

टेक 5

स्वयं की 4 देखभाल करना

पोषण तथ्य लेबल पढ़ना

महीन अक्षरों में छपे इस लेबल में डायबिटीज़ के साथ जी रहे लोगों के लिए बेहद महत्वपूर्ण सूचनाएं होती हैं।



पैकेज में आने वाले लगभग सभी खाद्य पदार्थों पर एक पोषण तथ्य (न्यूट्रिशन फ़ैक्ट्स) लेबल होता है। ये लेबल आपको वह लगभग सारी जानकारी देते हैं जो आपको भोजन के सेहतमंद विकल्प चुनने के लिए चाहिए। यह रहा उन्हें पढ़ने का तरीका।

यहां आरंभ करें

आप क्या खाते हैं यह महत्वपूर्ण है। पर इतना ही महत्वपूर्ण यह है कि आप कितना खाते हैं। आप देख सकते हैं कि इस खाद्य पदार्थ का सर्विंग साइज़ 2/3 कप है। लेबल दिखाता है कि खाए गए हर 2/3 कप से आपको पोषक तत्वों और कैलोरीज़ की कितनी मात्रा मिलेगी। इस डब्बे में 8 सर्विंग्स हैं। यदि आप पूरा डब्बा खा लेते हैं, तो आपको लेबल पर दिखाई गई मात्रा से 8 गुना कैलोरीज़, वसा और अन्य पोषक तत्व मिलेंगे! आपको हर दिन हर पोषक तत्व कितनी मात्रा में चाहिए इस बारे में अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से बात करें।

कैलोरीज़

सही वज़न बनाए रखने या घटाने की कोशिश करते समय, यह मायने रखता है कि आप कितनी कैलोरीज़ खाते हैं। आपको हर दिन कितनी कैलोरीज़ की जरूरत होती है इस बारे में अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से बात करें। यह खाद्य विकल्प आपकी योजना में फ़िट होता है या नहीं यह जानने के लिए इस लाइन का उपयोग करें। सबसे कम कैलोरी वाले विकल्प ढूंढने के उद्देश्य से खाद्य पदार्थों में कैलोरीज़ की मात्रा की तुलना करने के लिए पोषण तथ्य लेबल पढ़ें।

कुल वसा

यह लाइन आपको बताती है कि इस खाद्य पदार्थ की एक सर्विंग में कितनी वसा है। इसमें वे वसाएं शामिल हैं जो आपके लिए अच्छी होती हैं, जैसे मोनो- और पॉली-अनसेचुरेटेड फ़ैट। पर इसमें वे वसाएं भी शामिल हैं जो आपके लिए अच्छी नहीं होती हैं, जैसे:

- सेचुरेटेड फ़ैट
- ट्रांस फ़ैट

कम वसा वाले खाद्य पदार्थ अधिक बार खाने से कैलोरी नियंत्रण में और शरीर का वज़न स्वस्थ स्तर पर बनाए रखने में मदद मिल सकती है। कम वसा वाले खाद्य पदार्थों में प्रति सर्विंग 3 ग्राम या इससे कम वसा होती है।

सोडियम

सोडियम आपके रक्त ग्लूकोज़ (रक्त शर्करा) को प्रभावित नहीं करता है। पर बहुत से लोग अपनी आवश्यकता से अधिक सोडियम खा लेते हैं। डायबिटीज़ और प्रीडायबिटीज़ के कई रोगियों को एक दिन में 2300 मिलीग्राम (1 छोटी चम्मच) से अधिक सोडियम न खाने की सलाह दी जाती है। सोडियम के स्रोतों के बारे में सोचते समय अक्सर हमारे मन में साधारण नमक का विचार आता है। पर हम जो खाद्य पदार्थ खाते हैं उनमें से बहुतों में सोडियम होता है। लेबल पढ़ने से आपको खाद्य पदार्थों में उपस्थित सोडियम की मात्रा की तुलना करने में मदद मिल सकती है, जिससे आप कम सोडियम वाले विकल्प चुन सकते हैं।

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



अपनी भोजन योजना में किसे शामिल करना है इस बारे में अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से बात करें।



पोषण तथ्य लेबल पढ़ना

कुल कार्बोहाइड्रेट

यदि आप कार्बोहाइड्रेट गिन रहे हैं, तो इस जगह को देखना बहुत महत्वपूर्ण है। "कुल कार्बोहाइड्रेट" में शुगर, स्टार्च और फ़ाइबर शामिल होते हैं।

फ़ाइबर

फ़ाइबर, पौधों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों का एक ऐसा भाग होता है जिसे शरीर पचा नहीं सकता है। वयस्कों को प्रतिदिन 25 से 30 ग्राम फ़ाइबर खाने का लक्ष्य रखना चाहिए।

शुगर

शुगर रक्त ग्लूकोज को तेज़ी से बढ़ाती है। इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों के प्रति सजग रहना महत्वपूर्ण है जिनमें शुगर अधिक होती है। अलग से मिलाई गई शुगर वाले खाद्य पदार्थों से बचें। अलग से मिलाई गई शुगर वह शुगर है जो प्रोसेसिंग के दौरान डाली गई थी (जैसे सोडा या कुकीज़ में)। यह खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शुगर (जैसे फलों में) से अलग होती है।

प्रोटीन

शरीर को प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन से आपको पेट भरने का एहसास मिलता है, पर यह रक्त ग्लूकोज नहीं बढ़ाता है। अधिकांश लोग पर्याप्त प्रोटीन नहीं ले पाते हैं।

% दैनिक मान

- दैनिक मान के 5% या उससे कम का अर्थ है कि खाद्य पदार्थ में वह पोषक तत्व कम है
- दैनिक मान के 20% या उससे अधिक का अर्थ है कि खाद्य पदार्थ में वह पोषक तत्व अधिक है

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving	230	% Daily Value*
Calories	230	
Total Fat 8g		10%
Saturated Fat 1g		5%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 160mg		7%
Total Carbohydrate 37g		13%
Dietary Fiber 4g		14%
Total Sugars 12g		
Includes 10g Added Sugars		20%
Protein 3g		
Vitamin D 2mcg		10%
Calcium 260mg		20%
Iron 8mg		45%
Potassium 235mg		6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

पोषक तत्वों का सही संतुलन हासिल करें:

• इन्हें कम रखें: सेचुरेटेड फैट, ट्रांस फैट, कोलेस्टेरॉल और सोडियम

• इनकी पर्याप्त मात्रा लें: पोटेशियम, फ़ाइबर, विटामिन A, D, और C, कैल्शियम और आयरन

अतिरिक्त संसाधनों और मुफ्त डायबिटीज़ सहयोग कार्यक्रम में पंजीकरण के लिए [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) पर जाएं! अपने फोन पर वेबसाइट की तुरंत एक्सेस के लिए अपने स्मार्टफोन के कैमरे को QR कोड की तरफ करें।

🍎 खाना

🚶 चलना-फिरना

🛠 उपचार करना

🕒 टैक पर रहना



स्कैन न मी!

संदर्भ: अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन। स्टैंडर्ड्स ऑफ़ मेडिकल केयर इन डायबिटीज़-2021. डायबिटीज़ केयर। 2021 जनवरी;44(अनुपू. 1):S1-S232.

Novo Nordisk Inc. केवल गैर-लाभ शैक्षणिक प्रयोजनों 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 U.S.A. में मुद्रित US21DI00196 अक्टूबर 2021

Cornerstones4Care.com

