

दक्षिण एशियाई आहार: दोस्त या दुश्मन

दक्षिण एशियाई जनसंख्या में डायबीटीस २ के प्रबंधन के प्रकार

- अन्य जातियों के मुकाबले, दक्षिण एशियाई लोगों में डायबीटीस २ की बीमारी के दो कारण हो सकते हैं - वातावरण सम्बन्धित या आनुवंशिकी।
- दक्षिण एशियाई लोगों में पेट की चर्बी ज्यादा होने के कारण उन्हें दिल और डायबीटीस २ की बीमारी होने की सम्भावना औरों की तुलना में उच्च स्तर पर है।

ज्यादातर पूछे जाने वाले प्रश्न

- डायबीटीस की बीमारी होती क्या है?
- डायबीटीस ऐसी बीमारी है जिसमें कि रक्त शक्कर की संख्या सीमा सामान्य से ऊपर बढ़ जाती है।

डायबीटीस २ की बीमारी क्या होती है?

- प्रभावी रूप से टाइप 2 डायबीटीस तब होती है जब कि लिवर, और मांसपेशीयां हार्मोन इंसुलिन का उपयोग नहीं कर पाती है। इंसुलिन का उत्पादन पैंक्रियाज में होता है, यह हार्मोन ग्लूकोज को रक्त से लेकर शारिरिक शक्ति में बदलता है। उच्च उदर में मोटापे के कारण "अवरूद्ध इंसुलिन" के रूप में एक प्रतिरोध कार्रवाई होने से रक्त शक्कर की संख्या सीमा सामान्य से ऊपर बढ़ जाती है।

डायबीटीस २ की बीमारी का निदान कैसे होता है?

- जब रक्त शक्कर की संख्या 200 डेसीलीटर/मिलीग्राम और साथ में polyuria, polydipsia हो या बिना वजह वजन घट जाय तब या -
- उपवासिक रक्त ग्लूकोज (FBG) 126 मिलीग्राम / डेसीलीटर के बराबर या ज्यादा हो, या
- 2 घंटे के बाद किया गया मौखिक शक्कर परीक्षण 200 मिलीग्राम/ डेसीलीटर के बराबर या ज्यादा हो, या

- 2-3 महीने का सामान्य हीमोग्लोबिन(HGB) - A1C रक्त परीक्षण जब ६.५ से ज्यादा हो तो डायबीटीस पूरे तौर से हो जाती है। तार्किक तौर से A1C रक्त परीक्षण डायबीटीस के निदान के लिये नहीं होता।

डायबीटीस के क्या कारक हैं? शामिल कारक:

- अधिक वजन (बड़ी हुई बी एम आई / पेट का मोटापा)
- जातीयता: उदाहरण के लिए, दक्षिण एशियाई वंश
- गतिहीन जीवन शैली।
- पारिवारिक डायबीटीस ।
- महिलाएं जिन्हें गभ्रवास में डायबीटीस हो या जिन्होंने 9 पाउंड से अधिक वजन के बच्चे को जन्म दिया हो ।
- महिलाएं जिनको PCOS (पॉलीसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम) हो चुका हो।
- जिनको पहले से ही डायबीटीस की प्रवृत्ति हो। (HbA1C >5.7 but < 6.5)

डायबीटीस के कारकों को कैसे कम किया जा सकता है?

- ज्यादा शारीरिक गति से (हर हफ्ते 150 मिनिट तक की शारीरिक क्रिया या डाक्टर द्वारा बतायी गई शारीरिक क्रिया) ।
- खाने में कार्बोहाइड्रेट घटाने से, विशेष रूप से रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट, भारी या तला खाना कम करने से और अपने आहार में प्रोटीन और unsaturated fats बढ़ाने से ।
- पेट का मोटापा घटाने से, कमर का नाप २ इंच कम करने से या शरीर का वजन 5-10% घटाने से ।

भोजन, विशेष रूप से कार्बोहाइड्रेट का ब्लड शुगर पर प्रभाव।

- कार्बोहाइड्रेट शरीर के लिए ईंधन है इसके अलावा यह शक्ति प्रदान करते हैं, लेकिन जरूरत से ज्यादा कार्बोहाइड्रेट ब्लड शुगर और वजन को बढ़ा सकते हैं।
- रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट जैसे डबल रोटी और मैदा ब्लड शुगर जल्दी से बढ़ा देते हैं और उतनी ही जल्दी घटा देते हैं। साबुत अनाज, दलहन (दालें, चना, राजमा), फल और सब्जियां हालांकि

ग्लूकोज हैं लेकिन फाइबर से भरपूर होने के कारण खून में शुगर धीमी गति से बढ़ाती हैं, भोजन के बाद तृप्ति हो जाती है और भूख भी कम लगती है ।

- उच्च फाइबर, संतुलित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट + प्रोटीन (/ दाल, छोले आदि), फल और मेवे जैसे भोजन ब्लड शुगर को कम मात्रा में बनाये रखते हैं ।

डायबीटीस के रोगियों को किस तरह के भोजन योजना का पालन करना चाहिए?

- भोजन योजनाएं व्यक्तिगत शरीर की जरूरत पर आधारित हैं । यह योजनायें व्यक्तिगत पुरानी खाने की आदतों पर, अतीत चिकित्सा के इतिहास और **आहार विशेषज्ञ** की सिफारिश पर निर्भर करती है । कुछ *सामान्य* निर्देश नीचे वर्णित हैं:
- भोजन में प्रोटीन को शामिल करना चाहिये - 1 कप मोटी दाल / राजमा /छोले, दोपहर या रात के भोजन में जरूर होनी चाहियें ।
- सब्जियां फाइबर में उच्च होती हैं और कार्बोहाइड्रेट में कम होती हैं। इन्हें तबीयत से खाना चाहिये ।
- नाश्ते में मेवा (1 / 4 - / कप बादाम) खाना चाहिये ।
- केवल साबुत अनाज और उच्च फाइबर (गेहूं की रोटी, ब्राउन चावल, दाल और दलहन) खाना चाहिये ।
- हल्दी, अदरक टमाटर, लहसुन और मसाले फायदेमन्द होते हैं।
- मलाइदार दूध, मावा, नारियल, घी, डालडा और मैदा आदी नुकसानदायक होते हैं ।
- अधिक जानकारी, भारतीय भोजन योजना, और "कार्बोहाइड्रेट वितरण" के लिये "सहेली" की वेबसाइट पर जाएं।

भारतीय भोजन के संदर्भ में यह योजनायें कैसे काम करती हैं? किस तरह का खाना फायदे या नुकसानदायक होता है?

- फायदेमन्द- फाइबर, विटामिन और अन्य पौष्टिक पदार्थों से भरपूर: साबुत अनाज, फलियां, अदरक, लहसुन, हल्दी, सब्जियां और मसाले।
- नुकसानदायक- असंतुलित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट (सफेद चावल आदी जैसे कार्बोहाइड्रेट, रक्त ग्लूकोज में तेजी पैदा करते हैं)। नारियल, मावा, घी आदी अगर उदारतापूर्वक उपयोग किया जाय

तो यह हमारे स्वास्थ्य के लिये खराब है। (खाना बनाने की विधियों और सामग्री से हमारे स्वस्थ पर अच्छा या बुरा असर पड़ सकता है।)

कॉपीराइट, संगीता प्रधान, मई 2011