



WORLD DIABETES DAY

మధుమేహం / షుగర్ వ్యాధి / చక్కెర వ్యాధి



మధుమేహం - ఇని హానికరం

- * ఎప్పుడు అతిగా తినవద్దు, మరియు ఉపవాసాలు మానాలి.
- * ఎక్కువ ఉప్పు తినడం కూడా మంచిది కాదు.
- * కాఫీ, టీ తీసుకోవడం తగ్గించండి.
- * పొగాకు, మద్యాల జోలికి పోవద్దు.
- * ఎక్కువ క్రొవ్వు వున్న చిరుతిండ్లు మరియు వేయించిన ఆహారం తినవద్దు.
- * పంచదార, ఐస్ క్రీమ్లు, జామ్లు, నూనెకలిగిన పచ్చళ్లు మరియు అత్యధిక క్యాలరీలు కలిగివున్న పదార్థాలకి దూరంగా ఉండండి.

మధుమేహం - ఇని చేయండి

- * శాకాహార భోజనం మంచిది.
- * వంట చేసేందుకు అతి తక్కువగా నూనె ఉపయోగించాలి. (ఒకరికి రోజుకు 20 గ్రాములు మాత్రమే)
- * వేయించిన ఆహారం కన్నా ఉడకబెట్టిన, ఆవిరి మీద ఉడికిన ఆహారం మంచిది.
- * మధుమేహం వున్నవాళ్లు తేలికపాటి వ్యాయామాలు తప్పనిసరిగా చేస్తుండాలి.
- * సంవత్సరంలో ఒకసారి కళ్ళు, గుండె, మూత్రపిండాల పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఎందుకంటే ఎక్కువకాలం అదుపులోలేని గ్లూకోజ్ వలన ఈ శరీర భాగాలకు హాని కలుగుతుంది.
- * డార్డర్ గారు చెప్పిన విధంగా ఇన్సులిన్ లేదా ఇతర గ్లూకోజ్ తగ్గించే మందులను శ్రద్ధగా వాడండి.
- * మీరు షుగర్ వ్యాధికి మందులు వాడుతున్నట్లయితే ఒక్కొక్కసారి రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరిమాణం బాగా పడిపోవచ్చు. అందుకని మీ దగ్గర చాక్లెట్ లాంటి తీపి వస్తువు వుండాలి, నీరసం వచ్చినప్పుడు తీసుకోవాలి.

రుచి కేవలం నాలుక వరకే అని గుర్తించండి. డబ్బు ఉందని పరిమితిని మించి తినకండి. మన శరీరం ఒక క్రమ పద్ధతిలో మాత్రమే తిన్న పదార్థాలను అరిగించుకుంటుంది. దాని పనిని సక్రమంగా చేసుకోవడానికి సహకరించండి. వ్యాయామం, మిత ఆహారం, సుఖనిద్ర మీ ఆనందమయ జీవితానికి ముఖ్యం. ఆరోగ్యంగా ఉండండి, కుటుంబానికి ఆనందాన్ని ఇవ్వండి.



VISWANADHA INSTITUTE OF PHARMACEUTICAL SCIENCES

విశ్వనాథ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫార్మస్యూటికల్ సైన్సెస్

Mindivanipalem, Anandapuram, Visakhapatnam, A.P.

Affiliated to JNTUK and Approved by AICTE & PCI

www.vnips.edu.in E-mail: vnips.vizag@gmail.com Ph: 9393959514, 9885560877



WORLD DIABETES DAY

మధుమేహం / షుగర్ వ్యాధి / చక్కెర వ్యాధి



మధుమేహం - ఆహార నియమాలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే అలవాట్లు

- * మన దేశంలో షుగరు వ్యాధి ప్రతి ఐదుగురిలో ఇద్దరికి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నవని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి.
- * మనం ప్రతి నిత్యం అనుసరించే ఆహారపు అలవాట్లు, ఆహారం తీసుకోవడంలో సమయం పాటించక పోవుట, సరి అయిన నిద్రలేకపోవుట మొదలగునవి రోగాలకు మూలం.
- * ముడి పదార్థాలు (మైక్రో నూట్రియెంట్స్) లోపం వలన మన శరీరం ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఎన్నో ఎంజైమ్స్, హార్మోనులను తయారు చేసుకోలేక పోతోంది. అందువలన, శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని కోల్పోతోంది.
- * రోజూ ఒకే సమయంలో ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని 4 లేదా 5 దఫాలలో తీసుకోవాలి.
- * తక్కువ క్రొవ్వు కలిగిన పాలు మంచివి.
- * మామూలు టీ కన్నా హెర్బల్ టీ ఎంతో శ్రేయస్కరం.
- * తక్కువ క్యాలరీలు గల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి- క్యారెట్, దోసకాయ, ఉల్లిపాయ.....
- * సాధారణ మోతాదులో తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు :
 - కూరగాయలు - క్యాబేజి, కాలీఫ్లవర్, బెండకాయలు, వెల్లుల్లి.
 - పండ్లు - బొప్పాయి, బత్తాయి, నారింజ, నిమ్మ, జామ.
 - ద్రవపదార్థాలు - మజ్జిగ, మీగడ లేని పాలు, పంచదార లేని టీ.
 - మాంసాహారాలు - చేపలు, క్రొవ్వులేని కోడి మాంసం.
- * తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు :
 - బంగాళాదుంప, కంద, సగ్గుబియ్యం, అరటి పండ్లు, మామిడి, సీతాఫలాలు.
- * షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారు గోధుమ రొట్టెలు తింటే చాలు అన్నది అపోహమాత్రమే. తక్కువ పిండి పదార్థాలు, ఎక్కువ పీచు ఉండే చిరుధాన్యాలు (పెసలు, శనగలు, రాగులు, చోళ్ళు, జొన్నలు, సజ్జలు, బాల్లీ, గంట్లు, పొర ఉన్న బియ్యం) పప్పుధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, నిమ్మకాయలు మొదలగునవి తప్పని సరిగా ప్రతి రోజు తీసుకోవాలి.



VISWANADHA INSTITUTE OF PHARMACEUTICAL SCIENCES

విశ్వనాథ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫార్మస్యూటికల్ సైన్సెస్

Mindivanipalem, Anandapuram, Visakhapatnam, A.P.

Affiliated to JNTUK and Approved by AICTE & PCI

www.vnips.edu.in E-mail: vnips.vizag@gmail.com Ph: 9393959514, 9885560877

Released in the interest of Public Health