

ডায়াবটেসি রোগীদের জন্য হুমকি য়ে ১৩টি খাবার



যদি আপনার ডায়াবটেসি থাকে, তবে কী খাচ্ছেন তা খয়োল রাখা সবচয়ে জরুরী। কিন্তু এত বাছবিচার করা হলে পুষ্টির বিষয়টি চিন্তার কারণ হতে পারে। ফরডিম্যান ডায়াবটেসি ইনস্টিটিউট-এর ডায়াবটেসি ম্যানজমেন্ট প্রোগ্রামের পরিচালক ড. গরোল্ড বার্নস্টাইন বলেন, ডায়াবটেসি রোগীদের পুষ্টি পুরণে একমাত্র লক্ষ্য হবে সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে এমন খাবার খাওয়া।

এখানে জেনে নিন এমন ১৩টি খাবারের কথা যা ডায়াবটেসি রোগীদের জন্য সবচয়ে বাজে এবং ক্ষতিকর খাবার বলে বিবেচিত হতে পারে।

১. সাদা চাল : যত সাদা চালেরে ভাত খাবেন, টাইপ ২ ডায়াবটেসি রোগীদের ঝুঁকিতত বাড়তে থাকবে। ২০১২ সালের এক গবেষণায় দেখা গেছে, সাদা চালেরে খাবার খলে প্রতদিনই ঝুঁকরি মাত্র ১১ শতাংশ হারে বেড়ে যায়। কারণ এই চাল প্রক্রিয়াজাত করে সাদা করা হয়। তা ছাড়া এই খাবার চর্নি মাত্রাও বাড়িয়ে দতিে পারে।

পরিবর্তে বাদামী চালেরে খাবার খতে পারেন। এতে রক্তে সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

২. ব্লেন্ডেডে কফি : সরিাপ, সুগার এবং ক্রমি সমৃদ্ধ ব্লেন্ডেডে কফি ডায়াবটেসি রোগীদের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর বলে বিবেচিত হতে পারে। একে স্রফে কফি হিসেবে হয়তো খাবেনে আপনি কিন্তু এর ব্লেন্ডেডে সংস্করণে রক্তে গ্লুকোজ বাড়ানোর উপাদান রয়েছে প্রচুর পরিমাণে। এক কাপ ব্লেন্ডেডে কফিতে ৫০০ ক্যালরি, ৯৮ গ্রাম কার্ব এবং ৯ গ্রাম ফ্যাট থাকে।

এর পরবিবর্তে নন-ফ্যাট সংস্করণ কফি বছে ননি।

৩. কলা এবং তরমুজ : সব তরতাজা ফলেই ভিটামিন ও ফাইবার রয়েছে। কনিতু ফলে সুগার থাকে। তাই কলা, তরমুজেরে পুষ্টগিণ ভালো থাকলেও এতে গ্লুকোজেরে পরমাণ প্রচুর।

তাই ব্লবেরে এবং বেরে জাতীয় ফল বশে বশে থানা।

৪. চাইনজি খাবার : মুখরোচক হলও এই খাবার ডায়াবটেসি রোগীদেরে জন্য কষতকির। এতে রকতে সুগারেরে মাত্রা বাড়িয়ে দেওয়ার মতো যথেষ্ট উপাদান রয়েছে।

তাই এর বদলে বাড়িতে চাইনজি খাবার বানিয়ে ননি স্বাস্থ্যকরভাবে যা আপনার রকতে চনিরি পরমাণ বাড়াবে না।

৫. পস্টেরি : ডোনোট, টোস্ট বা পস্টেরির মতো মজার খাবার ডায়াবটেসি রোগীদেরে জন্য ভয়ংকর হতে পারে। এসব প্রক্রিয়াজাত সাদা চাল থেকে তৈরি হয় যাত উচ্চমাত্রার ফ্যাট, কার্ব এবং সোডিয়াম রয়েছে।

তাই পরনবিবর্তে বাদামী চালেরে তৈরি ককে থানা। কম চনি রয়েছে এমন পনিট বাটার ব্যবহার করুন।

৬. ফ্রুট স্মুথি : এর নাম শুনলে মনে হয় খুবই স্বাস্থ্যকর। কনিতু এটি চনিতে পরিপূর্ণ।

তাই খতে মন চাইলে বাড়িতে চনি ছাড়া তৈরি করে উপভোগ করুন।

৭. ট্রহেল মকিস : সংরক্ষণ করা হয় এমন ট্রহেল মকিসে বাদাম, শকনো ফল এবং মলিক চকোলেটে রয়েছে। এদেরে মধ্য বাদাম ছাড়া বাকগিলো ডায়াবটেসি রোগীদেরে জন্য নশ্চিতি হুমকা।

তাই এর পরবিবর্তে নমিনমাত্রার কার্বযুক্ত সূর্যমুখীর বীচি, ওয়ালনাট, রোস্টেডে পনিট এবং আলমন্ড দিয়ে ট্রহেল মকিস বানাতে পারনে। এই মকিস কার্বোহাইড্রেটসমৃদ্ধ পাউরুটি দিয়ে খতে পারনে।

৮. রফাইন্ড সরিয়াল : উপাদয়ে সরিয়াল রকতে সুগারেরে মাত্রা বাড়িয়ে দেবে। তবে সরিয়ালেরে কষতেরে রকতে গ্লুকোজেরে মাত্রা এককে জনরে দছে এককেভাবে দেখা দিতে পারে। তাই এটি ডায়াবটেসি রোগীদেরে এড়িয়ে চলাই ভালো।

এর পরবিবর্তে সবজি ও ডমিরে সাদা অংশ খতে পারনে। ডমিরে কুসুমে কোলেস্টেরলে রয়েছে তা কষতির কারণ হয়ে দাঁড়তে পারে।

৯. ফলেরে রস : সকালরে নাস্তায় ফলেরে রস খুব স্বাস্থ্যকর হলও তা ডায়াবটেসি রোগীরে জন্য হুমকা। তা ছাড়া দোকানে পাওয়া যায় এমন ফলেরে রসে প্রচুর পরমাণে চনি থাকে।

এর বদলে কম সুগার রয়েছে এমন ফলেরে একটি বা দুটি টুকরো খতে পারনে।

১০. এনার্জি বার : এনার্জি বারে আসলে থাকে চকোলেটে, কার্ব এবং চনি। তাই এটি ডায়াবটেসি রোগীদেরে জন্য অবশ্য বর্জনীয়।

তাই কখুধা লাগলে বাড়িতে তৈরি স্ন্যাক্স খতে পারনে।

১১. পাস্তা আলফ্রডো : আলফ্রডো সস ক্রমি, পারমসোন চজি এবং বাটার থেকে তৈরি হয়। এতে রয়েছে ১ হাজার ক্যালরি, ৭৫ গ্রাম ফ্যাট এবং ১০০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেটে। তাই বাদ দেওয়া জরুরি।

এর পরবিবর্তে গমেরে তৈরি পাস্তা খতে পারনে টমটো সস দিয়ে। এতে রয়েছে ২৮০ ক্যালরি এবং ১৪ গ্রাম ফ্যাট।

১২. ফ্রঞ্চে ফরাই : এটি ডায়াবটেসি রোগীদেরে জন্য বশে মারাত্মক খাবার। একটু বশে পরিমাণ থলে রকতে সুগারেরে মাত্রা বড়ে যাবে। ডায়াবটেসি অ্যাসোসিয়েশনে এক এড়িয়ে চলতে বলছে।

তাই বাড়িতে কিছু আলু ভজে খতে পারনে এবং একে এড়িয়ে গিয়ে অন্যান্য সবজি খাওয়াই ভালো।

১৩. চর্বসিমৃদ্ধ মাংস : ডায়াবটেসি রোগীরা হৃদরোগেরে ঝুঁকিতে থাকনে। তাই চর্বযুক্ত মাংস পুষ্টকির হলও তা হৃদরোগেরে ঝুঁকি বাড়াবে ডায়াবটেসি রোগীদেরে। তাই বিশেষ করে রেডে মটি এর মতো মাংস বাদ দিতে হবে। এতে প্রচুর পরিমাণে সম্পৃক্ত ফ্যাট রয়েছে।

এর বদলে প্রোটিনসমৃদ্ধ বনি, লনেটসি ইত্যাদি কতে পারেন। তা ছাড়া মাছ, সামুদ্রিক খাবারও ডায়াবটেসি রোগীদের জন্য উপকারী।

- See more at:

<http://www.kalerkantho.com/online/miscellaneous/2014/11/07/148243#sthash.WKyhnbKb.dpuf>

© DR. SHAHJADA SELIM