சர்க்கரை நோயா?
நான் ஏன் பயப்படனும்?

சில இனிப்பும் சாப்பிடுவேன்

நாக்கை கட்டிப்போட மாட்டேன் **எப்படி?**

இனி எனக்கு கவலையில்லை. ஏனெனில்,

"சர்க்கரை நோய் எனது நண்பன்."

"அவன்" என் எதிரி அல்ல!

"அவனை" நான் என் **"நண்பனாக்கி"** கொண்டேன்.

சர்க்கரை நோய் சிகிச்சை முறை

ஐ!!

ஜாலி!!! எனக்கு **பிடிச்ச உணவு!** **வித விதமாய்!!!**

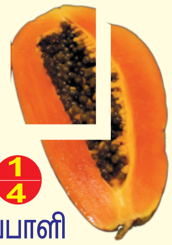
சர்க்கரை வியாதிக்கு இனிப்பு சாப்பிடவேண்டாம் என்று யார் சொன்னது! இதோ,

சில இனிப்பான உணவு!

கொய்யா

பேரிக்காய்

நாவல் 5 பழம்



1/4 பப்பாளி

அரை பழம்

1/2 ஆப்பிள்

"அளவாக" சாப்பிடும் **இந்த பழங்கள் "சர்க்கரை" அளவை** கூட்டாது.

நியாயமான செலவுகள் என்றும் எப்போதும்

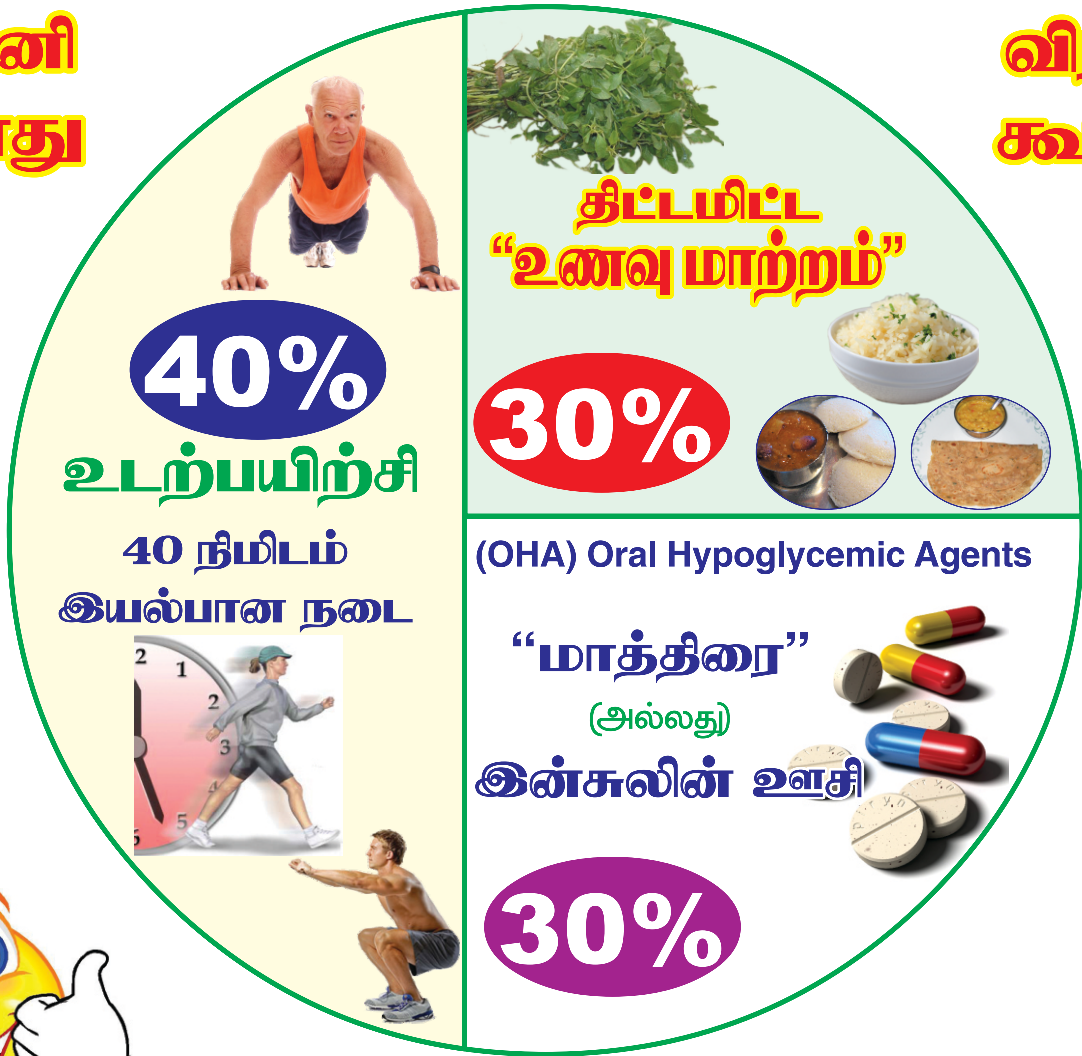
திரு மூளை நரம்பியல் & பல துறை மருத்துவமனை

562/5, கடலூர் மெயின் ரோடு, காமராஜர் நகர் காலனி, ஹோலி கிராஸ் மெட்ரிகுலேசன் பள்ளி எதிரில், அம்மாபேட்டை, சேலம்-14

☎ 0427 2 555 999 | 93433 79938 | 78109 66889

பட்டினி கூடாது

விரதம் கூடாது



சர்க்கரை நோய் சிகிச்சை முறை

சர்க்கரை நோய்க்கு

இந்த

மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்தால்

↓

பெரிய “அரக்கன்”

மகா “எதிரிகள்”

ஜாக்கிரதை!

உணவு திட்டமிடல்

உணவு ✓ மாற்றம் தேவை

உணவு X கட்டுப்பாடு தேவையில்லை

அந்தக் கால முனிவர் சாப்பிடுவது (இலை, தழைகள் உண்ணுவது)

போன்ற **"கடுமையான உணவு பத்தியம்"** தேவையில்லை

"தனி சமையல் தேவையில்லை"

தட்டில் **"பாதி"** மட்டும் உணவு (ஒரு முறை மட்டும்)

பட்டினி கூடாது

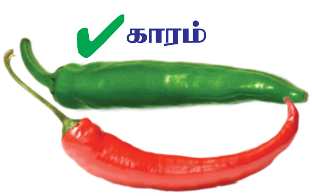
விரதம் கூடாது

வீட்டில் எல்லோரும் சாப்பிடும் உணவு வகைகளையே

குறைந்த அளவாக ஆனால், அதே சமயத்தில்

சுவையை மாற்றிக் கொள்ளாமல் சாப்பிடலாம்.

✓ காரம்



புளி ✓

சில இனிப்பு

(ஆப்பிள் ¼, பப்பாளி ¼, கொய்யா) **உட்பட**

"எல்லா சுவையும்" சாப்பிடலாம்.

காரம், புளி, உப்பு

சர்க்கரை, கேக், சாக்லேட், **முக்கனி** இனிப்பு மட்டும் **வேண்டாம்** X

சாப்பிடும் தட்டு

பட்டினி / விரதம் கூடாது

உண்ணும் முறை

1/3 மூன்றில் ஒரு பங்கு - சாப்பாடு
மீதி 2 பங்கு - காய், கீரை, பருப்பு **2/3**

பின்வரும் உணவில்

எது எடுத்தாலும் 2 தான்

காலை	(அ)	வெந்தய இட்லி அல்லது "வெங்காய" தோசை **2**
மதியம்		**2** அரிசி சாப்பாடு அன்னக்கரண்டி
இரவு	(அ)	சப்பாத்தி அல்லது கேழ்வரகு "வெங்காய" தோசை **2**

பச்சை கட்டத்தில் உள்ளே உள்ள உணவுகளை

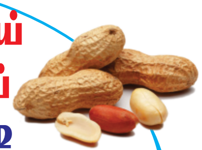
✓✓✓ நிறைய சாப்பிடலாம்

நல்லெண்ணெய்
ஆலீவ் எண்ணெய்

மற்றும்

மக்காச்சோள எண்ணெய்

1 பங்கு கடலை எண்ணெய்
2 பங்கு நல்லெண்ணெய்
3 - 4 சின்ன கரண்டி



அல்லது

ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள்
மாற்றி, மாற்றி பயன்படுத்தலாம்.

15-20 ml /Day

பால் 400 மி.லி.,

இரண்டு முறை கொதிக்கவைத்து

ஆடை எடுத்தது

பச்சை லேபிள்
(Skimmed Milk)

Double Boil

மோர் 1 லிட்டர். கொத்தமல்லி, புதினா போட்டது

வெண்ணை எடுத்தது
(கடைந்து எடுத்தது)

கோழி
(குழம்பில்)

குழம்பு மீன்
(ஒரு துண்டு)

தினம் சாப்பிட்டாலும்
நல்லது

வாழை மரத்தில்,

வாழைப்பூ,
வாழைத்தண்டு

நிறைய சாப்பிடலாம்.

(ஆனால்
வாழைக்காய், வாழைப்பழம்
கண்டிப்பாக கூடாது.)

பச்சையாக அப்படியே,
சமைக்காமல் எளிதாக, சுவையாக
உண்ணக்கூடிய உணவு.

தக்காளி, வெள்ளரி,
வெங்காயம், மோர்,

Bulky Diet

பசியை அடக்கும்,
வயிறு எளிதாக நிரம்பும்

சர்க்கரை வியாதி
நிறைய
பசி எடுக்கும்

பசி

எடுக்கும்
போது
இவற்றை
சாப்பிடலாம்

சாத்துக்குடி

எலுமிச்சை

கொய்யா

பேரிக்காய்

பப்பாளி 1/4 கால் பழம்

ஆப்பிள் 1/2

அப்படியே பழமாக சாப்பிடனும் (பழச்சாறாக சாப்பிடக்கூடாது)

மிளகு கலந்த
வெள்ளரிக்காய்

முளைகட்டின
பாசிப்பயிறு

மோர்

மசாலா சுண்டல்

பொ.கடலை

நம்ம நொறுக்குத் தீனி பாதுகாப்பானது

பச்சை கட்டத்தில் உள்ளே உள்ள உணவுகளை

✓✓✓ நிறைய சாப்பிடலாம்

✓காய்கறி
(3-4 கரண்டி)

கத்திரி, வெண்டை,

அவரை, கொத்தவரை, பீன்ஸ்

முருங்கைக்காய், முருங்கை கீரை

வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ,

பூசணி (வெள்ளை), சுரைக்காய்,

கோசு, சௌசௌ, நூல்கோல்

பீர்க்கங்காய், கோவைக்காய், புடலங்காய்,

காலிபிளவர்

பாகற்காய்

இந்த உணவு வகைகள்

எந்த சுவையில் வேண்டுமானாலும், எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம்

வெந்தயம் வெந்தயக் கீரை

கீரை வகைகள்
(3-4 கரண்டி)

தினம்
கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்

தினம் **புதினா** சட்னி துவையல்

பயறு வகைகள்

சுண்டல், பட்டாணி, பாசிப்பயறு

மொச்சை, அவரை,

கொண்டை கடலை.

சோயா பீன்ஸ்-ன் சத்து அளவு அசைவ உணவுக்கு சமமானது.

முளை கட்டின பாசிப்பயறு

தினம் 100 கிராம் **காலையில்**

கண்டிப்பாக சாப்பிட பழகிக்கொள்ள வேண்டும்

சிவப்பு கட்டத்தில் உள்ளே உள்ள உணவுகளை
கண்டிப்பாக சாப்பிடக் கூடாது

இனிப்பு வகைகள்

பிஸ்கட், கேக், சாக்லெட்
ஜாம், தேன்,
வெல்லம், கற்கண்டு

எண்ணெய் பலகாரம் எல்லாம்

எண்ணெயில் வறுத்த, பொரித்த உணவு

வடை, சமோசா, போண்டா
மிக்சர், பக்கோடா முறுக்கு,
சிப்ஸ், வத்தல்
வடாகம், அப்பளம்.

கிழங்கு வகைகள்

உருளைக்கிழங்கு / சிப்ஸ்
பீட்ரூட், காரட், முள்ளங்கி
மரவள்ளி கிழங்கு சிப்ஸ், சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு
கருணைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு

பழ வகைகள்

திராட்சை
அன்னாசிபழம்
பேரீச்சம்பழம்
சப்போட்டா

முக்கனிகள்

காய் வகைகள்

வாழைக்காய், பரங்கிக்காய்

ஓட்டல் உணவு வகைகள்

புரோட்டா பூரி, மசாலா தோசை
Pizza Food **நூடுல்ஸ்**
பிரியாணி, பிரைடு ரைஸ்
தேங்காய் சட்னி

சிவப்பு கட்டத்தில் உள்ளே உள்ள உணவுகளை
கண்டிப்பாக சாப்பிடக் கூடாது

தேங்காய்
தேங்காய் எண்ணெய்

நிலக்கடலை

பாமாயில்

நெய்
டால்டா

ஆடு, முட்டை, கருவாடு
வறுத்த, பொறித்த அசைவம்

முந்திரி பருப்பு

கலர் (பாட்டில்) குளிர்பானம்

ஐஸ் கிரீம், ஹார்லிக்ஸ், போன்விட்டா

சர்க்கரை வியாதியில் நிறைய பசி எடுக்கும்

அதற்காக
முறுக்கு, மிக்சர், சிப்ஸ்,
போண்டா, வடை, பஜ்ஜி,
பிஸ்கட், கேக்,
PIZZA
போன்ற
**நொறுக்குத்தீனி
கண்டிப்பாக
கூடாது"**

டி.வி. பார்த்துக்
கொண்டோ அல்லது பேசி **அரட்டை**
அடித்துக் கொண்டோ
சினிமா பார்த்துக்
கொண்டோ
நொறுக்குத்தீனி
சாப்பிடும்போது,
**நம்மை அறியாமல் நிறைய
சாப்பிடும் அபாயம்
உண்டு.**

பட்டினியும் கூடாது
விருந்தும் கூடாது

பட்டினி ஏன் கூடாது ?

பட்டினி போட்டால், **DKA (Diabetic Ketoacidosis)** கீட்டோ அசிடோசிஸ் என்ற கோமா நிலைக்கு சென்று விடுவர்.

விருந்து கூடாது ஏன் ?

சர்க்கரையும், கொழுப்புச்சத்தும் விரைவில் எகிறும், சர்க்கரை உயர்நிலையால் (Hyperglycemia), DKA என்ற கோமா நிலைக்கு செல்ல வாய்ப்பு ஏற்படும்.

கேழ்வரகு, களி, கஞ்சி போன்ற
திரவ ஆகாரம் கூடாது ஏன்?

குடலில் **எளிதில் ஜீரணமாகி** சர்க்கரையின் அளவை **வேகமாக** கூட்டிவிடும் **(Hyperglycemia).** மேலும் **"திரவ அடர்த்தி தெரியாததால்"** **(Dilution** அளவு) நாம் சாப்பிடும் அளவை **"கணிக்க முடியாது".** எனவே, நிறைய (கலோரி) சாப்பிட வேண்டிய **"கட்டாய நிலைக்கு"** நம்மை அறியாமல் **"தள்ளப்படுவோம்."**

இனிப்பான
குறைந்த கலோரி உள்ள
சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்காத
உயிர் காக்கும் உணவு

இவை எல்லாம்
சாதாரண உணவு அல்ல
"மருந்தான" உணவு

நமக்கு பிடித்த
சுவையான
"பாதுகாப்பான" உணவு

♠ செலவில்லாதது Cheap ♠ எளிதாக கிடைக்கக்கூடியது Easily available

① கீரையில் ② காய்கறியில்

புதினா

வெள்ளரிக்காய்

காலிபிளவர்

நெல்லிக்காய்

③ மிளகாய்க்கு பதில் **மிளகு** ④ **வெந்தயக் கீரை, வெந்தயம்** ⑤

முளைகட்டின பாசிப்பயிறு

சோயாபீன்ஸ்

⑥ **இனிப்புக்காக,** கலோரி அதிகமில்லாத

$\frac{1}{4}$ பப்பாளி

$\frac{1}{2}$ ஆப்பிள்

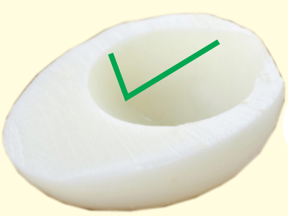
⑦ **மீன் "குழம்பில்"** **மீன் நண்பன்**

"முடிந்தால்" தினம் கூட சாப்பிடலாம்.

காரணம் :

Unsaturated Fat - ω_3 Fatty acid அதிகம் உள்ளது.

மூளை, இதயம், இரத்தக்குழாய்க்கு


முட்டை வெள்ளை

மஞ்சள் கண்டிப்பாக கூடாது

⑧ **முழுப் பூண்டு (தினம் 25 பல்)**

தனி சமையல் தேவையில்லை, சமைக்க எளிது

குழம்பு, ரசத்தில் சேர்க்கலாம்

நிறைய வெங்காயம்

வெங்காய தோசை
வெங்காய பச்சடி
வெங்காய சட்னி

இஞ்சி தொகையல்

தினம் ஒரு கட்டி பூண்டு

⑨ **1 பங்கு கடலை எண்ணெய்**

2 பங்கு நல்லெண்ணெய்

3 - 4 சின்ன கரண்டி

அல்லது

ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள்

மாற்றி, மாற்றி பயன்படுத்தலாம்.

15-20 ml / Day

குறைந்த கலோரி...
நிறைந்த நார்ச்சத்து
இவை சாப்பிட்டால்
சர்க்கரையும், கொழுப்பும்
அதிகமாகாது

இவற்றில்
நிறைய உயிர் காக்கும் சத்து
E வைட்டமின் B_{12} உள்ளது
கால்சியம் Thiamine
Anti Oxidant Anti Cholestrol

இவை சாப்பிட்டால் சர்க்கரை வியாதியால் வரும்...
மாரடைப்பு (Heart Attack),
பக்கவாதம் (STROKE),
கிட்னி பெயிலியர் (உப்பு அதிகமாதல்)
ஆறாத கால் புண், போன்றவை வராது