Cornerstones4Care®

टेक 5

स्वयं की 4 देखभाल करना

मधुमेह के साथ बाहर खाना

मधुमेह के साथ एक स्वस्थ जीवन जीना उतना कठिन नहीं हो सकता है जितना आप सोचते हैं।

मधुमेह आपको जीवन की खुशियों का आनंद लेने से रोकता नहीं है। और इसमें बाहर खाना शामिल है। आप बाहर खा सकते हैं फिर भी अपने भोजन प्लान पर बने रह सकते हैं। यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं जो मदद कर सकते हैं।

शेड्यूल पर बने रहें

यदि आप मधुमेह की दवा लेते हैं, तो आपके भोजन का समय महत्वपूर्ण हो सकता है। इसलिए पहले से प्लान बनाना एक अच्छा विचार हो सकता है चाहे आप रेस्तरां में खा रहे हैं, या पिक अप या डिलीवरी से “ले जाने” का फैसला करते हैं।

- यदि आप परिवार या मित्रों के साथ खाने जा रहे हैं, तो उनसे पूछें कि क्या वे उस समय खाना चाहेंगे जब आप आमतौर से खाते हैं ताकि आप अपने शेड्यूल पर बने रह सकें।
- उस समय से बचें जब रेस्तरां में आमतौर से भीड़ होती है ताकि आपको इंतजार न करना पड़े। यदि आप निश्चित नहीं हैं कि व्यस्त समय कौन सा है, तो पहले से फोन कर लें और पूछ लें।
- रिजर्वेशन कर लें और समय पर आएं। जब आप फोन करें, या जब आप रेस्तरां में आएं, इसका उल्लेख करने का ध्यान रखें कि आपको मधुमेह है इसलिए आपके भोजन के समय का महत्व है।
- रेस्तरां के मेनू को ऑनलाइन देखने के बारे में विचार करें। इस प्रकार आप घर पर रहते हुए ही एक स्वस्थ विकल्प पर फैसला सकते हैं और मेनू देखने में आपका समय व्यर्थ नहीं जाएगा।
- यदि आप लंच या डिनर सामान्य की बजाय देर से खाएंगे, तो अपने सामान्य भोजन के समय पर कोई स्वस्थ स्नैक खाने पर विचार करें।
- ऑर्डर देने से पहले, पूछ लें कि आप जो डिश चाहते हैं उसे तैयार करने में क्या अतिरिक्त समय लगेगा

जब ऑर्डर देने का समय हो

उस पहले भोजन को ही न चुनें जो आपके लिए ठीक लगता है। ध्यान से सोचें कि भोजन आपके भोजन प्लान में कैसे फिट होगा।

- यदि आपको पता नहीं है कि डिश में क्या है या इसे कैसे तैयार किया जाता है, तो वेटर से पूछ लें ताकि आप तय कर सकें कि क्या यह आपके भोजन प्लान में फिट होता है।
- कुरकुरा, क्रीमयुक्त, अलफ्रेडो, ऑ ग्रेटिन, या ब्रेडेड/बैटर्ड जैसे शब्दों से सावधान रहें। इन तरीकों से वर्णित भोजन में कैलोरीज या वसा की अधिक मात्रा हो सकती है
- यदि आप कम-नमक वाले मील प्लान पर हैं, तो बिना नमक के खाने के लिए पूछें।
- सलाद ड्रेसिंग, सॉस, और ग्रेवी को साइड में सर्व करने के लिए कहें ताकि आप नियंत्रित कर सकें कि आप कितना उपयोग करेंगे।
- पूछें कि क्या किसी डिश को फ्राई करने की बजाय रोस्ट, स्टीम या बॉइल किया जा सकता है
- मेनू आइटमों को मिक्स और मैच करें कि क्या ये आपके मील प्लान में बेहतर फिट होते हैं। एक सलाद और एक सूप का, या एक एंट्री की बजाय एक एपिटाइज़र का ऑर्डर दें, या टेबल पर किसी और के साथ शेयर करने के लिए एक मील का ऑर्डर देने पर विचार करें।
- बदले में किसी और चीज के लिए पूछने में झिझकें नहीं। उदाहरण के लिए, फ्रेंच फ्राई की जगह किसी सब्जी के लिए पूछें
- जब किसी बड़ी श्रृंखला के रेस्तरां में हों, तो पोषण जानकारी के बारे में पूछें, जिसमें आमतौर से कुल कार्बोहाइड्रेट शामिल होता है, या उनके मेनू को अग्रिम ऑनलाइन जांच लें

जब आपका खाना आ जाए

आप भूखे हैं और आप खाने पर टूट पड़ने को तैयार हैं लेकिन पहले इन सुझावों के बारे में सोचने के लिए एक पल रुकें, ताकि आप अपने मील प्लान पर बने रहने के लिए निश्चित हो सकें।

- उतना ही खाने की कोशिश करें जितना आप सामान्य रूपसे खाते हैं। रेस्तरां में मात्रा अक्सर ज्यादा होती है। इसलिए अपनी सामान्य मात्रा का अनुमान लगाएं और खाना शुरू करने से पहले अतिरिक्त भोजन को किसी कंटेनर में रख लें। इस प्रकार आपकी प्लेट में मौजूद सब कुछ खाने की इच्छा नहीं होगी
- आप जब माप नहीं सकते तब भी पोर्शन आकार का अनुमान लगा सकते हैं।* उदाहरण के लिए:
  - मीट, मछली, या अंडे की एक सर्विंग 3 औंस–लगभग आपके हाथ की हथेली के आकार की होती है
  - चीज़ की एक सर्विंग 1 औंस की–लगभग आपके अंगूठे के आकार की होती है
  - दूध, योगर्ट, या ताजा सब्जी की एक सर्विंग 1 कप–लगभग एक टेनिस की गेंद के आकार की होती है

*चूंकि सभी हाथ अलग-अलग आकार के होते हैं, अनुमान लगाने से पहले अपने हाथ की वास्तविक माप से तुलना कर लें।

- ड्रेसिंग को अपने सलाद पर न डालें। इसकी बजाय, अमेरिकी डायबिटीज एसोसिएशन का सुझाव है कि अपने कांटे के सिरे को सलाद ड्रेसिंग में डुबोएं और उसके बाद सलाद पत्ते के टुकड़े में गड़ाएं। इस तरह से आप कम ड्रेसिंग का उपयोग करेंगे
- अलकोहल और चीनी वाले पेय को सीमित करने की कोशिश करें। वे आपके खाने में कैलोरी बाढ़ाते हैं लेकिन कोई पोषक तत्व नहीं

"मधुमेही प्लेट विधि" का पालन करें

जब घर जाने का समय हो

आपके जाने से पहले सिर्फ दो बातें:

- क्या आपके लिए ऑर्डर करना आसान था क्योंकि मेनू में कई स्वास्थ्यप्रद विकल्प थे? मैनेजर को बताएं। रेस्तरां आपको खुश करना चाहता है, और उनको केवल तभी पता चलेगा जब आप उन्हें बताएंगे कि आप क्या चाहते हैं।
- ले-जाने वाले कंटेनर को कल के लिए न भूलें!

स्वास्थ्यप्रद खाने पर अधिक जानकारी के लिए, अपने चिकित्सक से **कॉर्नरस्टोन4केयर**® पुस्तिका, **मील प्लानिंग और कार्ब काउंटिंग** की एक मुफ्त प्रति के लिए कहें, या 1-800-727-6500पर सोमवार से शुक्रवार सुबह 8:30बजे से शाम 6:00बजे ईएसटी तक कॉल करें।

अतिरिक्त संसाधनों और एक मुफ्त मधुमेह सहायता कार्यक्रम के लिए पंजीकरण करने के लिए **Cornerstones4Care.com** पर जाएं! अपने स्मार्टफोन पर वेबसाइट की त्वरित एक्सेस के लिए फोन के कैमरा को क्यूआर कोड की ओर निर्दिष्ट करें।

खाना | चलना-फिरना | उपचार करना | ट्रैक पर रहना

स्कैन मी!

Novo Nordisk Inc. केवल गैर-लाभ शैक्षणिक प्रयोजन के लिए इस अंश के पुनरुत्पादन की अनुमति इस शर्त पर प्रदान करता है कि इस अंश को इसके मूल स्वरूप में बनाए रखा जाएगा और कॉपीराइट सूचना को प्रदर्शित किया जाएगा। Novo Nordisk Inc. किसी भी समय इस अनुमति को वापस लेने का अधिकार सुरक्षित रखता है।

Cornerstones4Care® Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

Novo Nordisk, Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

© 2021 Novo Nordisk यू.एस.ए. में मुद्रित US21DI00160 अक्टूबर 2021

Cornerstones4Care.com

novo nordisk®