

Diabetes

મધુપ્રમેહ

Gujarti

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

આ લખાણ જ્યોર્જિયા સ્ટેટ યુનિવર્સિટી, એટલાન્ટા, જ્યોર્જિયા માં ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એન્ટ્રોપોલોજી એન્ડ જીઓગ્રાફીના ન્યૂટ્રિશન એડ્યુકેશન ફોર ન્યુ અમેરિકન્સ દ્વારા બનાવવામાં આવ્યું હતું. એના માટેની નાણાકીય સહાય યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચર ફૂડ એન્ડ કન્સ્યુમર સર્વિસ દ્વારા ફૂડ સ્ટેમ્પ પ્રોગ્રામના કુટુંબો માટે આપવામાં આવી છે. ફેડરલ કાયદા અને યુ એસ. ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચરની નીતિ મુજબ, આ સંસ્થાને જાતિ, રંગ, રાષ્ટ્રીય મૂળ, લિંગ, ધર્મ, રાજનીતિક માન્યતા કે અપંગતાના આધાર પર ભેદભાવ કરવાનો નિષેધ છે. વધુ માહિતી માટે (404) 651-2542 નંબર પર ફોન કરો.



Diabetes

મધુપ્રમેહ



What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીઝ) શું છે? મધુપ્રમેહ એક રોગ છે જેમાં શરીર ઇન્સ્યૂલિન પેદા નથી કરતું અથવા એનો ભરાબર ઉપયોગ નથી કરતું.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

ઇન્સ્યૂલિન એક હોર્મોન છે જે સાકર, સ્ટાર્ચ (આર) તેમજ બીજા આહારનું દૈનિક જીવન માટે જરૂરી શક્તિમાં રૂપાંતર કરે છે.

How is diabetes managed?

મધુપ્રમેહનું નિયંત્રણ કેવી રીતે થઈ શકે છે?

The management of diabetes has three parts:

મધુપ્રમેહનું નિયંત્રણ નિમ્નલિખિત ત્રણ ભાગોમાં થઈ શકે છે:

- ◆ Healthy Eating
આરોગ્યપ્રદ આહાર
- ◆ Physical Activity
શારીરિક પ્રવૃત્તિ
- ◆ Medication (if needed)
ચિકિત્સા (જો જરૂરત હોય તો)

How can I control my diabetes?

You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

હું મારા મધુપ્રમેહને કેવી રીતે કાબૂમાં રાખી શકું છું? જો તમે આરોગ્યપ્રદ આહાર ખાઓ, પૂરતી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો, અને સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખો, તો તમે તમારી બ્લડ શુગર (બ્લડ ગ્લુકોઝ પણ કહેવાય છે) કાબૂમાં રાખી શકો છો.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

સ્વસ્થ વજન તમને રક્ત મેદ (કોલેસ્ટ્રોલ) કાબૂમાં રાખવા અને તમારું બ્લડપ્રેશર (રક્ત દબાણ) ઓછું કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

મધુપ્રમેહ વાળા ઘણા લોકોને બ્લડ શુગર કાબૂમાં રાખવા દવા પણ લેવી જરૂરી છે.

Eat Healthy

હું આરોગ્યપ્રદ આહાર કેવી રીતે આરોગી શકું?



Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

હૂડ ગાઈડ પીરામીડનો ઉપયોગ તમને વિવિધ પ્રકારનો આરોગ્યપ્રદ આહાર ખાવામાં મદદરૂપ થશે. વિવિધ આહાર એટલે કે દરરોજ અલગ આહાર જૂથમાંથી આહાર ખાવો. દરરોજ અલગ અલગ આહાર ખાવાથી, તમે જરૂરી વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ મેળવી શકો છો..

Here is an example of getting a variety of foods each day.
અહીં નીચે દરરોજ વિવિધ આહાર ખાવા માટેનું ઉદાહરણ આપ્યું છે.

	Day 1 દિવસ 1	Day 2 દિવસ 2
Grains: ધાન્ય:	tortilla ટોર્ટિલા	brown rice તપકીરી ચોખા
Fruit: ફળ:	apple સફરજન	mango કેરી
Vegetable: શાક:	broccoli બ્રોકોલી	tomatoes ટમેટાં
Dairy: દુગ્ધાલય:	milk દૂધ	yogurt દહીં
Protein: પ્રોટીન :	chicken ચિકન	beans કઢોળ

Eat From All the Food Groups

બધા આહાર જૂથમાંથી ખરીદો, રાંધણ અને ખાવાની સ્વસ્થ રીતો કઈ છે?



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
છડયા વિનાના આખા ધાન્યમાંથી બનેલા બ્રેડ તથા બીજા અનાજ ખરીદો. ઉદાહરણ તરીકે છડયા વિનાના આખા ધાન્યમાંથી બનેલા બ્રેડ, બ્રાન ફ્લેક્સ, તપકીરી ચોખા, આખા ઘઉંના પાસ્તા, બલ્ગર અને અમરાનથ.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
તળેલા અને વધુ મેદ સ્ટાર્ચવાળા આહાર જેવા કે પેસ્ટ્રી, બિસ્કિટ કે મફિન ઓછા ખાઓ.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
તાજા ફળ ઉત્તમ પસંદગી છે. ડબ્બામાં બંધ ફળો ખરીદો ત્યારે આ શબ્દો વાંચીને જ ખરીદજો, “પોતાના જ રસના ડબ્બામાં બંધ”.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
નાના ફળો ખરીદો, અને ઓછી માત્રામાં ફળનો રસ પીઓ.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
ખૂબ જ ઓછી માત્રામાં મેદ ધરાવતા કાર્યા અને પકાવેલા શાક ખાઓ.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
સેન્ડવીચ પર માયોનેઝની જગ્યાએ રાઈનો ઉપયોગ કરો.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
તેલની જગ્યાએ ફૂકિંગ ઓઈલ સ્પ્રેનો ઉપયોગ કરો, ખાવાનું રાંધવામાં માખણ કે કૃત્રિમ માખણ કે લાર્ડ નો ઓછો ઉપયોગ કરો.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
ખાવાનું રાંધવાની જે રીતો તમારા માટે સારી છે એ છે: શેકવું, બ્રોઈલ કરવું, ઉકાળવું, સ્ટર-ફાય કરવું, ભૂંજવું, વરાળમાં પકાવવું, ધીમા તાપે ઉકાળવું અને ગ્રિલ કરવું. વધુ માત્રામાં તેલ વાપરીને આહાર રાંધવાનું ટાળો.

Eat From All the Food Groups (continued)

બધા આહાર જૂથમાંથી ખરીદી, રાંધણ અને ખાવાની સ્વસ્થ રીતો કઈ છે?

- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
ઓછી ચરબીવાળા માંસના ટુકડા પસંદ કરો જેવા કે: ચિકન, ટર્કી. પોર્ક, બીફ અને હેમ ખરીદતી વખતે વધારાની ચરબીવાળો ભાગ કાઢી નાખો.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
ચરબી રહિત (સ્કીમ) કે ઓછી ચરબી યુક્ત (1%) દૂધ અને બીજી દૂધની બનાવટો પસંદ કરો.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

ધાન્ય, બીન્સ અને સ્ટાર્ચી (આરયુક્ત) શાકો શું છે?



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

સ્ટાર્ચ કે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ શું છે?

સ્ટાર્ચ બ્રેડમાં, ધાન્યમાં, સીરીઅલમાં, પાસ્તામાં, બીન્સમાં અથવા સ્ટાર્ચયુક્ત શાકોમાં હોય છે. દરેક જમણ વખતે થોડા સ્ટાર્ચ/કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ ખાઓ. લોકો તમને વધુ પ્રમાણમાં સ્ટાર્ચ/કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ ખાવાની ના પાડશે, પણ એ હવે સાચી સલાહ નથી. સ્ટાર્ચ/કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ વાળા આહાર બધાં માટે આરોગ્યપ્રદ છે, મધુપ્રમેહ વાળી વ્યક્તિઓ સહિત.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day મને દરરોજ કેટલાં સ્ટાર્ચ/કાર્બોહાઇડ્રેટ્સની જરૂરત છે? દરરોજ 6-11 સર્વિંગ્સની

The number of servings you should eat each day depends on:
દરરોજ તમને કેટલા સર્વિંગ્સ લેવા જોઈએ એ નીચેની બાબતો પર નિર્ભર કરે છે:

- ◆ The calories you need
તમને કેટલી કેલરીની જરૂર છે
- ◆ Your diabetes plan
તમારી મધુપ્રમેહ ઉપચારની યોજના

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

સ્ટાર્ચ અને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ મારા શરીર માટે શું કરે છે? સ્ટાર્ચ તમારા શરીરને શક્તિ, બી વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને ફાઇબર (રેસા) દે છે. આખા ધાન્ય વધુ આરોગ્યપ્રદ છે કારણ કે તેઓ વધુ માત્રામાં વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને ફાઇબર દે છે. ફાઇબર તમને નિયમિત મળ ત્યાગમાં મદદ કરે છે. એ તમને બ્લડ શુગર પર કાબૂ રાખવામાં પણ મદદ કરે છે.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

ઘાન્ય, બીન્સ અને સ્ટાર્ચી (આર્યુક્ટ) શાકો શું છે?

How much is one serving of starch/carbohydrate?

સ્ટાર્ચ/કાર્બોહાઇડ્રેટસનું સર્વિંગ કેટલું છે?

- ◆ 1 slice of bread
બ્રેડની 1 સ્લાઇસ
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
1 નાનું બટાટું, કસેબા કે પ્લાઇન્ટેન
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
½ કપ પકાવેલું અનાજ જેમ કે ઓટમીલ અથવા વાઉનું ક્રીમ
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
¾ કપ સૂકું અનાજ જેમ કે કોર્ન ફ્લેક્સ
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
⅓ કપ પકાવેલો ભાત
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or injira bread
1 નાનું ટોર્ટિલા, રોટીબ્રેડ અથવા એન્જિરા બ્રેડ

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example: તમને દરરોજ જમણમાં એક, બે કે ત્રણ સ્ટાર્ચ/કાર્બોહાઇડ્રેટસ સર્વિંગ્સની જરૂરત હોઈ શકે. જો તમે જમણમાં એકથી વધુ સર્વિંગ લેવાના હો તો, આ આહાર જૂથમાંથી અલગ અલગ આહાર પસંદ કરજો. ઉદાહરણ તરીકે:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

બ્રેક ફાસ્ટ : ¾ કપ સુકું અનાજ અને બ્રેડની 1 સ્લાઇસ - 2 સર્વિંગ્સ

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

લંચ : ⅓ કપ ભાત અને ½ કપ પકાવેલા પ્લાઇન્ટેન્સ - 2 સર્વિંગ્સ

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

ડિનર : ½ કપ પાસ્તા અને 1 બ્રેડ સ્ટીક - 2 સર્વિંગ્સ

Snack: 6 crackers—1 serving

સ્નેક્સ : 6 કેકર્સ - 1 સર્વિંગ્સ

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

આખા દિવસમાં કુલ: 7 સર્વિંગ્સ. નોંધ લેજો કે જમણમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસ સંતુલિત થાય છે. આ તમને બ્લડ શુગર કાબૂમાં રાખવા મદદ કરી શકે છે.

Vegetables

શાકો શું છે?



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

શાકો બધાં માટે આરોગ્યપ્રદ છે. મધુપ્રમેહ વાળી વ્યક્તિઓ સહિત દરરોજ કાચા અને પકવેલા શાકો ખાઓ. શાકો તમને ખૂબ ઓછી કેલરી ધરાવતા વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને રેસાયુક્ત પદાર્થ આપે છે. એવા શાકો ખરીદો જે ચળકતા રંગના હોય. ઉદાહરણ તરીકે, ગાજર, મરચાં, એગ પ્લાન્ટ, બ્રોકોલી, ટમેટાં અને પાલક.

You should have 3 to 5 servings every day.
તમારે રોજ શાકના 3 થી 5 સર્વિંગ લેવા જોઈએ.

How much is a serving of vegetables?

શાકની એક સર્વિંગમાં કેટલી માત્રા હોય છે?

- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
½ કપ પકવેલા શાક જેવા કે પકવેલા લીલા વટાણા, એગપ્લાન્ટ, પાલક અને સ્ક્વેશ
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
1 - કપ કાચા શાક જેવા કે સલાડ, ગાજરના અથવા કાકડીના ટુકડા
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
½ કપ શાકના રસ જેવો કે ટમેટાંનો રસ કે ગાજરનો રસ

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

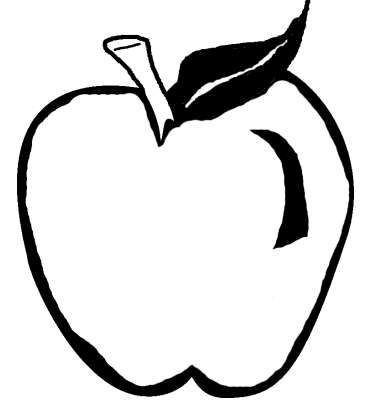
તમારે જમણ દરમ્યાન શાકના એક, બે કે ત્રણ સર્વિંગ્સની જરૂરત હોય શકે. જો તમારે ખાવામાં એક થી વધુ સર્વિંગ્સની જરૂરત હોય, તો વિવિધ પ્રકારના શાકો પસંદ કરો અથવા એક જ શાકના બે કે ત્રણ સર્વિંગ્સ લો.

Fruits

ફળો શું છે?

Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

ફળો બધાં માટે આરોગ્યપ્રદ છે, મધુપ્રમેહ વાળી વ્યક્તિઓ સહિત. ફળ તમને વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને ફાઇબર દે છે.



How many servings of fruit do I need?

મને ફળની કેટલી સર્વિંગ્સની જરૂરત છે?

2 to 4 servings

2 થી 4 સર્વિંગ્સ

What is a serving of fruit?

ફળની એક સર્વિંગ શું છે?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
1 નાનું સફરજન કે નાસપાતી (અંદાજે સ્ત્રીની મુઠ્ઠીના કદનું)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
½ કપ સફરજન કે સંતરાનો રસ
- ◆ ½ of a grapefruit
½ ગ્રેપફ્રુટ
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
1 નાનું કેળું અથવા ½ મોટું કેળું
- ◆ ½ cup of chopped fruit
½ કપ સમોરેલા ફળ
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
¼ કપ કિસમિસ અથવા સૂકા ફળ (અંદાજે તમારી હથેળીમાં સમાય એટલા)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

તમારે જમણાંમાં ફળની એક કે બે સર્વિંગ્સની જરૂરત હોય શકે.

How should I eat fruit?

મારે ફળ કેવી રીતે ખાવા જોઈએ?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
ફળો કાચા ખાઓ અથવા સાકર ઉમેર્યા વિના તેમનો રસ પીઓ.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
નાના કદના ફળ ખરીદો.

Milk and Yogurt Foods

દૂધ અને દહીંનો આહાર શું છે?



Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

મેદ-રહિત અને ઓછા મેદવાળું દૂધ અને દહીં બધાં માટે આરોગ્યપ્રદ છે, મધુપ્રમેહ વાળી વ્યક્તિઓ સહિત. દૂધ અને દહીં તમને શક્તિ, પ્રોટીન, કેલ્સિયમ, વિટામિન એ અને બીજા વિટામિન્સ તેમ જ મિનરલ્સ દે છે.

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

દરરોજ મેદ-રહિત (સ્કીમ) અથવા ઓછા મેદ (1%) વાળું દૂધ પીઓ. ઓછા મેદ કે મેદ રહિત દહીં ખાઓ. તેમનામાં કુલ મેદ, સંતૃપ્ત મેદ અને કોલેસ્ટ્રોલ ઓછો હોય છે.

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

મને દરરોજ કેટલા સર્વિંગ્સની જરૂર છે? દરરોજ 2 થી 3 સર્વિંગ્સ. નોંધ: જો તમે ગર્ભવતી છો કે સ્તનપાન કરાવતી છો તો દરરોજ દૂધ અને દહીંના ચારથી પાંચ સર્વિંગ્સ લો.

How much is a serving of milk and yogurt?

દૂધ અને દહીંના એક સર્વિંગની માત્રા કેટલી હોય છે?

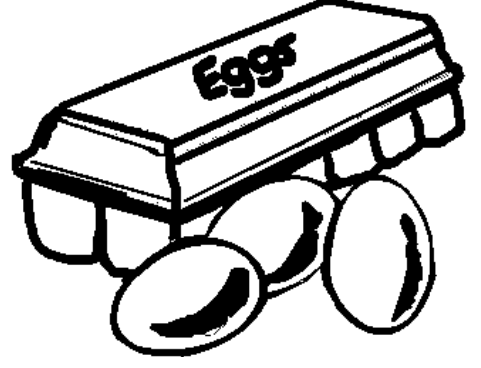
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
1 કપ મેદ રહિત સાદું દહીં (અસ્પાર્ટમ યુક્ત દહીં શોધો)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
1 કપ સ્કીમ કે ઓછા મેદવાળું દૂધ

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.

નોંધ: "તળીયામાં ફળ છે", એવું લખાણ ધરાવતા દહીં ન ખાતા. તેમાં ઘણી વધુ માત્રામાં સાકર ઉમેરી હોય છે.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

માંસ, પોલ્ટ્રી, માછલી, ઈંડા અને નટસ



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

આ આહાર જૂથમાં માંસ (બીફ, પોર્ક, લેમ્બ) ચિકન, ટર્કી, ઈંડા, માછલી, નટસ અને ટોફુ અથવા એવા ઉત્પાદનોનો સમાવેશ થાય છે. દરરોજ આમાંની થોડી વસ્તુઓ ખાઓ. આ ભૂખા આહારો આપણા શરીરને પ્રોટીન આપે છે.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

પ્રોટીનયુક્ત આહારો તમારા શરીરને માંસપેશી અને સ્નાયુઓના બંધારણમાં મદદ કરે છે. તેઓ તમારા શરીરને વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ આપે છે.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

મને દરરોજ કેટલા પ્રોટીનયુક્ત આહારની જરૂર છે? 2 થી 3 સર્વિંગ્સ

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

માંસ, પોલ્ટ્રી, માછલી, ઈંડા અને નટસની એક સર્વિંગની માત્રા કેટલી છે?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
પકાવેલી માછલીના 2 થી 3 ઓંસ
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
પકાવેલા ચિકનના 2 થી 3 ઓંસ
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
ટોફુના 3 થી 4 ઓંસ (½ કપ)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
1 ઈંડું (એક ઓંસ પ્રોટીન ની બરાબર થાય)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
ચીઝની 1 સ્લાઇસ અથવા ચીઝનો એક ઓંસ (અંદાજે ડી બેટરીના કદનું)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
મગફળીના માખણની 2 મોટી ચમચી (એક ઓંસ જેટલું)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

માંસ, પોલ્ટ્રી, માછલી, ઈંડા અને નટસ

Helpful Tips:

ઉપયોગી સૂચનો:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
અત્યારે તમે ખાવો છો એ સર્વિંગની માત્રા કદાચ ઘણી વધુ હોય શકે.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
ગંજી પાના તરફ એક નજર નાંખો. એમનું કદ 2 થી 3 ઓંસ જેટલું છે.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
ભીફ, પોર્ક, અને હેમ લેખના ટુકડા ખરીદો જેના પર ઓછો મેદ હોય. વધારાનો મેદ કાઢી નાખો.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
ચિકન અને ટર્કી ચામડી વિના ખાઓ.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
પ્રોટીનયુક્ત આહારો ઓછી માત્રામાં મેદ મળે એ રીતે પકાવો: બ્રોઇલ કરવું, સ્ટર-ફ્રાય, ભૂંજવું, વરાળમાં પકાવવું, બફવું, અથવા ઘીમાં તાપે પકાવવું.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
માંસ પકાવવા ઓછી માત્રામાં તેલ વાપરો, અથવા તેલની જગ્યાએ ફૂકિંગ સ્પ્રે વાપરો.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
માંસ વિનાનું જમણ લો. તમારા પ્રોટીનના સ્ત્રોત તરીકે બીન્સ કે ટોફુનો ઉપયોગ કરો.

Fats, Oils and Sweets

મેદ, તેલ અને મીઠાઈ શું છે?



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

મેદ અને તેલમાં માખણ, કૃત્રિમ માખણ, લાર્ડ અને તેલનો સમાવેશ થાય છે. જે આપણે આહારમાં નાંખીએ છીએ અને આહાર પચાવવા માટે વાપરીએ છીએ. અમુક તેલોના ઉદાહરણ છે: કેનોલા, ઓલિવ અને વેજિટેબલ. માંસ, દૂગધાલયના ઉત્પાદનો, અલ્પાહાર અને અમુક મીઠાઈઓમાં પણ મેદ હોય છે. તમારા મધુપ્રમેહ કાબૂમાં રાખવા ઓછા મેદ અને ઓછા સંતૃપ્ત મેદ (મેદ જે આપણને માંસ અને પ્રાણીજ ઉત્પાદનોથી મળે છે) વાળો આહાર ખાવો ઉત્તમ રહેશે.

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

મીઠાઈઓ સાકરવાળા આહારો છે જેમાં કેલરી હોય છે પરંતુ વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ નથી હોતા. અમુક મીઠાઈઓમાં મેદનું પ્રમાણ પણ વધુ હોય છે - જેવી કે કેક, પાઈ અને કુકીસ.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

વધુ માત્રામાં સાકરવાળા અને વધુ મેદવાળા આહારો ખાવાથી તમારી બ્લડ શુગર અને વજન કાબૂમાં રાખવા મુશ્કેલ થઈ રહેશે. જો તમે મેદ અને મીઠાઈઓ ખાઓ તો ઓછી માત્રામાં ખાજો.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

મેદ, તેલ અને મીઠાઈઓની એક સર્વિંગની માત્રા કેટલી છે?

- ◆ 1 teaspoon oil
1 નાની ચમચી તેલ
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
1 મોટી ચમચી સલાડ ડ્રેસિંગ
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
2 મોટી ચમચી હલ્કું માયોનીઝ
- ◆ 1 strip of bacon
1 બેકનની પટ્ટી
- ◆ 1 cookie
1 કુકી
- ◆ 1 plain doughnut
1 સાદું ડફનટ
- ◆ 1 tablespoon syrup
1 મોટી ચમચી સીરપ
- ◆ 10–15 chips
10–15 ચીપ્સ

Gujarti

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

આ લખાણ જ્યોર્જિયા સ્ટેટ યુનિવર્સિટી, એટલાન્ટા, જ્યોર્જિયા માં ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એન્ટ્રોપોલોજી એન્ડ જીઓગ્રાફીના ન્યૂટ્રિશન એડ્યુકેશન ફોર ન્યુ અમેરિકન્સ દ્વારા બનાવવામાં આવ્યું હતું. એના માટેની નાણાકીય સહાય યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચર ફૂડ એન્ડ કન્ઝ્યુમર સર્વિસ દ્વારા ફૂડ સ્ટેમ્પ પ્રોગ્રામના કુટુંબો માટે આપવામાં આવી છે. ફેડરલ કાયદા અને યુ એસ. ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચરની નીતિ મુજબ, આ સંસ્થાને જાતિ, રંગ, રાષ્ટ્રીય મૂળ, લિંગ, ધર્મ, રાજનીતિક માન્યતા કે અપંગતાના આધાર પર ભેદભાવ કરવાનો નિષેધ છે.
વધુ માહિતી માટે (404) 651-2542 નંબર પર ફોન કરો.

