



மாப்பொருளைப்
பற்றிய சிறிய கைநூல்

மாப்பொருளைப் பற்றிய ஓர் சிறிய கைநூல்

உண்ணும்போது அவதானிக்க வேண்டியது:

இரத்தத்தின் சக்கரை அளவைத் திடமாக வைத்திருத்தல்
(பெரிதான ஏற்ற இறக்கம் இல்லாமல்)

இன்சலின் போடுவதின் நோக்கம்:

ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் சரியான அளவுடன்
இன்சலின் ஊசிபோடுதல்

சரியாக நிலைப்படுத்திய சக்கரை நோயாளிகள் தமது வாழ்வில் எதையும் பெரிதாக தவிர்க்காமல் அனுபவித்து வாழலாம். மாப்பொருள் குறித்து ஒரு அடிப்படை அறிவைத் தெரிந்திருப்பது இந்த நோக்கை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

அதை அடைவதற்கான வழி:

1. அடிப்படைத் தத்துவம்
2. மாப்பொருளின் செறிவை எடைபோடக் கற்றல்
3. உணவுகளை சோதித்தல் (சரியான இன்சலின் அளவை சோதித்தல்)

1. அடிப்படைத் தத்துவம்

மாப்பொருள் யாவும் உடலில் சக்கரையாக (குளுக்கோசாக) மாற்றப் படுகிறது (இரத்தத்தின் சக்கரை அளவு கூடுகிறது) அத்துடன் எமது கலன்களுக்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

கொழுப்பு, வெள்ளைக்கரு மற்றும்

உணவுச்சத்துக்கள்

அப்படியில்லை மாறாக சர்க்கரையாக மாற்றப்படாமல் இரத்தத்தின் சக்கரைத்தன்மையை மறைமுகமாக குறைக்கிறது. இவை குருதியில் மாப்பொருள் சேரும் வேகத்தைக் குறைப்பதுடன் இதன்மூலம் உணவு வகைகளின் இன்சலின் அட்டவணைப்படியும் குறைகின்றது.



2. மாப்பொருளின் செறிவை எடைபோடக் கற்றல்

மாப்பொருள் யாவும் கிராம் அளவில் உணவுப்பொருட்களில் அளக்கப்பட்டு அவற்றை Kohlenhydrat- (KE) அல்லது பாண்-அளவீடு Brot-Einheiten (BE) எனக் கூறப்பட வேண்டும்.

1 KE/BE = ஏறத்தாழ 10g மாப்பொருள் - உணவில்(KH)

அவதானிக்கவும்: 10 கிராம் மாப்பொருள் என்பது 10 கிராம் உணவிலிருந்து வருவதில்லை

படிநிலை 1: மாப்பொருளை நிறுப்பது

இதன்மூலம் நீங்கள் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும் உள்ள மாப்பொருளின் அளவு மற்றும் அதேபோன்று அதன் செறிவு போன்றவைகளை அறிந்து கொள்வதற்காக ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளையும் நிறுத்துப் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உணவுப் பொருட்கள் சுற்றப்பட்டுள்ள உறைகளிலோ அல்லது மாப்பொருள்-அட்டவணையிலோ (பார்க்க பக்கம் 3-7) இதன்மூலம் நீங்கள் உண்ணும் மாப்பொருளின் சரியான அளவைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

1 பங்கு சமைத்த ஸ்பகெற்றி நூடில்ஸ் (ஏறத்தாழ 320 கிராம்) ஏறத்தாழ 80 கிராம் மாப்பொருளை உள்ளடக்குகின்றது.

320 கி. சமைத்த நூடில்ஸ் ல் அடங்கியுள்ளது ஏறத்தாழ 120 கி. அவிக்காத நிறை.



படிநிலை 2: மாப்பொருளை மதிப்பீடுதல்

கால ஓட்டத்தில் நீங்கள் உள்ளடங்கியுள்ள மாப்பொருளின் அளவு மற்றும் பங்கின் அளவை கண்களால் பார்த்தே மதிப்பீட்டுக் கொள்வீர்கள். ஆகவே சமையலறை தராசின் உதவியுடன் நிறுத்துப் பார்ப்பதற்கு முன்பாக அதன் அளவு, மற்றும் அதில் உள்ளடங்கியுள்ள மாப்பொருள் போன்றவற்றை மதிப்பீட்டுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கண்களால் மதிப்பிட்ட அளவு உண்மையாக அடங்கியிருக்கும் அளவுடன் ஒத்துப்போகும்வரை இதைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

ஒரு முழுமையான ஆலோசனை மற்றும் உங்களுக்குப் பொருத்தமான உணவு வகைகளை அறிந்து கொள்வதற்கு இந்த விடயத்தில் நிபுணத்துவம் வாய்ந்த நபர்களை நாடுங்கள்.

மாப்பொருள்-அட்டவணை

காலை உணவு	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* லூஅடங்கி உள்ள கி.கொழுப்பு	* லூ அடங்கி உள்ள கி.க.
பீர்செர்முஸ்லி-அவல் தூளிகள், உலர்வைத்தது	15கி.*	2 மே.க.	+	55
பீர்செர்முஸ்லி தயார்செய்யப்பட்டது, இனிப்பூட்டப்பட்டது	55கி.	2 மே.க.	5கி.	75
பாற்கட்டி (பட்டர்)	∞	10கி.லூ உணவின அளவு	10கி.	75
கோர்னிபிளாக்ஸ்	10கி.	3 மே.க.	+	35
காசெல்நூல் பாணுக்கு பூசுவது	15கி.	நீரம்பிய 1 தே.க. அல்லது தனியாக 1/2 பங்கு	5கி.	85
தேன்	15கி.	நீரம்பிய 1 தே.க. அல்லது தனியாக 1/2 பங்கு	0	45
(கோழி-) முட்டை	∞	60கி.லூ உணவின் அளவு (8 முட்டை.)	5கி.	85
ஐஸ்ப்	15கி.	1 தே.க.	+	35

பால் மற்றும் யோர்க்ட்	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* லூஅடங்கி உள்ள கி.கொழுப்பு	* லூ அடங்கி உள்ள கி.க.
யோர்க்ட், ஸ்ரீரெடி பழம், இனிப்பூட்டப்பட்டது	60கி.*	1/3 கப்	+	60
யோர்க்ட் பழங்களுடன், கொழுப்பு நீக்கப்பட்டது, இனிப்பு குறைவு சேர்க்கப்பட்டது	125கி.	1 கப்	+	60
யோர்க்ட், இயற்கையானது	180கி.	1 கப்	5கி.	130
பகுதியாக கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால்	205மி.லீ	1 கப்	5கி.	115

பான	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* லூஅடங்கி உள்ள கி.கொழுப்பு	* லூ அடங்கி உள்ள கி.க.
கிப்பெலி	25கி.*	1/2 கிப்பெலி	5கி.	90
அரை வெள்ளைப்பான்	20கி.	1/2 துண்டு	+	45
கிளைக்கபுரீறாட், பொல்கோர்ன்	15கி.	2 துண்டு	+	50
பொல்கோர்ன் முழுத்தானியப்பான்	25கி.	1 துண்டு	+	60
வெள்ளைப்பான்	20கி.	1/2 துண்டு	+	50
சுவிடெக்	15கி.	2 துண்டு	+	60



பழங்கள்	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* மூஅடங்கி உள்ள கி.கொழுப்பு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.க.
அன்னாசி இயற்கையானது, தோல் அகற்றப்பட்டது	80கி.*	2 துண்டு	+	40
அன்னாசி இனிப்புட்ப்பட்டது, பேணியில் அடைக்கப்பட்டது	45கி.	1 துண்டு	+	40
அப்பிள், பியர்னெ	70கி.	1 சிறியது	+	35
அப்பிள், உலரவைத்தது	15கி.	2-3 வளையங்கள்	+	40
அப்பிள்கழி, இனிப்புட்ப்பட்டது	45கி.	2 மே.க.	+	40
அப்றிக்கோசெ	85கி.	2 துண்டு	+	40
அப்றிக்கோசெ, உலரவைத்தது	15கி.	2 துண்டு	+	30
வாழைப்பழம், தோல் இல்லாமல்	45கி.	1/2 சிறிய துண்டு	+	40
புறொம்பெறெ, கிம்பெறெ	80கி.	1 கையளவு	+	25
பேரிச்சம்பழம், உலரவைத்தது	15கி.	1 பங்கு	+	45
ஏட்பேர்	110கி.	2 கையளவு	+	40
பைகே	55கி.	1 பங்கு	+	40
கோவிக்கமலோனெ, தோல் இல்லாமல்	115கி.	1/8 பங்கு	+	40
கியர்செ	90கி.	1 கையளவு	+	65
கீவி	80கி.	1 சிறியது	+	40
தேங்காய், தோல் இல்லாமல்	210கி.	1 துண்டு, சிடி அளவு	75கி.	750
ஆரஞ்சு, தோல் இல்லாமல்	95கி.	1 சிறியது	+	40
பியர்சிச்	85கி.	1 சிறியது	+	35
முந்திரிகைப்பழம்	60கி.	5-6 பழங்களா	+	40
வர்த்தகப்பழம், தோல் இல்லாமல்	150கி.	1 பங்கு	+	45

குறிப்பு: நிறைகள் எனும்போது எப்பொழுதும் உண்ணக்கூடிய பகுதிகளை மட்டுமே குறிப்பிடுகின்றது. அதாவது விதைகள் இல்லாமல் (உ-ம். அப்றிக்கோசெ) மற்றும் தோல் இல்லாமல் (உ-ம். அப்பிள்)

விளக்கம்

மா.பொ மாப்பொருள்
கி.க. கிலோ கலோரி
+ அதன் தன்மை அடங்கியுள்ளது
∞ மாப்பொருள் சிறிதளவும் இல்லாதது.
ஆனால் இரத்தச் சக்கரைக்கு முக்கியமானது அல்ல.
மே.க. மேசைக் கரண்டி
தே.க தேனீக் கரண்டி



பிரதான உணவு	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.கொழுப்பு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.க.
அயர்ள்பெற்றஸ்லி	35கி.*	2 மே.க.	+	55
உருளைக்கிழங்கு, பச்சையாக மற்றும் அவித்தது	60கி.	1 முட்டை அளவானது	+	45
உருளைக்கிழங்குகுழி, தயாரிக்கப்பட்டது	75கி.	3 மே.க.	+	65
கெற்சுப	35கி.	1 1/2 முதல் 2 வரையான மே.க.	+	40
பொலென்ரா, சமைத்தது	75கி.	3 மே.க.	+	50
பொலென்ரா, சமைக்காதது	15கி.	2 மே.க.	+	50
உருளைக்கிழங்குப் பொரியல்	25கி.	7 துண்டுகள்	5கி.	75
அரிசி, சமைக்காதது	45கி.	2 மே.க.	+	55
அரிசி, சமைக்காதது	15கி.	2 மே.க.	+	55
மாப் பதார்த்தங்கள், சமைத்தது	40கி.	2 மே.க.	+	55
மாப் பதார்த்தங்கள், சமைக்காதது	15கி.	2 மே.க.	+	55

பானங்கள்	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.கொழுப்பு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.க.
கோலா	95மி.லீ*	1 டெ.லீ	0	40
கோலா லைற்	∞		0	+
ஐஸ் ிீ	135மி.லீ	1.3 டெ.லீ	0	40
எனெர்ஜி டிரிங்	90மி.லீ	1 டெ.லீ	0	40
எனெர்ஜி டிரிங் சீனி சேர்க்கப் படாதது	∞		0	+
கோப்பி - கறப்பாக	∞		0	+
ஆரஞ்சுச் சாறு	90மி.லீ	1 டெ.லீ	0	40
தண்ணீர்	∞		0	0



சமைத்த உணவு, தயாரிக்கப்பட்டது	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.கொழுப்பு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.க.
எல்பெல் மக்கரோணி	45கி.*	2 மே.க.	+	65
பாமி கோரெங்	50கி.	2 - 3 வரையான மே.க.	+	65
லசானெ பொலோக்கேசெ	85கி.	2 - 3 வரையான மே.க.	5கி.	110
மா-மி டைவ்லெறூடன்	65கி.	3 மே.க.	+	80
நூழலன் கார்பொனாறா	45கி.	2 மே.க.	+	65
நிசோரோ தக்காழி	40கி.	2 மே.க.	+	60

அவசரவேளை உணவு	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.கொழுப்பு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.க.
கொட் டோக்	45கி.	1/5 துண்டு	5கி.	55
பீசா மாகறிற்ரா (ஏ.தா. 420கி)	30கி.	1 சிறிய துண்டு	+	75
பீசா புறொசிற்போ (ஏ.தா. 420கி)	30கி.	1 சிறிய துண்டு	+	70
கேபாப் (இறைச்சி மட்டும்)	∞	100கி. சத்துப் பெறுமதிமூழு	20கி.	280
பலாபெல்	50கி.	1 1/2 ஆரஞ்சுப்பழ உருண்டை	5கி.	115
ரசன் புறோட்	25கி.	1/4 ரசன் புறோட்	+	55
பிளாடென் புறோட்	25கி.	1/4 பிளாடென் புறோட்	+	50
மைக்-டொனால்ட்ஸ்:				
சீஸ் பேர்கர்	40கி.	1/3 சீஸ் பேர்கர்	5கி.	100
பிக்-மைக்	55கி.	1/4 பேர்கர்	5கி.	125
மைக்-சிக்கின	45கி.	1/4 பேர்கர்	5கி.	100
மரக்கறி வெகி-மைக்	40கி.	1/5 பேர்கர்	5கி.	80
சிக்கின் (கோழி) நாகெறன்	65கி.	3-4 துண்டு	10கி.	152
பொம் பிறிற்ஸ் (உருளைகி.பொரியல்)	25கி.	7 துண்டு	5கி.	75

உப்புச் சேர்த்த உப உணவுகள்	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.கொழுப்பு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.க.
ஏட் நூள்-பிளிப்பஸ்	15கி.*	3 மே.க.	5கி.	75
லவ்கென்-சல்ஸ்பிறேற்செல	15கி.	6 துண்டு	+	60
மைஸ் ரோரிலாஸ் சிப்ஸ் (முக்கோணமானது)	15கி.	6 துண்டு	5கி.	75
பொமெஸ் சிப்ஸ்	20கி.	1 கைபிடி	5கி.	110
பொப்கோன், உப்பு சேர்த்தது	15கி.	3 டெலீ. கப் நிறைய	+	50

விப்பான உப உணவுகள்	10கி. மா.பொ. உள்ளது	ஏறத்தாழ உள்ள அளவு	* மூஅடங்கி உள்ள கி.செழுப்பு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.க.
தானியவகை ரீகல், உலர்ந்தது	15கி.*	3/4 துண்டு	5கி.	70
தானியவகை ரீகல், அப்பிள் மற்றும் சொக்கலர் சேர்த்தது, மெதுவானது	15கி.	1/2 துண்டு	5கி.	70
குமிபோசென்	15கி.	2-3 துண்டு	+	50
கிண்டர் சொக்கலாடெ, ரீகல்	20கி.	1 துண்டு	5கி.	110
கிற்கந் 45கி.	15கி.	1/3 துண்டு	5கி.	80
M&M பிளறஸ் 45கி.	15கி.	1/3 பக்கற	5கி.	70
மில்க்சினிற்றெ 28கி.	30கி.	1 துண்டு	10கி.	125
மாள் கிளாசிஸ் 54கி.	15கி.	1/4 - 1/3 வரையான துண்டு	+	65
ஸ்மாஈஸ்	15கி.	15 துண்டு	5கி.	70
ஸ்னிக்கோஸ் 60கி.	20கி.	1/3 துண்டு	5கி.	100
ரொப்பெலோனெ	15கி.	1/2 துண்டு	5கி.	80



விப்பான உணவுகள்	ஏ.தா. ஒரு துண்டின் பாரம்	* மூஅடங்கி உள்ள கி. மாப்பொருள்	* மூஅடங்கி உள்ள கி.செழுப்பு	* மூ அடங்கி உள்ள கி.க.
பேர்லினெர்	60கி.*	25கி.	10கி.	195
கிறெமஸ்ஸினிற்றெ	80கி.	40கி.	10கி.	230
லின்செரொஸ்லி	75கி.	45கி.	10கி.	310
மில்க்கொக்கலாடெ	1 துண்டு = 20கி.	10கி.	5கி.	105
நூஸ்கிப்பெல்	100கி.	45கி.	25கி.	445
நூஸரொஸ்லி	80கி.	45கி.	20கி.	400
புழம்	125கி.	20கி.	5கி.	125
ரொப்பிளிஸ்ஸினிற்றெ 3 செ.மீ. அகலம்	70கி.	30கி.	10கி.	245
சொக்கலாடென்கேக்கி 2 செ.மீ. அகலம்	65கி.	30கி.	15கி.	265
சுவாஸ்வெல்டெர்சுகெனெ	120கி.	45கி.	20கி.	390

ஆதாரம் வழங்கியது: Schweizer Nährwertdatenbank, 2009 மற்றும் நிறுவன தரவுகள், காலம்: ஜூபசி 2012 (5வது இலக்கம் முழுமையாக்கப்பட்டுள்ளது)

இன்கலின் அட்டவணை

இன்கலின் அட்டவணை, ஒரு மாப்பொருள் உணவை உண்டபின் எவ்வளவு விரைவாக அது குருதியில் சேருகின்றது என்பதைக் காட்டுகின்றது. இன்கலின் அட்டவணையில் அதி உயர்வாக உள்ள உணவுப்பொருட்கள் விரைவாக குருதியில் சேர்வதுடன் மீண்டும் விரைவாக பசியெடுக்க வைக்கின்றது. இதன்போது நீங்கள் இன்கலின் போடாவிட்டால், உங்களது இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசு, உணவின் பின்பு விரைவாக உயரும், அது உங்களது முழு இரத்தக் குளுக்கோசுக் கட்டுப்பாட்டையும் பாதிப்படையச் செய்யும். குறைவான இன்கலின் அட்டவணையில் தாழ்வாக உள்ள உணவுப்பொருட்கள் இரத்தக் குளுக்கோசை மெதுவாக உயர்த்துவதுடன் நீண்ட நேரத்திற்கு பசியெடுக்க வைக்காது, இது உங்களுக்குச் சார்பான இரத்தக் குளுக்கோசை காட்டிக்கொள்ளும்.



நீர்ப்பதார்த்தமான மாப்பொருள்கள் (சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள், பழச்சாறு, சொக்கோ பானங்கள் போன்றவை) அல்லது அரைக்கப்பட்ட பதார்த்தமாகவுள்ள மாப்பொருள்கள் (வெள்ளைப்பாண், கோரண்பிளாக்ஸ், றிசோரோ) எப்பொழுதும் ஒரு

உயர்வான இன்கலின் அட்டவணையைக் காட்டுவதுடன் மிக விரைவாக குருதியில் சேருகின்றன. நீங்கள் மாப்பொருளுடன் கொழுப்பு, வெள்ளைக்கரு மற்றும்/அல்லது நார்ச்சத்துப் பொருட்கள் (சலாட், மரக்கறி, தவிடு நீக்காத உணவுப்பொருட்கள், தவிட்டுப்பாண் போன்றவை) அதே உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், மாப்பொருள் விரைவாக சேருவதை தாமதிப்பதுடன், உங்கள் இரத்தக் குளுக்கோசு உணவின் பின்பு கீழே இறங்கிச் செல்லும்.

அன்றாட வாழ்வில் சில உதாரணங்கள்



1 கிண்ணம் கோண்விளேக்ஸ்
2டிசிலீற்றர் பால் (ஏறத்தாழ 240கிராம்)
அடங்கியிருப்பது:
ஏறத்தாழ 40கி. மாப்பொருள்



1 கிண்ணம் கிம்பேர் பழத்தில்
(ஏறத்தாழ 80கிராம்)
அடங்கியிருப்பது:
ஏறத்தாழ 10கி. மாப்பொருள்



1 பேர்லினெர்
(ஏறத்தாழ 60கிராம்)
அடங்கியிருப்பது:
ஏறத்தாழ 25கி. மாப்பொருள்



1 பங்கு சோளப்பொரியில்
(ஏறத்தாழ 22கிராம்)
அடங்கியிருப்பது:
ஏறத்தாழ 15கி. மாப்பொருள்



பீசா மார்கெற்றா

(ஏறத்தாழ 420கி)

உள்ளடக்குகின்றது:

ஏறத்தாழ 140கி மாப்பொருள்



1 கோப்பை லசானெ பொலொக்னெச

(ஏறத்தாழ 470கிராம்)

அடங்கியிருப்பது:

ஏறத்தாழ 55கி. மாப்பொருள்



**கிறிதாகவெட்டிய இறைச்சி
சூறிச்முறைப்படி Rösti உடன்
(Rösti தயாரிக்கப்பட்டது**)**

உள்ளடக்கம்:

ஏறத்தாழ 55கி மாப்பொருள்

*200கி Rösti தயாரிக்கப்பட்டது 300கி வேகாத உருளைக்கிழங்கிலிருந்து. கிறிதாகவெட்டிய இறைச்சி சூறிச்முறைப்படி மேலதிகமாக சோஸ் தயாரிப்பில் மாப்பொருளைக் கொண்டுள்ளது.



பருப்புக் கறி சோற்றுடன், முழுவதுமாக 530கி (230கி பருப்புக்கறி 300கி சமைத்தஅரிசி)

ஏறத்தாழ 100கி காபோவைதரேற்றை உள்ளடக்குகின்றது

பருப்புக்கறி:

- 125கி சிவப்புப் பருப்பு
- 0,5 தே.க. சப்றான் (ஞயகசயடு)
- 1 தே.க. கறித்தூள்
- 1 தே.க. தண்ணீர்
- 1 தே.க. அரைத்த வெள்ளைப்பூடு
- 1,5 தே.க. தேங்காய் எண்ணெய்
- 1 கப் தேங்காய்ப் பால்
- 0,5 தூளாக்கப்பட்ட மரக்கறி சூப் கட்டி
- 0,25 தே.க. கடுகுத்தூள்
- 6 வெட்டப்பட்ட சிவப்பு வெங்காயம்
- 0,5 கப் தண்ணீர்

அறிந்திருக்க வேண்டியவை

இனிப்பூட்டும் வில்லை மற்றும் LightZero பானங்கள்

செயற்கையான இனிப்பூட்டும் வில்லைகள் (உ-ம். Aspartam, Acesulfam-K, Saccharin, Cyclamat) -சீனிக்குப் பதிலாகப் பாவிக்கும் பொருட்களுக்குச் சமனாக எடுக்க வேண்டாம். (உ-ம். Sorbit, Xylit, Maltit) - இவை இன்சலினில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது குறித்தோ, இரத்தக் குளுக்கோசின் அளவு அல்லது பசி எடுக்கும் உணர்வு, அத்துடன் நிறைக்கூடிய நபர்களில் மாற்றங்கள் குறித்தோ எவ்வித ஆய்வுகளோ அல்லது ஆதார முடிவுகளோ இல்லை. ஆனால் எவராவது கலோரியைக் குறைக்க விரும்பினால், சக்தி குறைக்கப்பட்ட, செயற்கையாக சுவையூட்டப்பட்ட உணவு வகைகள் மற்றும் பானங்கள் வழமையான சீனி சேர்க்கப்பட்ட பானங்களை விட சிறந்தவையாகும். ஆனால் நிச்சயமாக நீங்கள் இதனுடன் மட்டும் நின்றுவிட வேண்டும், இதனுடன் சேர்த்து மேலதிகமாக உண்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.



பழச்சீனி

பழச்சீனி - பழச்சாறு என அழைக்கப்படுவது - இயற்கையாக பழங்கள் மற்றும் தேனில் இருந்து எடுக்கப்படுகின்றது. இதை அதிகளவில் உலரவைத்த பழங்கள் மற்றும் தேனில் காணலாம். வீட்டில் பாவிக்கும் சீனியிலும் அரைப் பங்கு பழச்சீனி உள்ளது. சில வருடங்களாக சோளனிலிருந்து High Fructose Corn Starch (HFCS) என அழைக்கப்படும், அத்துடன் பழச்சாற்றுப்பாணி என அறியப்பட்ட, மலிவான சுவையூட்டும் பொருள், பானங்களிலும் மற்றும் உணவுப் பொருட்களிலும் சேர்க்கப்படுகின்றது. இப்படியான பழச்சீனியைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள், இது ஏற்கனவே உள்ள இன்சலினுக்கு எதிராக மேலும் செயற்படுவதுடன் இரத்தக் கொழுப்பை உயர்த்திவிடும். இவை இரண்டும் இரத்த குளுக்கோசின்-முழுச் சமநிலையையும் மிகவும் பாதகமான நிலைக்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

ஆதாரம்: www.sge-ssn.ch

3. உணவைப் பரிசோதித்தல்

ஒவ்வொரு மனிதனிலும் இன்கலின் வித்தியாசமான முறையில் தனது இளவைத் தெரிவிக்கும். ஆகவே அதை வழங்குவதற்கு எவ்வளவு என்ற அளவை பொதுவாக எடுத்துக்கூறமுடியாது.

வித்தியாசமான உணவு வகைகளில் உள்ள மாப்பொருளுக்கு ஒருவரின் உடலில் ஏற்றப்படும் இன்கலின் எவ்வாறு ஒத்துப்போகின்றது என்பதை அறிந்து கொள்வதே இலகுவான வழிமுறை, இதுவே உணவைப் பரிசோதிப்பதாகும்.

வழிமுறை:

1. மாப்பொருளை உண்பதற்கு முன்பாக இரத்தச் சக்கரையை அளவிடுதல்
2. உணவில் உள்ள மாப்பொருளின்-அளவை அளவீடு செய்தல்
3. அளவீடு செய்த உணவை உண்ணுதல்
4. 2 மணித்தியாலத்திற்குப் பின்பாக இரத்தச் சக்கரையை அளவிடுதல்
5. பரிசோதனை: எதிர்பார்க்கும் அளவு* அடைந்துள்ளதா?

ஆம்: பரிசோதித்த உணவு வகைகளை எவ்வித கவலையுமின்றி சுவைத்து மகிழுங்கள்

- இல்லை:**
- ➔ இன்கலின்-மாப்பொருள் நடைமுறையை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்
 - ➔ அளவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள்
 - ➔ உணவு உட்கொண்டபின் நடந்து உடற்பயிற்சி செய்யப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்

எதிர்பார்க்கும் அளவை அடையும் வரை உணவுப் பரிசோதனையை மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொள்ளுங்கள்.

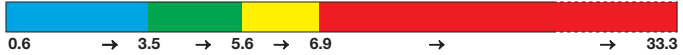
*எதிர்பார்க்கும் அளவு:

காலையில் உணவு உட்கொள்ள முன்பாக (8 மணித்தியாலம் உண்ணாமல் இருத்தல் / தண்ணீரைத் தவிர வேறெதுவும் குடிக்காதிருத்தல்): 5.6 mmol/l

அளவு வரையாக (உணவு உட்கொண்ட 2 மணித்தியாலத்தின் பின்பாக): உணவு உட்கொண்ட பின்பான அளவு 7.8 mmol/l
உங்கள் தனிப்பட்ட மதிய -/ மாலை உணவு குறித்த அளவீட்டைத் தெரிந்துகொள்ள தயவுசெய்து இதில் நிபுணத்துவம் வாய்ந்த நபர்களை அணுகுங்கள்.

பிளாஸ்மா-பெறுமதியுள்ள இரத்தக் குளுக்கோசின் அளவு [mmol/l] *

காலையில் உணவு உட்கொள்ள முன்பாக (8 மணித்தியாலம் உண்ணாமல் இருத்தல் / தண்ணீரைத் தவிர வேறெதுவும் குடிக்காதிருத்தல்)



அளவு வரையாக (உணவு உட்கொண்ட 2 மணித்தியாலத்தின் பின்பாக)



இரத்தத்தில் குளுக்கோசு குறைவடைதல் (சர்க்கரை குறைதல்)

இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் சாதாரண அளவு

குளுக்கோசு-பதார்த்த மாற்றம் குழப்பமடைதல்

சர்க்கரை நோய்

காலம்: நை 2009

ஆதாரம்: Diabetes Care, Standards of Medical Care in Diabetes—2011, 30, 2010 vol. 34 no. Supplement 1 S11-S61



மாப்பொருள் குறித்த கையேடு உணவு ஆலோசனையில்
டிப்ளோமா பெற்று சக்கரை நோய் குறித்து நிபுணத்துவம்
பெற்ற திருமதி Natalie Zumbunn-Loosli, அவர்களின்
ஒத்துழைப்புடன் தயாரிக்கப்பட்டது.
www.kep-zh.ch

2. திருத்திய பதிப்பு

கேள்விகள் அல்லது கருத்துக்கள்?

நாங்கள் மேலும் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு தயாராக உள்ளதுடன்
உங்கள் கருத்துக்கள் குறித்து மகிழ்வடைவோம்.

எங்களுக்கு எழுதுங்கள்: Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

அல்லது ஒரு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்:
info@ascensia.ch

எம்மைத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்:
தொலைபேசி: 061 544 79 90
திங்- வெள்ளி: 8:00 - 12:00 / 13:00 - 17:00

