

# Do's & Dont's For Sugar Patients

ذیابیطیس کے مریضوں کے لئے ضروری ہدایات

نذاج حسب ضرورت لے سکتے ہیں۔  
Thing to be taken  
freely



نذاج کو کھانا نہیں لے سکتے ہیں  
Thing to be taken no duately



نذاج ذیابیطیس کے مریض نہیں لے سکتے  
Thing not to be  
taken



Flower Cabbage	Lady Finger	Noodles	Spaghetti	Rice	Bread	Molasses	Sugar
Arum Leaves	Pumpkin	Banana	Guave	Pulses	Porridge	Sweets	Honey
Turaie	Spice	Apricot	Custard Apple	Citric Fruits	Water Melon	Sweet Potato	Jam/Jelly
Bitter Ground	Sallad	Musk Melon	Chikoo	Pappaya	Peach	Confectioneries	Cake/Pastry
Radish	Lemon	Marjarin/Butter	Edible Oil/Ghee	Peas	Turnip/Carrots/Arum/Potato	Cold Drink & Canned Fruits	Chewing gum/Chocolate
Bringal	Onion	Cheese	Chicken	Meat without Fat	Fried Food	Sugar Cane	Mango/Fruit juices
Fish	Cucumber	Milk without Cream	Grewia	Rennet	Corn	Fig/Currants	Date
			Plum	Apple	Egg	Ice Cream	Sweet or Condensed Milk

CORPORATE OFFICE



## BEST MEDICAL CARE, PC

121-02 Hillside Ave., Rechmond Hills (748) 850-1673 (Call for office hours)

ہر قسم کی ایمرجنسی (None Life Threating) ایکسرے، الٹراساؤنڈ، ٹائٹل، ڈرپ، شوگر، کولیسٹرول، یورین اور بلڈ ٹیسٹ کی مکمل سہولت دستیاب ہے

# چند غذائی اشیاء کی کیلوریز

How much Calories your meal Contains?

80 Cal. کیلوریز	1 Slice	1 سلاکس	Bran Bread	بھوسے والی روٹی
80 Cal. کیلوریز	1 Slice	1 سلاکس	White bread	سفید ڈبل روٹی
160 Cal. کیلوریز	1 Piece	1 عدد	Chapati	چپاتی درمیانی
80 Cal. کیلوریز	1/3 Cup	1/3 کپ	Boiled Rice	چاول ابلے ہوئے
80 Cal. کیلوریز	1/2 Cup	1/2 کپ	Cooked Porridge	دلیہ پکا ہوا
80 Cal. کیلوریز	1 Cup.	1 کپ	Boiled Pulse	دال ابلی ہوئی
55 Cal. کیلوریز	25 Gr.	25 چھٹانگ	Fish/Chicken	مچھلی امرغی
75 Cal. کیلوریز	25 Gr.	25 چھٹانگ	Meat/Beef	گائے/بکرے کا گوشت
75 Cal. کیلوریز	1M-Size	1 درمیانہ	Boiled Egg	انڈا ابلا ہوا
75 Cal. کیلوریز	1M-Size	1 درمیانہ	Banana	کیلا
60 Cal. کیلوریز	1M-Size	1 درمیانہ	Apple/Orange	سیب/کینو
60 Cal. کیلوریز	1 Cup	1 کپ	Papaya/Water Melon	پپیتا/تربوز کٹنا ہوا
60 Cal. کیلوریز	1M-Size	1 کپ	Citron	چکوڑہ
80 Cal. کیلوریز	1M-Size	1 کپ	Boiled Potatos	آلو ابلا ہوا
80 Cal. کیلوریز	1/2 Cup	1/2 کپ	Cucumber (Sliced)	مٹر ابلے ہوئی
14 Cal. کیلوریز	1 Cup	1 کپ	Boiled Peas	کھیرا کچا
16 Cal. کیلوریز	1/2 Cup	1/2 کپ	Cauli Flower	پھول گوہی
20 Cal. کیلوریز	1/2 Cup	1/2 کپ	Radish (Sliced)	مولی کچی (کٹی ہوئی)
25 Cal. کیلوریز	1/2 Cup	1/2 کپ	Onion (Sliced)	پیاز کچی (کٹی ہوئی)
75 Cal. کیلوریز	4 Ounce	4 اونس	Milk (with Cream)	دودھ بالائی والا
60 Cal. کیلوریز	4 Ounce	4 اونس	Milk (with out Cream)	دودھ بغیر بالائی
25 Cal. کیلوریز	1 Cup	1 کپ	Ice Cream	آئس کریم
140 Cal. کیلوریز	12 Ounce	12 اونس	Cold Drink	کولڈ ڈرنک
45 Cal. کیلوریز	1 Tea Spoon	1 چائے کا چمچ	Edible Oil	کھانے کا تیل
45 Cal. کیلوریز	1 Tea Spoon	1 چائے کا چمچ	Ghee (Butter Oil)	گھی
45 Cal. کیلوریز	1 Tea Spoon	1 چائے کا چمچ	Almond	بادام
45 Cal. کیلوریز	6M-Size	6 درمیانے	Peanut	مونگ پھلی
45 Cal. کیلوریز	10M-Size	10 بڑے دانے	Coconut (Shreded)	ناریل پسا ہوا

# دیگر مفید مشورے

Some Use Full Tips:

- 1 - دن میں کم از کم تین مرتبہ وقت پر کھانا کھائیے۔
- 2 - اگر آپ دو اگے طور پر انسولین لے رہے ہیں تو آپ کھانوں کے وقفہ میں ایک دو بار مختصر ناشتی کی ضرورت پڑے گی۔
- 3 - دن میں کم از کم پانی پیئے (6-8 گلاس)۔ کھانے سے پہلے پانی کا استعمال بہتر ہے گا۔
- 4 - تازہ پھل اور ترکاریاں کھائی جاسکتی ہیں۔ لیکن ان کے رس یا جوس سے پرہیز کیجئے۔
- 5 - شکر، گڑ، شہد اور گلوکوز کے استعمال سے پرہیز کیجئے۔
- 6 - اپنے دن بھر کے پروگرام میں جسمانی ورزش کو ضرور شامل کریں۔
- 7 - اگر آپ کا وزن ضرورت سے زیادہ ہے تو اپنے کھانے میں چربی، تیل، مکھن، مارجرین کی مقدار کو کم کر دیں۔
- 8 - زیادہ چکنی اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- 9 - خون میں چکنائی کی زیادتی کی صورت میں گوشت کے بجائے مچھلی، مرغی کا استعمال مناسب رہے گا۔

1. Take regular meals atleast three times a day
2. It is better to have snacks in addition to regular meals if you are using insulin.
3. Try to drink more water (at least 6-8 glass a day). Drinking water before meals in better.
4. Fresh fruits and vegetables could be taken, but their juices should be avoided.
5. Avoid sugar, honey, glucose etc.
6. Spend some time on physical exercises during your daily routine.
7. If you are over weight, use less fats oil, butter & margarine.
8. Avoid Oily and Fried Food.
9. In case of high blood cholesterol, use fish and chicken instead of meat and beef.

Sponcered by : Best Medical Care, PC