

# Diabetes

## मधुमेह

Hindi

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.

For more information call (404) 651-2542.

यह सामग्री जॉर्जिया स्टेट युनिवर्सिटी, अटलान्टा, जॉर्जिया में डिपार्टमेंट ऑफ एन्थ्रोपोलोजी एंड जीओग्राफी के न्यूट्रिशन एड्युकेशन फॉर न्यु अमेरिकन प्रोजेक्ट के लिए विकसित की गयी। उसके लिए वित्तीय सहायता युनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चरल फूड एंड कन्ज्युमर सर्विस द्वारा फूड स्टाम्प प्रोग्राम में शामिल परिवारों के लिए दी गई है। फेडरल कानून एवं यू. एस. डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर की नीति के अनुसार यह संस्था जाति, रंग, राष्ट्रीय मूल, लिंग, आयु, धर्म, राजनीतिक धारणाओं या अपंगता के आधार पर भेदभाव वरतने से निषिद्ध है।

अधिक जानकारी के लिए (404)651-2542 पर सम्पर्क करें।



# Diabetes

## मधुमेह

**What is diabetes?** Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

मधुमेह (डाइबीटीज़) क्या है? मधुमेह एक रोग है जिसमें शरीर इन्सुलिन पैदा नहीं करता अथवा उसका ठीक प्रकार से उपयोग नहीं करता।

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

इन्सुलिन एक हार्मोन है जो शक्कर, स्टार्च व अन्य भोजन को दैनिक जीवन के लिए आवश्यक ऊर्जा में बदलता है।

### How is diabetes managed?

मधुमेह को किस प्रकार नियन्त्रित किया जाता है?

The management of diabetes has three parts:

मधुमेह को नियन्त्रित करने के तीन भाग हैं:

- ◆ Healthy Eating  
स्वस्थ खाना
- ◆ Physical Activity  
शारीरिक गतिविधि
- ◆ Medication (if needed)  
चिकित्सा (यदि आवश्यक हो)

**How can I control my diabetes?** You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

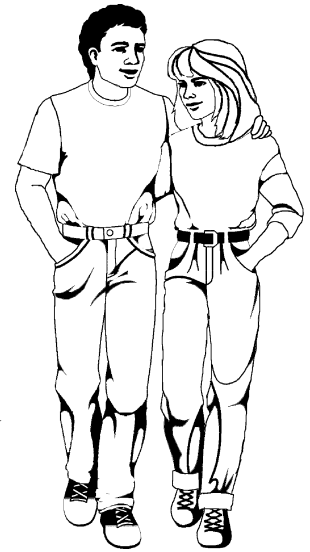
मैं अपने मधुमेह पर किस प्रकार नियन्त्रण कर सकता हूँ? जब आप स्वास्थ्यप्रद खाते हैं, पर्याप्त शारीरिक गतिविधि करते हैं और एक स्वस्थ वजन बनाये रखते हैं तो अपने ब्लड शुगर (ब्लड ग्लूकोज़ भी कहा जाता है) एवं मधुमेह को नियन्त्रित करने में मदद कर सकते हैं।

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

स्वस्थ वजन आपको रक्त वसा (कोलेस्ट्रॉल) को नियन्त्रित करने में एवं आपके रक्त दाब (ब्लड प्रेशर) को कम करने में भी मदद करता है।

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

मधुमेह ग्रस्त बहुत से लोगों को उनके ब्लड शुगर को नियन्त्रित करने में मदद के लिए दवाई लेने की भी आवश्यकता होती है।



# Eat Healthy

## मैं स्वस्थ भोजन किस प्रकार कर सकता हूँ?

Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

फूड गाइड पिरामिड के प्रयोग से आपको विविध प्रकार के स्वास्थ्यप्रद भोजन खाने में मदद मिलती है।

वैविध्य का मतलब है प्रत्येक फूड ग्रुप से हर रोज भोजन करना। जब आप प्रतिदिन भिन्न प्रकार के भोजन खाते हैं तो आपको आवश्यक विटामिन व खनिज प्राप्त होते हैं।

Here is an example of getting a variety of foods each day.

प्रतिदिन विविध प्रकार के भोजन करने का एक उदाहरण निम्नलिखित है:

	<b>Day 1</b>	<b>Day 2</b>
	<b>दिवस 1</b>	<b>दिवस 2</b>
Grains:	tortilla	brown rice
अनाज:	टोर्टिला	ब्राउन चावल
Fruit:	apple	mango
फल:	सेब	आम
Vegetable:	broccoli	tomatoes
सब्जी:	ब्रोकॉली	टमाटर
Dairy:	milk	yogurt
डेयरी:	दूध	दही
Protein:	chicken	beans
प्रोटीन:	चिकन	बीन्स



## Eat From all the Food Groups

### सभी फूड ग्रुप्स से खरीदने, पकाने व खाने के क्या स्वस्थ ढंग हैं?



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.

विना छिलका उतारे हुए अनाज से बनी हुई ब्रेड तथा अनाज व दालें आदि खरीदें।

कुछ उदाहरण हैं - विना छिलका उतारे हुए अनाज से बनी हुई ब्रेड, चौकर/भूसी, ब्राउन चावल, विना छिलका उतारे गेहूँ का पास्ता, बल्गर व अमरान्थ।

- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.

तले हुए व उच्च वसा स्टार्च जैसे कि पेस्ट्री, बिस्कुट या मफिन कम खायें।

- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”

ताजे फल सर्वोत्तम पसन्द है: जब डिब्बा बन्द फल खरीदें तो इन शब्दों को अवश्य देखें, 'अपने ही रस में डिब्बा बंद'।

- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.

फल के छोटे टुकड़ों खरीदें एवं फलों का रस थोड़ी मात्राओं में पीयें।

- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.

बहुत कम वसा वाली कच्ची व पकायी गयी सब्जियां खायें।

- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.

सेन्डविच पर मायोनीस के बजाये सरसों (राई) का प्रयोग करें।

- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.

तेल की बजाय वेजिटेबल कुकिंग ऑयल स्प्रे का प्रयोग करें, खाना बनाने में मक्खन, कृत्रिम मक्खन (मार्जरिन) या चर्बी (लार्ड) का कम प्रयोग करें।

- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.

कुकिंग की तकनीक जो आपके लिए अच्छी है: सेंकना, ब्रायल करना, उबालना, स्टिर-फ्राई करना, भूनना, भाप से पकाना, धीमी आग पर उबालना और ग्रिल करना। अधिक तेल में खाना पकाने से बचें।

- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.

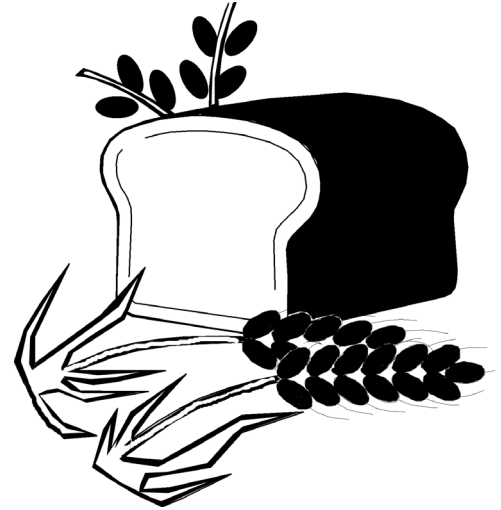
कम चर्बी वाले कटे हुए मांस के टुकड़ों को चुनें जैसे: चिकन, टर्की। जब पॉर्क, बीफ व हैम खरीदें तो अतिरिक्त चर्बी को छांट दें।

- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.

वसामुक्त (स्किम) या कम वसा (1%) का दूध अथवा डेयरी फूड चुनें।

# Grains, Beans and Starchy Vegetables

## अनाज, बीन्स एवं स्टार्च युक्त सब्जियां क्या हैं?



### What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal.

People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

### स्टार्च या कार्बोहाइड्रेट्स क्या हैं?

स्टार्च, ब्रेड में, दानों में, अनाजों व दालों में, पास्ता में, बीन्स में अथवा स्टार्च युक्त सब्जियों में होता है। प्रत्येक भोजन में कुछ स्टार्च/कार्बोहाइड्रेट्स खाये। लोग आपको बता सकते हैं कि स्टार्च/कार्बोहाइड्रेट अधिक नहीं खाने चाहिये, परन्तु अब यह ठीक सलाह नहीं है। मधुमेह वाले लोगों सहित स्टार्च/कार्बोहाइड्रेट खाना हर किसी के लिए ठीक है।

### How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day

मुझे प्रतिदिन कितने स्टार्च/कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता है? 6–11 सर्विंग्स प्रतिदिन।

The number of servings you should eat each day depends on:

आपको हर रोज कितनी सर्विंग्स खानी चाहिये यह निम्न बातों पर निर्भर करता है:

- ◆ The calories you need  
आपके लिए आवश्यक कैलोरीज
- ◆ Your diabetes plan  
आपके मधुमेह की उपचार योजना

**What do starches and carbohydrates do for my body?** Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

स्टार्च और कार्बोहाइड्रेट मेरे शरीर के लिए क्या करते हैं? स्टार्च आपके शरीर को ऊर्जा, बी विटामिन्स, खनिज एवं फाइबर देते हैं। छिलका युक्त अनाज अधिक स्वास्थ्यकारी होते हैं क्योंकि उनमें अधिक विटामिन्स, खनिज और फाइबर होते हैं। फाइबर से आपको नियमित मल त्याग में सहायता मिलती है। उनसे आपको अपनी ब्लड शुगर के बेहतर नियन्त्रण में भी मदद मिलती है।

## Grains, Beans and Starchy Vegetables, (continued)

अनाज, बीन्स एवं स्टार्च युक्त सब्जियां क्या हैं?

### How much is one serving of starch/carbohydrate?

स्टार्च/कार्बोहाइड्रेट की एक सर्विंग में कितनी मात्रा होती है?

- ◆ 1 slice of bread  
1 ब्रेड स्लाइस
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain  
1 छोटा आलू, कसावा या प्लेनटेन
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat  
½ कप पकाये हुए अनाज व दालें जैसे ऑटमील या गेहूं का दलिया
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes  
¾ कप सूखे अनाज व दालें जैसे कॉर्नफ्लेक्स
- ◆ ⅓ cup of cooked rice  
⅓ कप पकाये हुए चावल
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread  
1 छोटा टोर्टिला, रोटी ब्रेड या एन्जिरा ब्रेड

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:

आपको एक भोजन में एक, दो या तीन स्टार्च/कार्बोहाइड्रेट सर्विंग की जरूरत हो सकती है। यदि आपको एक भोजन में एक से अधिक सर्विंग की जरूरत है तो इस फूड ग्रुप से भिन्न भोजन चुनिये। उदाहरणार्थ:

*Breakfast:* ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

*ब्रेकफास्ट:* ¾ कप सूखा अनाज व दालें और एक स्लाइस ब्रेड—2 सर्विंग्स

*Lunch:* ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

*लंच:* ⅓ कप चावल और ½ कप पकाया हुआ प्लेनटेन्स—2 सर्विंग्स

*Dinner:* ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

*डिनर:* ½ कप पास्ता और एक ब्रेड स्टिक—2 सर्विंग्स

*Snack:* 6 crackers—1 serving

*स्नैक:* 6 क्रेकर्स—1 सर्विंग

*Total for the day:* 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

*पूरे दिन के लिए:* 7 सर्विंग्स। ध्यान दें कि भोजन में कार्बोहाइड्रेट्स सन्तुलित हों। इससे आपको अपने ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है।

# Vegetables

## सब्जियां क्या हैं?

Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

सब्जियां मधुमेह वाले लोगों सहित हर किसी के लिए ठीक हैं। प्रतिदिन कच्ची व पकायी गयी सब्जियां खायें। सब्जियां आपको विटामिन, खनिज एवं बहुत कम कैलोरी के साथ फाइबर प्रदान करती हैं। उन सब्जियों को तलाशें जो चमकीले रंग की हों। कुछ उदाहरण हैं - गाजर, मिर्च, ऐग प्लांट, ब्रोकॉली, टमाटर, पालक।

You should have 3 to 5 servings every day.

आपको हर रोज 3 से 5 सर्विंग लेनी चाहियें।

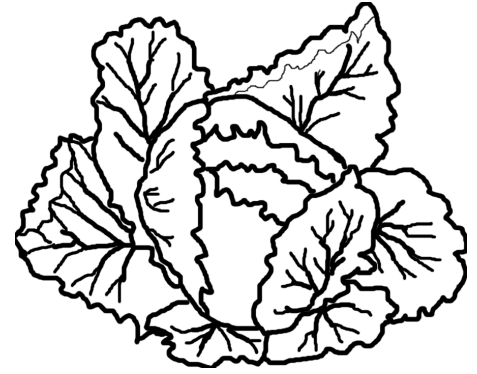
### How much is a serving of vegetables?

सब्जियों की एक सर्विंग में कितनी मात्रा होती है?

- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash  
½ कप पकायी गयी सब्जियां, जैसे पकायी गयी हरी बीन्स, ऐग प्लांट, पालक और स्क्वैश
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers  
1 - कप कच्ची सब्जियां जैसे सलाद, गाजर या कटे हुए खीरे के टुकड
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice  
½ कप सब्जी का रस, जैसे टमाटर का रस या गाजर का रस

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

आपको खाने में एक, दो या तीन सर्विंग्स की जरूरत हो सकती है। यदि आपको खाने में एक सर्विंग से अधिक की जरूरत है तो भिन्न प्रकार की सब्जियां चुनें अथवा एक सब्जी की दो या तीन सर्विंग लें।

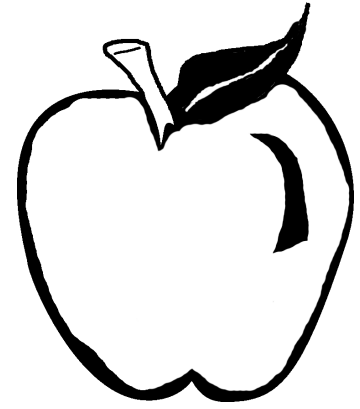


# Fruits

## फल क्या हैं?

Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

मधुमेह वाले लोगों सहित फल हर किसी के लिए स्वास्थ्यकर हैं। फल आपको ऊर्जा, विटामिन्स और खनिज एवं फाइबर देता है।



### How many servings of fruit do I need?

मुझे फल की कितनी सर्विंग्स की आवश्यकता है?

2 to 4 servings

2 से 4 सर्विंग्स

### What is a serving of fruit?

फल की सर्विंग की मात्रा क्या है?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)  
1 छोटा सेब या नाशपाती (अनुमानतः एक महिला की मुट्ठी के आकार का)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice  
½ कप सेब या सन्तरे का रस
- ◆ ½ of a grapefruit  
½ ग्रेपफ्रूट
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana  
1 छोटा केला या बड़े केले का आधा भाग
- ◆ ½ cup of chopped fruit  
½ कप कटे हुए फल
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)  
¼ कप किशमिश या सूखे मेवे (अनुमानतः जो आपकी हथेली में आ जाये)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

आपको एक भोजन में फल की 1 या 2 सर्विंग्स खाने की जरूरत हो सकती है।

### How should I eat fruit?

मुझे फल किस प्रकार खाना चाहिए?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.  
फलों को कच्चा खाये या बिना शक्कर मिलाये रस के रूप में।
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.  
छोटे आकार के फल खरीदें।



# Milk and Yogurt Foods

## दूध व दही के आहार क्या हैं?

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

वसा मुक्त व कम वसा युक्त दूध एवं दही मधुमेह वाले लोगों सहित हर किसी के लिए स्वास्थ्यकर हैं। दूध और दही आपको ऊर्जा, प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन ए, एवं अन्य विटामिन्स व खनिज देते हैं।

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day.

Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

प्रतिदिन वसामुक्त (स्किम) या कम वसा (1%) वाला दूध पीयें। कम वसा वाला या वसामुक्त दही खायें। उनमें पूर्ण वसा, संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल कम होते हैं।

**How many servings do I need each day?** 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

मुझे प्रतिदिन कितनी सर्विंग्स की आवश्यकता है? 2 से 3 सर्विंग्स प्रतिदिन। *नोट: यदि आप गर्भवती हैं या स्तनपान कराती हैं तो दूध और दही की प्रतिदिन 4 से 5 सर्विंग्स लें।*

## How much is a serving of milk and yogurt?

दूध और दही की एक सर्विंग की मात्रा कितनी है?

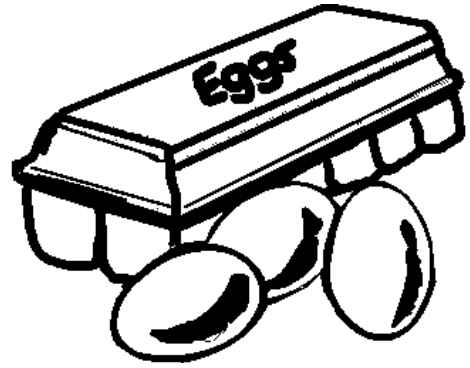
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)  
1 कप वसामुक्त सादा दही (अस्पार्टेम वाला दही भी तलाशें)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk  
1 कप स्किम या कम वसायुक्त दूध

*Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.*  
*नोट: दही के उन प्रकारों से बचें जिन पर लिखा हो, 'निचले भाग में फल हैं'। उनमें अधिक मात्रा में शक्कर मिली होती है।*



# Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

मांस, पोल्ट्री, मछली, अंडे एवं मेवे  
(नट्स)



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

इस फूड ग्रुप में मीट (बीफ, पॉर्क, मेमना), चिकन, टर्की, अंडे, मछली, नट्स व टोफु या सोया प्रोडक्ट्स आते हैं। प्रतिदिन इन भोजनों में से कुछ की थोड़ी मात्रा खाएं। ये सभी भोजन हमारे शरीर को प्रोटीन प्रदान करते हैं।

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

प्रोटीन भोजन आपके शरीर की तन्तुओं एवं मांसपेशियों के निर्माण में सहायता करते हैं। वे आपके शरीर को विटामिन व खनिज भी देते हैं।

**How many protein foods do I need each day?** 2 to 3 servings

मुझे प्रतिदिन कितने प्रोटीन भोजन की ज़रूरत है? 2 से 3 सर्विंग्स

**How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?**

मीट, पोल्ट्री, मछली, अंडे एवं नट्स की एक सर्विंग में कितनी मात्रा होती है?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish  
पकी हुई मछली के 2 से 3 औंस
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken  
पके हुए चिकन के 2 से 3 औंस
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)  
3 से 4 औंस टोफु (½ कप)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)  
1 अंडा (1 औंस प्रोटीन के बराबर होता है)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)  
चीज़ का एक स्लाइस या चीज़ का एक औंस (अनुमानतः एक डी बैटरी के आकार का)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)  
2 बड़ी चम्मच मूंगफली का मक्खन (एक औंस के बराबर)

## Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

मांस, पोल्ट्री, मछली, अंडे एवं मेवे (नट्स)

### Helpful Tips:

मददगार सूचना:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.  
आपके हाल के सर्विंग का आकार बहुत बड़ा हो सकता है
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.  
ताश के पत्तों की गड्डी पर एक नजर डालें। यह 2 से 3 औंस के बराबर होता है
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.  
बीफ, पॉर्क, हैम तथा लैम्ब के कटे हुए टुकड़े खरीदें जिन पर बहुत थोड़ी वसा होती है। अतिरिक्त वसा को छांट दें।
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.  
चिकन या टर्की को बिना खाल के खायें।
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.  
प्रोटीन भोजन को कम वसा के ढंग में पकायें: बॉयल, गिल, स्टिर-फ्राई, भूनें, भाप द्वारा पकायें, उबालें या धीमी आग पर पकायें।
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.  
बिना मांस का भोजन करें। अपने प्रोटीन स्रोत के रूप में बीन्स या टोफु का प्रयोग करके देखें।
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.  
बिना मांस का भोजन करें। अपने प्रोटीन स्रोत के रूप में बीन्स या टोफु का प्रयोग करके देखें।

## Fats, Oils and Sweets

### वसा, तेल व मिठाइयां क्या हैं?



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

वसा व तेलों में मक्खन, कृत्रिम मक्खन, लार्ड व तेल शामिल होते हैं जो हम भोजन में डालते हैं और भोजन पकाने में प्रयोग करते हैं। कुछ तेल हैं, केनोला, जैतून एवं वनस्पति। वसा, मांस, डेयरी उत्पाद, अल्पाहार एवं कुछ मिठाइयों में भी पाया जाता है। अपने मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए, कम वसा वाले भोजन एवं कम संतृप्त वसा (वसा जो हमें मांस व पशुओं से प्राप्त उत्पाद से मिलता है) वाले भोजन खाना सर्वोत्तम है।

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

मिठाइयां शक्कर मिश्रित आहार हैं जिनमें कैलोरी होती हैं परन्तु विटामिन व खनिज अधिक नहीं होते। कुछ मिठाइयों में वसा भी अधिक होता है - जैसे केक, पाइ और कुकीज।

*Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.*

*बहुत अधिक शक्कर युक्त एवं उच्च वसा के आहार लेने से आपका ब्लड शुगर व वजन नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है। यदि आप वसा तथा मिठाइयां खाते हैं तो थोड़ी मात्रा में खायें।*

### How much is a serving of fats, oils and sweets?

वसा, तेलों एवं मिठाइयों की एक सर्विंग में कितनी मात्रा होती है?

- ◆ 1 teaspoon oil  
1 छोटी चम्मच तेल
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing  
1 बड़ी चम्मच सलाद-ड्रेसिंग
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise  
2 छोटी चम्मच हल्का मायोनीज
- ◆ 1 strip of bacon  
1 बेकन की पट्टी
- ◆ 1 cookie  
1 बिस्कुट
- ◆ 1 plain doughnut  
1 सादा डफनट
- ◆ 1 tablespoon syrup  
1 बड़ी चम्मच शर्बत
- ◆ 10–15 chips  
10–15 चिप्स

## Hindi

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.

For more information call (404) 651-2542.

यह सामग्री जॉर्जिया स्टेट युनिवर्सिटी, अटलान्टा, जॉर्जिया में डिपार्टमेंट ऑफ एन्थ्रोपोलोजी एंड जीओग्राफी के न्यूट्रिशन एड्युकेशन फॉर न्यु अमेरिकन प्रोजेक्ट के लिए विकसित की गयी। उसके लिए वित्तीय सहायता युनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चरल फूड एंड कन्ज्युमर सर्विस द्वारा फूड स्टाम्प प्रोग्राम में शामिल परिवारों के लिए दी गई है। फेडरल कानून एवं यू. एस. डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर की नीति के अनुसार यह संस्था जाति, रंग, राष्ट्रीय मूल, लिंग, आयु, धर्म, राजनीतिक धारणाओं या अपंगता के आधार पर भेदभाव वरतने से निषिद्ध है।

अधिक जानकारी के लिए (404)651-2542 पर सम्पर्क करें।

