છે.
ફળ	તરબૂચ - 2 ચીરી, સફરજન - 1 મધ્યમ, પેર - 1 મધ્યમ, પપૈયું - 2 ચીરી, સંતરુ - 1 મધ્યમ કદનું, પેરું - 1 મધ્યમ કદનું, અનાનસ - 2 ચીરી (ફળના કદના ભાગ પર નજર રાખો)	સીતાફળ, કેળાં, ચીકુ, કેરી, ફ્રાક્ષ, પેરુ ફળ કે આમળાનો મુરબ્બો, કેનમાં ભરેલાં (કેન્ડ) ફળ. ડાયાબિટિસ ધરાવતા લોકોની રક્ત સર્કરા નિયંત્રણમાં હોય તો તેઓ અઠવાડિયામાં 2 વાર મર્યાદિત કરેલાં ફળ કરતાં 50થી 80 ગ્રામ વધારે માત્રા લઈ શકે છે.
પીણાં	કૉફી, ચા, લીંબુપાણી, નારિયેળ પાણી, સાકર વિનાનો ફળનો જ્યૂસ.	સુગર સીરપ યુક્ત શેરબેટ્સ અને મિલ્ક શેક્સ, કોલ્ડ ડ્રિંક, હાર્ડ ડ્રિંક (દારૂ).
દૂધ અને દૂધનાં ઉત્પાદનો	સ્કિમ મિલ્ક, સ્કિમ મિલ્ક દહીં, ઘરે બનાવેલું પનીર, છાસ.	ઘી, માખણ, ચીઝ, ફેટ સાથેનું હોલ મિલ્ક, આઈસ ક્રીમ, શ્રીખંડ, ખીર, પુલ્કિંગ, દૂધમાંથી બનેલી મીઠાઈ.
ઈંડાં	બાફેલા કે સીઝવેલા સ્વરૂપમાં સફેદ ઈંડું	ઈંડાની જરદી, ઈંડાની તળેલી વાનગીઓ.
માંસાહારી ખાદ્ય પદાર્થ	માછલી, ચિકન ચરબીના ભાગ વિનાનું (ગ્રિલ કરેલું કે શેકેલું ક વરાળથી બાફેલું).	ઓર્ગન મીટ જેમ કે લીવર, કિડની, મગજ.

- વસાનો (ચરબી) ઉપભોગ: 15 ગ્રામ (3 ચમચી અધિકતમ) તેલ/માખણ/ઘી પ્રતિ દિન.
- પ્રતિ દિન 8થી 10 ગ્લાસ પાણી પીઓ.
- થોડો અને વારંવાર આહાર લો એ વધુ સારું.
- 30 મિનિટ નિયમિત કસરત કરો.
- જે તમને ભૂખ લાગે તો તમે સૂપ, સલાડ કે જ્યૂસ (ફળનો જ્યૂસ નહીં) લઈ શકો છો.
- સાકર વિનાની ચા/કૉફી.
- રોટલીના લોટમાં તમે સોયાબીન નાંખી શકો છો.
- જે ભોજન પહેલાં (20 મિનિટ) લેવામાં આવે તો કોલેસ્ટેરોલ અને ભૂખ પર નિયંત્રણ કરવામાં ઈસબગુલ ફાયદાકારક છે.

અન્ય નોંધ:

સેવ, ગાંઠિયા, ભૂજિયા, તળેલા ખાદ્યપદાર્થ, મેંદાયુક્ત ખાદ્યપદાર્થ, પુરી, આઈસક્રીમ, ચોકલેટ, કોલ્ડ ડ્રિંક્સ, મેંદાયુક્ત ખાદ્યપદાર્થ, ફાસ્ટ ફૂડ જેમ કે પીઝા, બર્ગર, લાલ માંસ, ઈંડાની જરદીના માત્રા લેવાનું ટાળો કે મર્યાદિત રાખો.

સામાન્ય ખાદ્યપદાર્થોનો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ (જીઆઈ)

	ખાદ્યપદાર્થોનાં નામ	ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ
દાળ/કઢોળ	સોયાબીન	16 + 1
	રાજમા	19 + 2
	તુવર દાળ	26 + 3
	ચિક પટાણા	28 + 9
	મસૂર	32 + 5
	મગની દાળ	38 + 3
શાકભાજી	બ્રોકોલી/કોબી/સિમલા મરચું/ટામેટાં/કાંદા	10 + 2
	ફલાવર/લીલવા	15 + 3
	ભીંડા	20 + 2
	ગાજર	39 + 4
	બટાકાં (બાફેલાં)	78 + 4
ફળ	સફરજન/પ્લમ	36 + 2
	સંતરું/પીચ	43 + 3
	કેળાં/કેરી	51 + 5
	અનાનસ	59 + 8
	તરબૂચ	76 + 4
સીરિયલ્સ	મકાઈ	52 + 5
	ઘઉંની રોટલી	62 + 3
	રવો	65 + 3
	પોપકોર્ન	65 + 5
	કથ્થઈ બાફેલા ભાત	68 + 4
	મેંદો	72 + 4
	સફેદ બાફેલા ભાત	73 + 4
	હોલ વીટ બ્રેડ	74 + 2
	રાઈસ પોરિજ/કોંજી (કાંજી)	78 + 9
	કોર્નફ્લેક્સ	81 + 6
અન્ય	દૂધ	37 + 4
	ચોકલેટ	40 + 3
	આઈસક્રીમ	51 + 3
	બોઈલ્ડ (બાફેલું ચિકન)/તવા ફિશ	15 + 4
	સોફ્ટ ફ્રીક્સ/સોડા	59 + 3
	મધ	61 + 3
	ફેન્ય ફાઈઝ (બટાકાની તળેલી ચિપ્સ)	63 + 5

ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ (જીઆઈ) 1-100ના માપ પર માપવામાં આવે છે અને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ખાદ્યપદાર્થને ત્રણ સામાન્ય શ્રેણીમાં વર્ગીકૃત કરાય છે

ઉચ્ચ: એવો ખાદ્યપદાર્થ જે બ્લડ ગ્લુકોઝ સ્તરમાં ઝડપથી વધારો કરે છે અને જીઆઈ મૂલ્ય 70 કે એથી વધુ ધરાવે છે

મધ્યમ: એવો ખાદ્યપદાર્થ જે બ્લડ ગ્લુકોઝ સ્તરમાં મધ્યમપણે વધારો કરે છે અને જીઆઈ મૂલ્ય 55થી 69ની વચમાં ધરાવે છે

નિમ્ન: એવો ખાદ્યપદાર્થ જે બ્લડ ગ્લુકોઝ સ્તરમાં ધીમેથી વધારો કરે છે અને જીઆઈ મૂલ્ય 54 કે એથી ઓછું ધરાવે છે

સાઈઝ

ચમચી, ચમચો અને કપ



ચમચી - 5 મિલી



ચમચી - 10 મિલી



ચમચો - 15 મિલી

નાની
વાટકી



કપ 100 મિલી
(100 ગ્રામ)

મધ્યમ
વાટકી



કપ 200 મિલી
(200 ગ્રામ)

Issued in public interest by

Makers of



GLUCONORM-G

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.

