



## ان لوگوں کے لیے اچھا کھانا جو حاملہ ہیں اور خوراک اور گولی کے ذریعہ سے ذیابیطس کا علاج کرتے ہیں

اچھی غذاؤں کا انتخاب کر کے، آپ اپنے خون میں شکر کی سطح کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ یہاں ہم نے جاننے کے لیے سب سے اہم چیزیں اکٹھی کی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، اپنے غذائی ماہر سے بات کریں۔

ہم جو کھانا کھاتے ہیں وہ چربی، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس کا مرکب ہوتا ہے۔ یہ تمام مادے جسم میں اہم کام کرتے ہیں، لیکن یہ بنیادی طور پر کاربوہائیڈریٹس ہیں جو بلڈ شوگر کو بڑھاتے ہیں۔ چونکہ کاربوہائیڈریٹ بڑھتے ہوئے جنین کے لیے غذائیت کا بنیادی ذریعہ ہیں، اس لیے حاملہ خواتین کو کم از کم 150 - 175 گرام کاربوہائیڈریٹ فی دن کھانے کی سفارش کی جاتی ہے۔

اس لیے کاربوہائیڈریٹس کو مکمل طور پر خارج کرنا بلڈ شوگر کی اچھی اقدار حاصل کرنے کا اچھا طریقہ نہیں ہے!

تاہم، دن کے دوران مختلف کھانوں میں کاربوہائیڈریٹس کی تقسیم آپ کے لیے اہم ہے۔ آپ کو ہر کھانے کے لیے مناسب مقدار میں کاربوہائیڈریٹس کی ضرورت ہوتی ہے اور آپ فائدہ مند طریقے سے سست کاربوہائیڈریٹس کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ پیٹ بھر کر کھا سکیں، وزن بڑھائیں جیسا کہ آپ کے آپ کو لازم لگے اور آپ کے بدن کو مطلوبہ غذائی اجزاء حاصل ہوں۔

### سست کاربوہائیڈریٹ

ان چیزوں میں پایا جاتا ہے: پھلیاں (دال، پھلیاں اور مٹر) سارا اناج کی روٹی، چاول، پاستا، کوئنو اور بلغور۔

### بلڈ شوگر میں اضافے کو متاثر کرنے والے عوامل

کھانا معدے سے جتنی تیزی سے گزرتا ہے، جو اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آپ کی بلڈ شوگر کتنی جلدی بڑھے گی۔ کھانے کے وقت بلڈ شوگر میں آہستہ اضافہ آپ کے لیے بہتر ہے۔

### • وہ عوامل جو معدہ کو آہستہ آہستہ خالی کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

مستقل مزاجی - کھانے کو توڑنے کے لیے معدے کو جتنا زیادہ کام کرنا پڑتا ہے، خون میں شکر کی رفتار اتنی ہی آہستہ ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، کچی سبزیاں/جڑیں جنہیں اچھی طرح چبا جانا چاہیے، موٹی روٹی۔

• چربی - مثال کے طور پر: ایوکاٹو، تیل، ترکی/یونانی دہی

• پروٹین - مثال کے طور پر: گوشت، مچھلی، شیلفش، انڈے، کوارک/کائیج پنیر، پنیر اور پھلیاں۔

• تیزاب - مثال کے طور پر: سرکہ ڈریسنگ، کھٹی اور لیکٹک ایسڈ والی سبزیاں۔



### کھانا کھانے کا اچھا منصوبہ

دن بھر اپنے کھانے کے اوقات کو پھیلانے سے، آپ کھانے کے وقت بہت زیادہ بھوک لگنے سے بچ سکتے ہیں۔ اس سے یہ ہوگا کہ آپ کو تھوڑا کھانا، کھانا آسان ہو جائے گا اور اس طرح آپ ہائی بلڈ شوگر کے بڑھنے سے بچ سکتے ہیں۔

3 بار مرکزی کھانا اور 2-3 بار تھوڑا تھوڑا کھانا عام طور پر اچھی تقسیم ہوتے ہیں۔

بعض اوقات ایک پھل ناشتے کے طور پر کافی ہو سکتا ہے، لیکن اگر خون میں شکر بہت زیادہ بڑھ جائے تو

کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین/چربی کے امتزاج کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے کائیج چیز/پھل/بیریوں کے ساتھ کائیج پنیر یا 1 موٹا سینڈوچ۔ بغیر چینی کے ذائقہ دار کوارک بھی ایک آپشن ہو سکتا ہے۔ کھانوں کے درمیان چھوٹے چھوٹے خوراکوں

کے لئے یہ مشورہ ہے کہ ایسا کچھ کھائیں کہ آپ کو سیر کریں لیکن آپ کی بلڈ شوگر کو متاثر نہ کرے، جیسا کہ سبزیوں، گری دار میوے/بادام، کچھ ٹھنڈے میٹ بالز، پنیر، انڈے، زیتون، ایوکاڈو۔

## مشروبات

پانی یا کاربوئیٹیڈ پانی کھانے کا بہترین مشروب ہے۔ ایسے مشروبات کا استعمال کرنا بھی ٹھیک ہے جن میں صرف میٹھا شامل ہو جیسے ڈائیٹ جوس اور ڈائیٹ سوڈا۔ یاد رکھیں کہ تمام جوس میں فریکٹوز ہوتا ہے اور یہ خون میں شوگر میں تیزی سے اضافے کا سبب بنتا ہے۔ یہ اس وقت بھی لاگو ہوتا ہے جب آپ جوس کو خود نکالتے ہیں یا اگر اس پر "غیر میٹھا" یا "کوئی چینی شامل نہیں" کا لیبل لگا ہوا ہے۔

## پھل اور بیریاں

پھل/بیری بہت سے طریقوں سے مفید ہے لیکن بلڈ شوگر کو ہمیشہ بڑھاتا ہے۔ فی دن 1-3 پھل عام طور پر کام کرتے ہیں لیکن ایک وقت میں صرف ایک ہی کھانا چاہیے۔ ایک پھل تقریباً 2 ڈی ایل بیریز کے مساوی ہے۔ ایک اچھا اصول یہ ہے کہ 1 پھل آپ کے ہاتھ کی ہتھیلی میں فٹ ہونے کے برابر ہے۔ گری دار میوے، کائیج پنیر/کائیج پنیر جیسے بریکنگ فیکٹر کو شامل کر کے، آپ بلڈ شوگر میں تیزی سے اضافے کو کم کر سکتے ہیں۔

## چینی اور مٹھاس

آپ کو چینی کو مکمل طور پر ختم کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کھانے میں ایک جزو کے طور پر چینی کی تھوڑی مقدار شاذ و نادر ہی ہائی بلڈ شوگر کا سبب بنتی ہے۔ میٹھے استعمال کرنے کے لیے ٹھیک ہیں، لیکن کچھ ایسے میٹھے ہیں جو خون میں شوگر کو کافی مقدار میں بڑھا سکتے ہیں۔ شہد، ایگیو سیرپ، فرکٹوز اور اس سے ملتی جلتی مصنوعات بلڈ شوگر کو اسی طرح متاثر کرتی ہیں جیسے شوگر۔

## دودھ کی مصنوعات

دودھ بلڈ شوگر میں تیزی سے اضافے کا سبب بنتا ہے اور اس لیے اسے مشروب کے طور پر استعمال کرنا مشکل ہے۔ اگر آپ قدرتی اقسام کا انتخاب کرتے ہیں تو فائلٹ اور دہی کو بھی محدود کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنے آپ کو آزمائیں! دہی اور کائیج پنیر میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ بلڈ شوگر میں آہستہ آہستہ اضافے کا باعث بنتی ہے اور اس لیے اسے فائلٹ/دہی کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ میٹھوں کے اقسام سے ہوشیار رہیں۔ اگر انہیں میٹھاس کے ساتھ میٹھا کیا گیا ہو، تو وہ استعمال کرنے میں ٹھیک ہیں۔ پنیر بلڈ شوگر کو بالکل متاثر نہیں کرتا۔ کیلشیم (چونا) حاصل کرنے کے لیے بلا جھجھک پنیر کھائیں، جو آپ کے حامل کے دوران ضروری ہے۔ کم چکنائی والا پنیر (17%) چکنائی والے پنیر (28%) سے زیادہ کیلشیم پر مشتمل ہوتا ہے۔ یاد رکھیں کہ دودھ کی مصنوعات بھی آئرن کے جذب کو روکتی ہیں، لنچ اور ٹنر میں اس سے پرہیز کرنا اچھا ہے اور اس کے بجائے اسے ناشتے اور اسنیکس میں کھائیں۔ اگر آپ آئرن کی گولیاں کھاتے ہیں تو ان کو دودھ کی کسی بھی چیز کے ساتھ نہیں لینا چاہیے۔

## روٹی اور اناج

اچھی روٹی میں کھٹا، سارا اناج، سارا بیج اور اناج ہونا چاہیے۔ اچھی روٹی میں کھٹا، سارا اناج، سارا بیج اور اناج ہونا چاہیے۔ پھٹی ہوئی روٹی، دلیہ، دانہ، فلیکس اپنی ساخت کی وجہ سے بلڈ شوگر میں تیزی سے اضافہ کا باعث بنتے ہیں، چاہے آپ فائبر سے بھرپور اقسام کا انتخاب کریں۔ فایبر معدے کو متحرک رکھنے کے لیے اچھا ہے اور سارا اناج کی مصنوعات غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں لیکن ہمیشہ بلڈ شوگر کو بہتر نہیں کرتیں۔

خیال رہے کہ بعض اوقات غیر متوقع طور پر بلڈ شوگر کھانے کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ بہت سے مختلف عوامل ہیں جو بلڈ شوگر کو متاثر کر سکتے ہیں۔