Diabetes

ذیابیطس کیا ہے؟

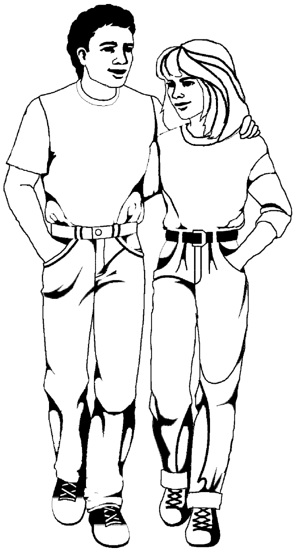
Urdu

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.

یہ مواد اسٹیٹ یونیورسٹی آف اٹلانٹا، جارجیا کے شعبۂ عمرانیات وجغرافیات کے تغذیاتی تعلیم برائے نو امریکیان (Nutrition Education for New Americans) کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ امریکی محکمۂ زراعت کے خدمتِ غذا وصارفین برائے فوڈ اسٹامپ پروگرام فیملی کی طرف سے اعانت شدہ۔ رفاقی قانون اور امریکی محکمۂ زراعت کی پالیسی کے مطابق اس ادارے کے لیے نسل، رنگ، قومی اصلیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی عقائد یا معذوری کی بنا پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ مزید معلومات کے لیے 2542-651 (404) پر فون کریں۔

Diabetes

ذیابیطس کیا ہے؟



What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.
Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے جس میں جسم انسولین نہیں پیدا کرتا یا اسے اچھی طرح استعمال نہیں کرتا۔

انسولین ایک ہارمون ہوتا ہے جو شکر، نشاستہ اور دیگر غذا کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے جو ہماری روزمرہ زندگی کے لیے ضروری ہے۔

How is diabetes managed?

ذیابیطس کی دیکھ بھال کیسے کی جاتی ہے؟

The management of diabetes has three parts:
The management of diabetes has three parts:

ذیابیطس کی دیکھ بھال کے تین حصے ہیں:

- Healthy Eating
  Healthy Eating
  صحت مند خوراک
- Physical Activity
  Physical Activity
  جسمانی محنت
- Medication (if needed)
  Medication (if needed)
  دوا کا استعمال (اگر ضروری ہو)

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.

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

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

میں اپنی ذیابیطس پر کیسے قابو پاسکتا ہوں؟

آپ اپنی بلڈ شوگر (جسے بلڈ گلوکوز بھی کہتے ہیں) اور ذیابیطس کو اس حالت میں قابو میں رکھ سکتے ہیں جب آپ صحت مند غذا کھائیں، کافی جسمانی کام کریں اور اپنا وزن صحت مند سطح پر رکھیں۔

صحت مند وزن خون میں شامل چکنائیوں پر قابو رکھنے اور بلڈ شوگر میں کمی لانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

ذیابیطس کے مریض بہت سے لوگوں کو اپنے بلڈ شوگر پر قابو رکھنے کے لیے دوا کھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔

Eat Healthy

میں صحت مند غذا کیسے کھا سکتا/سکتی ہوں؟

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.

فوڈ گائڈ پیرامڈ کے استعمال سے آپ کئی طرح کی صحت مند غذائیں کھا سکتے ہیں۔ کئی طرح کا مطلب یہ ہے کہ روزانہ ہر غذائی گروہ سے خوراک منتخب کرنا۔ جب آپ روزانہ مختلف غذائیں کھاتے ہیں تو آپ کو ضروری وٹامن اور معدنی اجزاء حاصل ہوتے ہیں۔

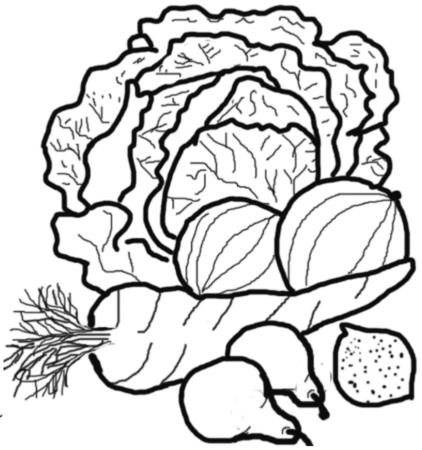
Here is an example of getting a variety of foods each day.

	Day 1	**Day 2**
Grains:	tortilla	brown rice
Fruit:	apple	mango
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Dairy:	milk	yogurt
Protein:	chicken	beans

یہاں مختلف اقسام کی غذائیں حاصل کرنے کی ایک مثال دی جا رہی ہے۔

	پہلا دن	**دوسرا دن**
اناج:	مکئی کی روٹی	بھورا چاول
پھل:	سیب	آم
سبزیاں:	گوبھی	ٹماٹر
دودھ وغیرہ:	دودھ	دہی
پروٹین:	مرغ	پھلیاں

Eat From all the Food Groups



ہر غذائی گروہ سے خوراک خریدنے، پکانے اور کھانے کے صحت مند طریقے کون سے ہیں؟

- Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.

  سالم دانے والی روٹی اور اناج خریدیں۔ اس کی بعض مثالیں سالم دانے کی روٹیاں، بھورا چاول، سالم گیہوں کا پاستا، بلگر اور سدا بہار ہیں۔

- Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.

  پیسٹری، بسکٹ اور کیک جیسی زیادہ نشاستہ دار اور تلی ہوئی چیزیں بہت کم کھائیں۔

- Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, "canned in its own juice."

  تازہ پھل بہتریں انتخاب ہے۔ ڈبہ بند پھل خریدتے وقت ''اپنے ہی شیرے کے ساتھ مہر بند کیا گیا'' کے الفاظ دیکھ لیں۔

- Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.

  پھلوں کے چھوٹے قطعات خریدیں اور پھلوں کا رس تھوڑا تھوڑا کر کے پیئیں۔

- Eat raw and cooked vegetables with very little fat.

  کچی اور بہت کم چکنائی میں پکائی گئی سبزیاں کھائیں۔

- Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.

  سینڈوچ میں مایونیس کی جگہ سرسوں استعمال کریں۔

- Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.

  پکانے کے وہ طریقے جو آپ کے لیے اچھے ہیں: سیکنا، بھاپ دینا، ابالنا، چلا کر بھونا، اسٹو بنانا اور جالی پر سیکنا۔ تیل کی زیادہ مقدار میں کھانا پکانے سے پرہیز کریں۔

- 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.

  پکانے کے وہ طریقے جو آپ کے لیے اچھے ہیں: سیکنا، بھاپ دینا، ابالنا، چلا کر بھونا، اسٹو بنانا اور جالی پر سیکنا۔ تیل کی زیادہ مقدار میں کھانا پکانے سے پرہیز کریں۔

- Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.

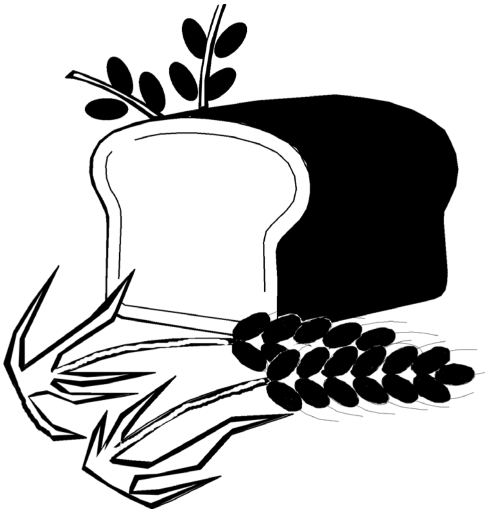
  گوشت کے کم چکنائی والے ٹکڑوں کا انتخاب کریں۔ مثلاً مرغ، ٹرکی، سور اور بھینس کا گوشت یا ران خریدتے ہوئے اس پر سے اضافی چکنائی ہٹوا دیں۔

- Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.

  چکنائی سے پاک (کریم نکلا ہوا) یا کم چکنائی والے (1%) دودھ یا دودھ سے بنی غذاؤں کا انتخاب کریں۔

Grains, Beans and Starchy Vegetables

دانے، پھلیاں اور نشاستہ دار سبزیاں کیا ہیں؟



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.

نشاستہ دار اشیاء اور کاربوہائیڈریٹ کیا ہیں؟

نشاستہ دار چیزوں میں دانے، اناج، پاستا یا نشاستہ دار سبزیاں ہیں۔ ہر وقت کے کھانے میں بعض نشاستہ/ کاربوہائیڈیٹ والی غذائیں کھائیں۔ لوگ آپ کو بتاتے ہوں گے کہ بہت سی نشاستہ دار اور کاربوہائیڈریٹ والی چیزیں نہ کھائیں لیکن وہ اب درست مشورہ نہیں رہ گیا ہے۔ نشاستہ سار/ کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں کھانا ہر شخص کے لیے صحت مند ہے جس میں ذیابیطس کے مریض بھی شامل ہیں۔

How many starches/carbohydrates do I need each day?

6–11 servings each day

The number of servings you should eat each day depends on:

- ♦ The calories you need
- ♦ Your diabetes plan

مجھے روزانہ کتنی نشاستہ دار/ کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی ضرورت ہے؟

6-11 سرونگ روزانہ۔

روزانہ آپ کو کتنی سرونگ کھانی چاہیے یہ منحصر ہے:

آپ کے لیے ضروری کیلوریوں پر

آپ کے ذیابیطس کے علاج کے منصوبے پر

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.

نشاستہ دار اور کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کا ہمارے جسم پر کیا اثر پڑتا ہے؟

نشاستہ دار غذاؤں سے آپ کے جسم کو توانائی، وٹامن B، معدنی اجزاء اور ریشے حاصل ہوتے ہیں۔ ریشے دار غذاؤں سے آپ کو معدے کے صاف رہنے میں مدد ملتی ہے اور وہ آپ کو بلڈ شوگر پر قابو پانے میں مدد دیتی ہیں۔

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

دانے، پھلیاں اور نشاستہ دار سبزیاں کیا ہیں؟

How much is one serving of starch/carbohydrate?

نشاستہ دار کاربوہائیڈریٹ کی سرونگ کتنی ہوتی ہے؟

- 1 slice of bread
- 1 small potato, casaba or plantain
- ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
- ¾ cup dry cereal such as corn flakes
- ⅓ cup of cooked rice
- 1 small tortilla, roti bread or enjira bread

1 روٹی کا ایک سلائس
1 چھوٹا آلو، Casaba یا کیلا
½ کپ پکا ہوا اناج جیسے دلیا یا گیہوں کا کریم
¾ کپ خشک اناج مثلاً کارن فلیکس
1/3 کپ پکا ہوا چاول
1 چھوٹی مکئی کی روٹی، چپاتی روٹی یا انجیرا روٹی

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:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings
Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings
Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings
Snack: 6 crackers—1 serving

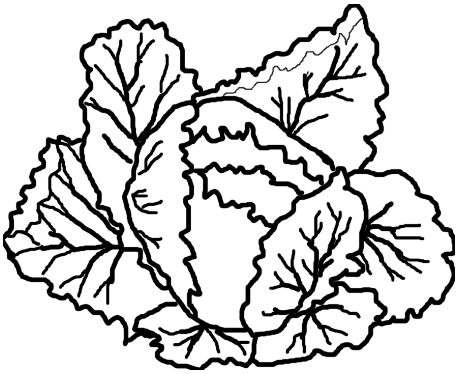
Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

آپ کو ایک وقت کے کھانے میں نشاستہ دار/ کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی ایک، دو یا تین سرونگ کھانے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ اگر آپ کو کسی وقت ایک سے زیادہ سرونگ کھانی ہوں تو اس غذائی گروہ سے مختلف غذاؤں کا انتخاب کریں۔ مثال کے طور پر:

ناشتہ: ¾ کپ خشک اناج اور ایک سلائس بریڈ — 2 سرونگ
دوپہر کا کھانا: 1/3 کپ چاول اور ½ کپ پکا ہوا کیلا — 2 سرونگ
رات کا کھانا: ½ کپ پاستا اور ایک بریڈ اسٹک — 2 سرونگ
شام کا ناشتہ: 6 کریکرز — 1 سرونگ
پورے دن کی مجموعی مقدار: 7 سرونگ۔ اس کا خیال رکھیں کہ کاربوہائیڈیٹ والی غذاؤں میں توازن ہو۔ اس سے آپ کو بلڈ شوگر قابو میں رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

Vegetables

سبزیاں کیا ہیں؟



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.
You should have 3 to 5 servings every day.

سبزیاں ہر شخص کے لیے صحت مند ہوتی ہیں جن میں ذیابیطس کے مریض بھی شامل ہیں۔ روزانہ کچی اور پکی ہوئی سبزیاں کھائیں۔ سبزیوں سے آپ کو وٹامن، معدنی اجزاء اور کم کیلوری والے ریشے ملتے ہیں۔ ایسی سبزیاں تلاش کریں جو گہرے رنگ کی ہوں۔ اس کی چند مثالیں گاجر، مرچیں، بینگن، گوبھی، ٹماٹر اور پالک ہیں۔

آپ کو روزانہ 3 سے 5 سرونگ تک سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔

How much is a serving of vegetables?

سبزیوں کی سرونگ کتنی ہوتی ہے؟

- ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
- 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
- ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice

1/2 کپ پکی ہوئی سبزیاں:
مثلاً پکی ہوئی ہری پھلیاں، بینگن، پالک اور کشید کیا ہوا عرق۔

1 کپ کچی سبزیاں:
مثلاً سلاد، گاجر یا ٹکڑوں میں کٹا ہوا کھیرا۔

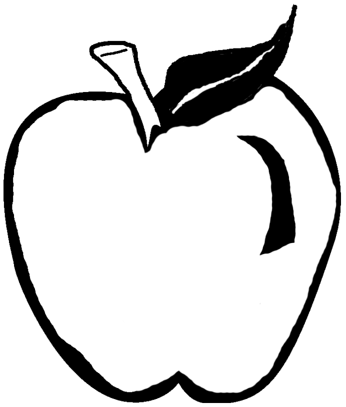
1/2 کپ سبزیوں کا رس:
مثلاً ٹماٹر یا گاجر کا رس

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.

آپ کو ایک وقت کے کھانے کے ساتھ ایک، دو یا تین سبزیوں کی سرونگ کھانی پڑسکتی ہیں۔ اگر آپ کو ایک وقت میں ایک سے زیادہ سرونگ کھانے کی ضرورت ہو تو مختلف اقسام کی سبزیوں کا انتخاب کریں یا ایک سبزی کی دو یا تین سرونگ لیں۔

Fruits

پھل کیا ہیں؟



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

پھل ہر شخص کے لیے صحت مند ہوتے ہیں جن میں ذیابیطس کے مریض بھی شامل ہیں۔ پھل سے آپ کو توانائی وٹامن، اور معدنی اجزاء اور ریشے حاصل ہوتے ہیں۔

How many servings of fruit do I need? 2 to 4 servings

مجھے پھل کی کتنی سرونگ کی ضرورت ہے؟
2 سے 4 سرونگ

What is a serving of fruit?

- 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
- ½ cup of apple or orange juice
- ½ of a grapefruit
- 1 small banana or ½ of a large banana
- ½ cup of chopped fruit
- ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)

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

پھل کی سرونگ کیا ہے؟

1 چھوٹا سیپ یا ناشپاتی (تقریباً کسی عورت کی مٹھی کے برابر)
½ کپ سیب یا سنترے کا رس
½ چکوترہ
1 چھوٹا کیلا یا ½ بڑا کیلا
½ کپ ترشے ہوئے پھل
¼ کپ کشمش یا خشک ہوئے (تقریباً آپ کی مٹھی بھر)

ایک وقت میں آپ کو پھل کی ایک یا دو سرونگ کھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

How should I eat fruit?

- Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
- Buy smaller pieces of fruit.

مجھے پھل کیسے کھانا چاہیے؟

پھلوں کو کچا کھائیں یا ان کا رس نکال کر شکر ملائے بغیر۔
چھوٹے سائز کے پھل خریدیں۔

Milk and Yogurt Foods

دودھ اور دہی سے بنی ہوئی غذائیں کون سی ہیں؟

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.

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.

چکنائی سے خالی اور ہلکی چکنائی والے دودھ اور دہی ہر شخص کے لیے صحت مند ہیں جن میں ذیابیطس کے مرض بھی شامل ہیں۔ دودھ اور دہی سے آپ کو توانائی، پروٹین، کیلشیم، وٹامن A اور دیگر وٹامن اور معدنی اجزاء ملتے ہیں۔

چکنائی سے خالی (بغیر ملائی اور بغیر چکنائی کے) یا ہلکی چکنائی (1%) دودھ روزانہ پییں۔ ہلکی چکنائی یا چکنائی سے خالی دہی کھائیں ان میں مجموعی چکنائی، جذب شدہ چکنائی اور کیلوسٹرال کی مقدار کم ہوتی ہے۔

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.*

مجھے روزانہ کتنی سرونگ کی ضرورت ہے؟

روزانہ 2 سے 3

نوٹ: اگر آپ حاملہ ہیں یا چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں تو دودھ اور دہی کی روزانہ چار سے پانچ سرونگ استعمال کریں۔

How much is a serving of milk and yogurt?

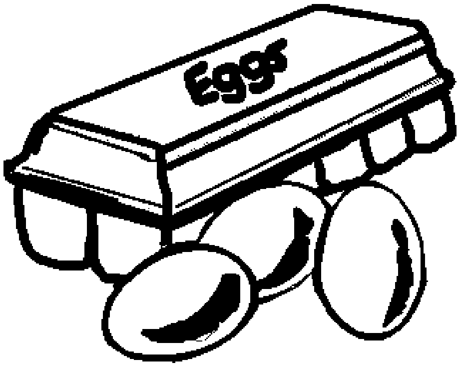
- 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
- 1 cup skim or low-fat milk

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

دودھ اور دہی کی سرونگ کتنی ہوتی ہے؟

1 کپ بغیر چکنائی کا سادا دہی (ایسپرٹین ملا ہوا دہی بھی تلاش کریں)
1 کپ بغیر ملائی کا یا کم چکنائی والا دودھ
نوٹ: ایسے دہی سے پرہیز کریں جس پر لکھا ہوا ہو ''تہہ میں پھل موجود ہیں''۔ اس میں اضافی شکل کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts



گوشت، مچھلی، انڈا اور گری دار میوے

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.

اس غذائی گروہ میں گوشت، بھینس، سور کا گوشت، بھیڑ، مرغ، ٹرکی، انڈے، مچھلی، گری دار میوے یا ٹوفو اور سویا سے بنی اشیاء شامل ہیں۔ ان میں سے بعض غذائیں تھوڑی مقدار میں روز کھائیں۔ یہ تمام غذائیں ہمارے جسم کو پروٹین دیتی ہیں۔

پروٹین والی غذائیں آپ کے جسم کے اندر نسیجوں اور عضلات کی نشو ونما میں مدد دیتے ہیں۔ ان سے آپ کے جسم کو وٹامن اور معدنی اجزاء بھی ملتے ہیں۔

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

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

مجھے روزانہ کتنی پروٹین دار غذاؤں کی ضرورت ہے؟ 2 سے 3 سرونگ تک

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

گوشت۔ مرغ، انڈا، مچھلی اور گری دار میووں کی سرونگ کتنی ہوتی ہے؟

- ♦ 2 to 3 ounces of cooked fish
- ♦ 2 to 3 ounces cooked chicken
- ♦ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
- ♦ 1 egg (equals one ounce of protein)
- ♦ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
- ♦ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)

2 سے 3 آؤنس پکی ہوئی مچھلی

2 سے 3 آؤنس پکی ہوئی مرغی

3 سے 4 آؤنس ٹوفو (1/2 کپ)

1 انڈا لا ایک اوُنس پروٹین کے برابر ہوتا ہے)

1 پنیر کی ایک قاش مکھن کا یا ایک اوُنس پنیر (تقریباً D بیٹری کے سائز کا)

2 بڑے چمچ برابر موم پھلی کا مکھن (ایک اوُنس کے برابر ہوتا ہے)

Helpful Tips:

- ♦ The serving size you eat now may be too big.
- ♦ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
- ♦ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
- ♦ Eat chicken or turkey without the skin.
- ♦ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
- ♦ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
- ♦ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.

مفید اشارے:

سرونگ کا وہ سائز جو آپ اب کھا رہے ہیں کافی بڑا ہو سکتا ہے۔

کارڈوں کے مجموعے پر نظر ڈالیں۔ یہ سائز 2 سے 3 اوُنس کے برابر ہوتا ہے۔

بھینس، سور، سور کے ران اور بھیڑ کے گوشت کے ایسے ٹکڑے خریدیں جن پر بہت کم چربی ہو۔ اضافی چکنائی ہٹا دیں۔

مرغ یا ٹرکی کھال کے بغیر کھائیں۔

پروٹین دار غذائیں ہلکی چکنائی والے طریقوں سے پکائیں: بھاپ دیں جالی پر سیکیں، بھونیں، بھاپ پر پکائیں، ابالیں یا اسٹو بنائیں۔

گوشت پکاتے وقت بہت کم مقدار میں تیل استعمال کریں یا تیل کے بجائے پکانے کا اسپرے استعمال کریں۔

ایسا کھانا کھائیں جس میں گوشت نہ ہو۔ اپنے پروٹین کے طور پر پھلیاں اور ٹوفو آزمائیں۔

Fats, Oils and Sweets

چکنائیاں، تیل اور مٹھائیاں کیا ہیں؟

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).

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.

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.

چکنائیوں اورتیلوں میں مکھن، مصنوعی مکھن، سور کی چربی اور کھانوں میں ملائے جانے اور کھانا پکانے میں استعمال ہونے والے تیل شامل ہیں۔ گوشت، دودھ سے بنی چیزوں میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔ اپنے ذیابیطس پر قابو رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایسی غذا کھائیں جن میں چکنائی اور جذب شدہ چکنائی (گوشت اور جانوروں سے بننے والی چیزوں سے حاصل ہونے والی چکنائی) کم ہو۔

مٹھائیاں وہ شکر دار غذائیں ہیں جن میں کیلوری تو ہوتی ہے لیکن بہت سے وٹامن اور معدنی اجزاء نہیں ہوتے۔ بعض مٹھائیوں میں بھی زیادہ چکنائی ہوتی ہے جیسے کیک پائی اور بسکٹ۔

زیادہ شکر دار اور چکنائی والی غذائیں کھانے سے آپ کو اپنے بلڈ شوگر اور وزن پر قابو رکھنا مشکل ہو جائے گا۔ اگر آپ چکنائی والی غذائیں اور مٹھائیاں کھاتے ہیں تو کم مقدار میں کھائیں۔

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

چکنائی دار غذاؤں، تیلوں اور مٹھائیوں کی سرونگ کتنی ہوتی ہے؟

- 1 teaspoon oil
- 1 tablespoon regular salad dressing
- 2 teaspoons light mayonnaise
- 1 strip of bacon
- 1 cookie
- 1 plain doughnut
- 1 tablespoon syrup
- 10–15 chips

1 چائے کا چمچ تیل

1 بڑا چمچ مسالہ دار تیل

2 چائے کا چمچ مایونیس

1 اقاش سور کا گوشت

1 بسکٹ

1 سادی میٹھی پوری

1 بڑا چمچ عرق

10-15 چپس

Urdu

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.

یہ مواد اسٹیٹ یونیورسٹی آف اٹلانٹا، جارجیا کے شعبۂ عمرانیات وجغرافیات کے تغذیاتی تعلیم برائے نو امریکیان (Nutrition Education for New Americans) کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ امریکی محکمۂ زراعت کے خدمتِ غذا و صارفین برائے فوڈ اسٹامپ پروگرام فیملی کی طرف سے اعانت شدہ۔ رفاقی قانون اور امریکی محکمۂ زراعت کی پالیسی کے مطابق اس ادارے کے لیے نسل، رنگ، قومی اصلیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی عقائد یا معذوری کی بنا پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ مزید معلومات کے لیے 2542-651 (404) پر فون کریں۔