

मधुमेह : क्या खाएं और क्या ना खाएं

कृषि कुंभ (फरवरी , 2023),
खण्ड 02 भाग 09, पृष्ठ संख्या 12-14



मधुमेह : क्या खाएं और क्या ना खाएं

पूजा

खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: pyup29@gmail.com

मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार की आवश्यकता होती है क्योंकि इसमें शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन एवं खनिज) मौजूद होते हैं लेकिन जब कोई व्यक्ति मधुमेह से ग्रसित हो जाता है तो यह बात उसके लिए और अधिक आवश्यक हो जाती है कि वह किन भोज्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करे जिससे शरीर को सभी पोषक तत्व भी मिले और रक्त में शर्करा का स्तर भी न बढ़े। जैसा कि आप जानते हैं मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जिसमें रक्त में शुगर का स्तर बढ़ जाता है। मधुमेह में भोजन के चुनाव को लेकर कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे कि क्या खाएं और क्या ना खाएं। मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को अपना भोजन चुनने में बहुत सावधानी बरतनी चाहिए जैसे कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट कम से कम लेना चाहिए। मधुमेह को नियंत्रित करने में हमारे आहार की अहम भूमिका है। मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को सरल कार्बोहाइड्रेट के स्थान पर जटिल कार्बोहाइड्रेट को अपने आहार में शामिल करना चाहिए क्योंकि ये रक्त में

धीरे-धीरे घुलते हैं जिससे रक्त में शुगर का स्तर नहीं बढ़ता है। तो आज हम बात करते हैं कि मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को किन भोज्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए और किन भोज्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करने से बचना चाहिए।

क्या खाएं ?

1. मधुमेह में ज्यादा फाइबर युक्त भोजन जैसे छिलके सहित फल चोकर सहित गेहूँ की रोटी, जई इत्यादि जैसे जटिल कार्बोहाइड्रेट शामिल होने चाहिए क्योंकि ये रक्त के प्रवाह में धीरे-धीरे मिल जाते हैं इस प्रकार इन्सुलिन उत्पादित ग्लूकोज का बेहतर ढंग से सामना कर सकती है।
2. मल्टीग्रेन आटा – गेहूँ और जौ 2-2 किलो की मात्रा में लेकर एक किलो चने के साथ पिसवा लें ऐसे चोकर सहित आटे की चपातियाँ भोजन में शामिल करें। साबुत अनाज पोषक तत्वों से समृद्ध होता है और इसमें आहारीय फाइबर के साथ ही जटिल कार्बोहाइड्रेट अच्छी और उच्च मात्रा में होते

- हैं। मल्टीग्रेन की ये सभी खूबियां रक्त में शुगर और वजन को नियंत्रित करने में मददगार साबित होती है।
3. मेथी – मेथी के बीजों में काफी मात्रा में फाइबर होता है जिसमें ट्राइग्लेनिन नामक एल्केलाएड भी पाया जाता है जिसका कार्य रक्त में शर्करा के स्तर को कम करना है। मेथी का प्रयोग मधुमेह के दोनो वर्गों इन्सुलिन पर निर्भर एवं इन्सुलिन पर अनिर्भर में किया जा सकता है। यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राइग्लिसराइड के स्तर को भी कम करता है। एक से डेढ चम्मच मेथी दाने को रात को एक गिलास साफ पानी में भिगो दें और सुबह उठकर इस पानी को अच्छे से छान ले और फिर इसे खाली पेट पिएं। मेथी के दाने को अंकुरित करके भी प्रयोग में लाया जाता है क्योंकि अंकुरित होने के बाद इसकी कडुवाहट भी काफी हद तक कम हो जाती है।
 4. हरी सब्जियां – मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को हरी सब्जियों का सेवन भरपूर मात्रा में करना चाहिए क्योंकि हरी सब्जियाँ फाइबर से भरपूर होती हैं। हरी सब्जियाँ विटामिन, खनिज एवं एंटीआक्सीडेंट के बहुत अच्छे स्रोत हैं जो शरीर में रक्त की शर्करा एवं वजन को घटाने में मददगार साबित होती है। मधुमेह रोगी को अपने आहार में अधिक से अधिक मात्रा में सलाद का सेवन करना चाहिए जैसे गाजर, मूली, प्याज, चुकन्दर आदि।
 5. अलसी – अलसी के बीज हमारे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं इसमें पाया जाने वाला गोंदनुमा (म्यूसीलेज) फाइबर इसे मधुमेह से ग्रसित लोगों के लिए और भी फायदेमंद बनाता है। म्यूसीलेज पाचन की प्रक्रिया को धीमा करने और भोजन से मिलने वाले ग्लूकोज को पचाने में मदद करता है। साथ ही इसे रक्त में धीरे-धीरे छोड़ता है। अलसी का सेवन करने के लिए इसे दरदरा पीस लें और इसे दही, दूध, दलिया, सलाद आदि के साथ भी लिया जा सकता है इसके अलावा अलसी को आटे में मिलाकर इसकी रोटी बनाकर भी सेवन कर सकते हैं।
 6. बीन्स – बीन्स मधुमेह के मरीजों के लिए बहुत ही उपयुक्त आहार होता है। बीन्स फाइबर का बहुत ही अच्छा स्रोत है। खाना खाने के बाद मधुमेह के मरीजों का शुगर लेवल अचानक बढ़ जाता है जिससे कई तरह की परेशानिया पैदा हो जाती है। लेकिन बीन्स पाचन क्रिया को धीमा करती है और रक्त शर्करा को एकाएक बढ़ने पर नियंत्रण लगाती है। इसमें प्रोटीन भी प्रचुर मात्रा में होता है इसलिए यह सब्जी इन मरीजों के लिए बहुत ही लाभकारी होती है।
 7. लहसुन – लहसुन भी रक्त शर्करा को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए रोज सुबह लहसुन की दो कलियों को खाना चाहिए इससे हाईब्लड प्रेशर में भी बहुत लाभ मिलेगा।

8. जामुन – मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को गर्मी के मौसम में प्रतिदिन जामुन खाना चाहिए क्योंकि इसमें ग्लाइसमिक इंडेक्स कम होता है जिससे शुगर नियंत्रित रहता है बेहतर होगा कि गुठलियां भी सम्भालकर रख लें इसको सुखाकर पाउडर बना लें और रोज एक चम्मच इसका सेवन करें। इसमें पाया जाने वाला आयरन पोटैशियम, मैग्नीशियम कैरोटीन, फोलिक एसिड एवं फास्फोरस शुगर लेबल को कम करने में मदद करता है। इसमें फाइटोकेमिकल्स भी अधिक मात्रा में होते हैं। जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। इसमें विटामिन सी भी अधिक मात्रा में पाया जाता है। मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति जामुन के सिरके को भी सेवन कर सकते हैं।
9. करेला – करेला शरीर में ग्लूकोज का उपयोग बढ़ा देता है। रक्त में ग्लूकोज का बनना कम करता है। मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को इसके जूस का इस्तेमाल करना चाहिए। करेला अग्नाशय की बीटा कोशिकाओं को उत्तेजित करता है चाहे उन्होंने इन्सुलिन का स्राव बन्द कर दिया हो।
10. अंकुरित अनाज – अंकुरित अनाज में नियमित आनाज की तुलना में अधिक घुलनशील फाइबर होता है। घुलनशील फाइबर एक प्रकार का फाइबर है जो पाचन तन्त्र में तरल पदार्थों को अवशोषित करता है। इस तरह के फाइबर कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा के स्तर

को कम करते हैं। अंकुरित अनाज में पोषक तत्व उच्च मात्रा में होते हैं जैसे फोलेट, फाइबर और आवश्यक अमीनो एसिड अधिक मात्रा में होता है।

क्या न खायें ?

1. जैम, चीनी, गुड, शहद, आइस्क्रीम, चाकलेट हलवा, लड्डू, जैली आदि इन भोज्य पदार्थों में बहुत अधिक मात्रा में वसा और चीनी होते हैं। इन भोज्य पदार्थों का अधिक सेवन करने से रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है इसलिए इस प्रकार के भोज्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।
2. चावल, आलू शकरकन्द, सूरन का ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए। खासतौर पर नये सफेद चावल न खाएं।
3. मैदे से बनी सफेद रोटी (नान तंदूरी रोटी) नूडल्स, बिस्किट, केक, मैगी, पेस्ट्री, पेटीज आदि भोज्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
4. मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को घी नारियल तेल, वनस्पति घी, मक्खन आदि तैलीय चीजों को अपने आहार से निकाल देना चाहिए। पूरी, कचौड़ी, समोसा, पकौड़े खाने से बचना चाहिए।
5. फास्टफूड जैसे पिज्जा, बर्गर, चाऊमीन, रोल, सापट ड्रिंक आदि खाने से बचना चाहिए।
6. कोल्ड ड्रिंक, शरबत, नारियल का पानी, फ्रूट जूस, मिल्क केक, मिठाई, मिल्क सेक आदि के सेवन से बचना चाहिए।