



"Providing Quality Healthcare to All"

BEST MEDICAL CARE, PC

Corporate Office: 121-08 Hillside Ave., Richmond Hill, NY 11418 Tel: 718-850-1673

صحت مند خوراک ذیابیطیس کو شکست دے سکتی ہے

ان اقدام میں سے کسی ایک پر عمل بھی فرق واضح کر دے گا

اس کی جگہ آپ

تھوڑا کھائیں، زیادہ خوراک بہتر نہیں

ہمیشہ خوراک کا لیبل دیکھیں، اکثر ایک پیک میں ایک آدمی کی خوراک سے کہیں زیادہ ہے
اگر آپ سب کھا لیتے ہیں تو اس کا مطلب ہے فاضل کیلوریز آپ نے لے لی۔

اگر آپ

بہت زیادہ کھاتے ہیں

پانی پین یا ڈائمیٹ مشروب، سلٹزر یا ایک فیصد چکنائی والا دودھ پئیں

سوڈا اور دیگر شوگر ملا مشروب پیتے ہیں

ہر کھانے میں پھل یا سبزیاں بھی شامل کریں

پھل یا سبزیاں بہت کم کھاتے ہیں

اس سے کھانے کی مختلف چیزیں بنائی جاسکتی ہیں

ہر بار بازار جا کر نئی سبزیاں اور پھل لینے کی کوشش کیجئے،

فروزن کے مقابلے میں تازہ زیادہ بہتر ہے لیکن فروزن بھی چلے گا

کم سے کم فاسٹ فوڈ لیں، ہفتے میں ایک بار سے زیادہ نہیں

فاسٹ فوڈ کی عادت ہے

بڑے سائز سے گریز کریں، صحت مند اشیاء کا انتخاب کریں جیسے کم چکنائی والا اسلاد۔

زیادہ تر گھر میں کھانا بنائیں

گھر سے باہر زیادہ کھاتے ہیں

باہر مل کر کھانا بنانے کا مزہ ہے، گھر سے باہر کھانا ہو تو کھانے کا آدھا حصہ گھر کے

لئے پیک کرائیں۔

جنگ نوڈ کھاتے ہیں
صحت مند غذا لینے کی کوشش کریں
پرٹیزلز، کم چکنائی والی پروٹین، چھوٹے گاجر، اجوائن کی اسٹیک، انگور کا ٹکرا، اسٹرابری
خشک میوہ یا کم چکنائی والی دہی۔

چکنائی بھری ڈیری مصنوعات کھاتے ہیں ایک فیصد چکنائی والے دودھ، دہی، چیز اور فروزن دہی لینا شروع کر دیں
جیسے دودھ اور آئیس کریم
اس کا ذائقہ اتنا ہی بہتر ہے جتنا کہ چکنائی اور کیلوریوں والے کا

عام طور پر سرخ گوشت خریدتے ہیں کوشش کریں مچھلی، مرغی اور ٹرکی خریدیں
تلنے کی بجائے، بھاپ، گرل یا اوبال کر پکائیں
غیر صحت مند چکنائی اور آئل کھاتے ہیں صحت مند تیل استعمال کریں جیسے الیو اور کینولا تیل، اور وہ تیل تلاش کریں
جس میں ٹرانس فیٹ زیر و لکھا ہو۔

اکثر ناشتہ نہیں کرتے
ہر روز صحت مند ناشتہ کرنے کی منصوبہ بندی کریں
فروٹ اور ایک فیصد چکنائی والے دودھ کے ساتھ سریل، کشمش کے ساتھ دلیہ،
چوکروالی گندم کا ٹوسٹ مونگ پھلی مکھن، کیلا، انڈے کی سیفڈی کا آلیٹ، سبزی اور
کم چکنائی والے چیز یا دہی کے ساتھ پھل اور کم چکنائی والا گرینولا لیں۔