CHANDRA HOSPITAL

मधुमेह में क्या लें क्या न लें

Diet in Moderate Nausea – What to Take and What to Avoid

न लें
Do Not Take

1. चीनी, गुड़, शहद, चॉकलेट, कैंडी, जैम, जेली, मिठाई आदि।
   Sugar, jaggery, honey, chocolate, candy, jam, jelly, sweets etc.
2. अल्कोहल और अल्कोहलयूक पेय, सिगरेट, तम्बाकू, बीड़ी, गुटका, कोल्ड ड्रिंक, कोंका आदि।
   Alcoholic drinks, cigarette, tobacco, beedi, gutka, soft drinks, cola etc.
3. सम्पूर्ण दूध से बनी चीजें – मावा, पेड़ा, बर्फी, रबड़ी, आइसक्रीम, गुलाब जामुन, रसगुल्ला आदि।
   Full-cream milk products – mawa, peda, barfi, rabri, ice-cream, gulab jamun, rasgulla etc.
4. तले हुए पदार्थ – पूरी, समोसा, कचौड़ी, पकोड़े, भट्टूरे आदि।
   Fried foods – poori, samosa, kachori, pakora, bhature etc.
5. केला, चीकू, छीताफल (शरीफा), स्ट्रॉबेरी, अंगूर, आम, अनानास, चुक्न्दर, गन्ना, पका अमरूद।
   Banana, chikoo, custard apple, strawberry, grapes, mango, pineapple, beetroot, sugarcane, ripe guava.
6. फलों का रस (जूस), ठण्डाई।
   Fruit juices, thandai.
7. सूखे मेवे – काजू, बादाम, पिस्ता, नारियल, खोया।
   Dry fruits – cashew, almond, pistachio, coconut, khoya.
8. बेकरी सामग्री – केक, पेस्ट्री, मीठे बिस्कुट, पेटीज।
   Bakery items – cake, pastry, sweet biscuits, patties.
9. घी, क्रीम, मार्जरीन आदि।
   Ghee, cream, margarine etc.
10. अंगों का मांस – लीवर, किड्नी, ब्रेन आदि।
    Organ meats – liver, kidney, brain etc.

उचित मात्रा में लें
Take in Moderate Quantity

- अनाज – चावल, ज्वार, बाजरा, गेहूँ, रागी आदि।
  Grains – rice, jowar, bajra, wheat, ragi etc.



- स्पेगेटी, मैकरोनी, नूड्ल्स, ब्रेड आदि।
  Spaghetti, macaroni, noodles, bread etc.



- कंद-मूल – आलू (सीमित मात्रा में), शकरकंद, अरबी आदि।
  Root vegetables – potato (limited), sweet potato, arbi etc.



- वनस्पति तेल।
  Vegetable oils.



- मांस, मछली, अंडा (बिना yolk के)।
  Lean meat, fish, egg (without yolk).



- सेब, मौसंबी, संतरा, पपीता, अनार, तरबूज, खरबूजा, कच्चा अमरूद।
  Apple, sweet lime, orange, papaya, pomegranate, watermelon, muskmelon, raw guava.



अवश्य लें
Preferentially Take

- मलाई निकले दूध से बना दही, मठा (छाछ), पनीर आदि।
  Low-fat curd, buttermilk (chaas) and paneer.



- सोयाबीन आटा या बड़ी या सोया दूध।
  Soybean flour, soy chunks (badi) or soy milk.



- फलियाँ और दालें।
  Pulses and dals.



- भूने चने या चने का आटा।
  Roasted gram or gram flour (sattu).



- अंकुरित मूंग, चना आदि।
  Sprouted moong, chana etc.





अधिक लें, कभी भी लें
Take Freely (Anytime)

- हरी पतेदार सब्जियाँ और सभी प्रकार की कच्ची सब्जियाँ – खीरा, ककड़ी मूली, टमाटर, पत्ता गोभी, हरा पपीता, पोदीना, पालक आदि।
  Green leafy and all raw vegetables – cucumber, radish, tomato, cabbage, green papaya, mint, spinach etc.



- पतला मठा (छाछ), साफ सूप।
  Thin buttermilk (chaas), clear soups.



- जल जीरा, नीबू पानी।
  Spiced water (jal jeera), lemon water.



- चाय, कॉफी (बिना शक्कर तथा कम दूध के साथ सोडा पानी)।
  Tea, coffee (without sugar and with little milk) and soda water.



डॉ. एस. के. चन्द्रा
Dr. S. K. Chandra

M.B.B.S., M.S, (Surgery), FMAS, FISCP, FIAGES

जनरल एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन

- Fellowship in Minimal Access Surgery.
- FELLOWSHIP IN MINIMAL ACCESS SURGERY.
- FELLOWSHIP IN SURGICAL COLOPROCTOLOGY.
- FELLOWSHIP IN GESTROENTROLOGY.
- Former Assistant Professor of surgery at FH Medical College & Hospital.