

## Dieta per a pacients diabètics (Urdú)

### خوراک کے متعلق مشورے

\* حمل کے دوران اچھی خوراک بہت ضروری ہے -  
ان کے لیے مندرجہ ذیل مشوروں پر عمل کرنا ضروری ہے -

خوراک جو کھا سکتے ہیں اور جو نہیں کھا سکتے -

(سرخ اشارہ) وہ خوراک جس میں شوگر کی مقدار زیادہ ہے وہ منع ہے، اس لیے کہ وہ  
آپ کے جسم میں بہت جلدی جذب ہو جاتی ہے -  
پر قسم کے جوس چاہے تازہ ہوں یا ڈبے کے -

(سبز اشارہ) وہ خوراک جو آپ آزادی سے اور بغیر ناپ کیے کھا سکتے ہیں جن میں  
شوگر نہیں ہے -

(پیلا اشارہ) وہ خوراک جو آپ نے احتیاط سے کھانی ہے جس میں شوگر بہت آرام  
سے جسم کے اندر شامل ہوتی ہے جو کہ ہر کھانے میں برابر مقدار ہو اور  
کپ کے ساتھ ناپ کر کھانا ضروری ہے -

پکے ہوئے اناج کو کپ سے ناپ کر کھانا ضروری ہے جیسا کہ: چاول، پاستا، آلو،  
چنے اور دالیں، مٹر اور پان

اگر بھوک ہے تو سبز اشارے میں سے کھائیں - کپ سے زیادہ کھانا منع ہے -  
مثلاً اگر تین کپ چاول کھانے ہیں اور بھوک ابھی باقی ہے تو سلاد یا صرغی وغیرہ  
کھائیں -

اگر بھوک کم ہے تو صرف کپ میں سے کھائیں، صرغی یا سلاد وغیرہ کھانا ضروری  
نہیں ہے -

ہمیشہ پکے ہوئے کھانے کپ سے ناپ کر کھانے چاہیں -

اگر آپ نے دو کپ کھانے ہیں تو آپ دو کپ چاول کھائیں یا ایک کپ چاول اور  
ایک کپ دال، ایک روٹی اور ایک کپ دال (ایک روٹی ایک کپ کے برابر) یا ایک روٹی  
اور ایک آلو -

پھلوں میں بھی شوگر ہوتی ہے اس لیے جیسے بتایا جائے ویسے ہی کھائیں -  
جو خوراک پہلے اشارے میں ہے وہ آپ نے ویسے ہی کھانی ہیں جیسے بتایا جائے اور ہمیشہ مقدار  
برابر رکھیں، اس طریقے سے علاج آسان ہوگا اور دوائی جلدی اثر کرے گی -