

# ডাইবেটিসকী চীঞ্জাক, করি চাগনি

## নারজুনবা, লাকশিনবা অমসুং ফহন্নবা চাবা- ১

উসিগী মালেম অসিদা ডাইবেটিসনা নাবগী চাং অসি য়াম্মক হেনগৎলক্লি, অদুবু অয়াহ্না কেসশিংদা লায়না অসি করিগুহ্না ঐখোয়না হিংলিবা পুসি মহিং অসিদা চুম্মা হিংবা তারবদি নারজুনবা ঙাকথোকপা য়াই। করিগুহ্না মতাং খরদনা মপুং ফানা লাইকোকহনবসু উমগনি। ডাইবেটিসনা নারজুনবা অমসুং লায়না অসিবু লাকশিনবা খোঙথাং খরা লৌখৎপা হায়বসি মীওইবনা হিংবদা থোইদোক্কা রানিংঙাই ওইদে। অফবা চীঞ্জাক চাবা থকপা হায়বসি য়াম্মা মরুওইবা তারবসু অথুম-অহাও চাবা শুকয়ামক য়াদে। নত্রগা পুসি চুপ্পদা মীওইবগী হকশেলগা মরী লৈনবা অফবা চীঞ্জাকখক্তমক চাদবনি হায়বগী রাফম লৈতে। অসিগুহ্না রাফমশিং অসিগা লোয়ননা কনাগুহ্না মীওই অমনা খ্বায়দগী পামজবা চীঞ্জাক অদু চাবা য়াই অমসুং অরাম-খৌরাংবা কোকহনবা তৌদনা ইশাগী চারাশিং অদু চাবগী নুংঙাইবা ফংগনি।

ব্বারেং অসিদা ডাইবেটিস লাকশিনবা, লায়না অসিনা নারবা মীওইশিংনা চাগদবা চীঞ্জাক, মশিং য়াম্মা যাওবা কার্বোন হাইড্রদ চাং নেহ্না চীঞ্জাক খনবা, অথুম-অহাও হৈ

শিংনা চাবা, অফন্নবা ফেট মশক খঙদোকপা অমসুং চাং নাইনা চাবা থকপগা লোয়ননা ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাক অদুগী ডাইরি অমা থহ্না অসিনচিংবা রাফম কয়া নৈনরি।

### ডাইবেটিস লাকশিনবা:

ইকুই কুইদনা অদোমগী হকচাং অদু ডাইবেটিসনা নারে হায়না নত্রগা নারক্কদৌরে হায়বগী লাইওং থেংনবিররা? নত্রগা অদোমগী ডাক্তরনা নারকপা য়াই হায়বগী রাফম ফোঙদোক্কখবরা? করিগুহ্না নারক্কদৌরে হায়বগী চিংনবা লৈরবদি থোইদোক্কা অদোম্মা মদুবু থিংবা বারগনি হায়না খনবা তারবদি মীপাইনিংঙাইগী মশকনি। অসিগুহ্না মতাং অসিদা অদোমগী ডাক্তরগী মফমদগী হকচাংগী অরুহ্না হহ্ননবা অমসুং চাবা থকপগী হৈনবীশিং অদু হোংদোক্কা বা রাফম কয়া ফোঙদোরকপা হায়বসি উসিদি মীয়াম্মা য়াম্মা ভোয়না তানরবা রাফম অমা ওইরে। লুরিবদি ঐখোয়গী পুক্রিংদা থরায় রাবগী রাখল অমা লাকপা অসিনি। মরমদি অদোম্মা কয়ারক হন্না অকরুবা চীঞ্জাক চাদুনা চাংয়েং কয়ামরুম পাঙথোকখিবা তারবসু মায় পাকপা গুমখিদি। লোয়ননা কেলোরিগী চাং লেপথোকপা অমসুং

য়াম্মা অরুবা চীঞ্জাক্কী নিয়মশিং ঙাক্কা চংপা হায়বসি অরাইবা রাফম নত্তে।

### অহোংবা মচাক খরনা অচৌবা ফল ফংহ্লি:

অদোম্মা ডাইবেটিস অসিবু থিংহৌনবা নত্রগা লাকশিনবা হোংনবা মতমদা পুসি মহিংদা খরদং হোংদোক্কবদি অচৌবা ফল ফংগনি। খ্বায়দগী হেহ্না মরুওইবদি হকচাংগী অরুহ্না হহ্ননবা হায়বসি অরুহ্না হহ্ননবা হায়রগা ঐখোয়না মই য়াম্মবনি হায়দুনা কা হেহ্না হেজ্জা হহ্ননগদবা নত্তে। অখঙ অইশিংগী বারোলদা ঐখোয়গী হকচাংগী অপুনবা অরুহ্না অদুগী শুপু গী চাদা ৫ দগী ১০খক্তমক হহ্ননবদা ঙ্গদা যাওরিবা চিনিগী চাং অসি খন্নবা য়াবা চাংদা হহ্ননবগা লোয়ননা ব্লদ পেসর অমসুং কোরেষ্টোরোলগী চাংসু নেমহ্লি। ডাইবেটিসনা নারবা তারবসু অসিগুহ্না লায়েং অমা পায়খৎপা হায়বসি য়াম্মক মরুওই।

### হকচাংগী ফেট পুয়মক চপ মান্দে:

হকচাংগী অরুহ্না কা হেনবা হায়বসি ডাইবেটিসনা নারক্কা অচৌবা মরম অমনি। অদুবু ঐখোয়গী হকচাংদা যাওরিবা ফেট অসি

মফম অমগা অমগা মান্দে। করিগুহ্না পুক অসি থাগৎতুনা য়াম্মা নোইথোকপা তারবদি খুদোংথিনিংঙাইগী মশকনি। মসি গাডীদা হাপু রিবা স্প্রেয়ার টয়ার অদুগী মতোঙল্লা নিংজোল অমসুং ফেগলশিংদা যাওরিবা ফেটশিং অদুগা খেয়ে। মরম অসিনা পুক নোইবা মীওইশিংনা নোইদবা মীওইশিংদগী হেহ্না ডাইবেটিসনা নাগল্লি। মসিবু এগ্লল অমসুং নাসপতি হায়রিবা হৈ মখল অনি অসিগা চাংদম্মবসু য়াই। নাসপতিশিংনা মশাদা যাওরিবা ফেট অয়াহ্না মকু অদুগী হেক মখাদা তুংশিন্দুনা থম্মী। এগ্ললশিংনা অদুগুহ্না ফেট অদু ময়াই থংবা মতোংগী মনুং য়াম্মা চংশিনা থম্মী। মশা মউ নোইবা মীওইশিংগী ওইনসু পুক্রী শরক অমসুং লিভরদা ফেটশিং পৈশিন্দুনা লৈ। অসিগুহ্না মখলগী হকচাং মনুংদা য়াম্মা মনুং চংশিনবা ফেট তুংশিন্দুনা লৈবা অসিনা ইসুরিনদা অথিংবা পীবগা লোয়ননা ডাইবেটিসনা নাহ্লক্লি। তোঙান তোঙানবা ষ্টেডি কয়ামরুমদা খ্বাং নোইথোরকপা হায়বসিবু বোদি মাস ইন্ডেক্স (বিএমআই) দগী হেহ্না ডাইবেটিসনা নারে হায়বসি খঙহনবা ফিভম অমনি হায়না ফোঙদোক্করি।

# ডাইবেটিসকী চীঞ্জাক, করি চাগনি

## নারক্তনবা, লাকশিনবা অমসুং ফহন্নবা চাবা-২

হান্নগী মখা:

### ডাইবেটিস নারকপা খঙনবা খুদম:

ডাইবেটিস লায়না নারে হায়বা খঙনবা খ্বায়দগী মরুওইবা পাইদি, খ্বাং চাওবা য়ান্না হেনগৎলকপা অসিনি। খ্বাং চাওবগী চাং অসি নুপাগা নুপাগা খেগনি। নুপী অমনা মহাক্কী খ্বাং অদু ইঞ্চি ৩৫ দগী হেল্লবদি মহাক ডাইবেটিস নারকপা যাবগী খুদোংথিবা লৈরে হায়বা খঙগদবনি। অদুগা নুপা অমনা মহাক্কী খ্বাং অদু ইঞ্চি ৪০ দগী হেন্না কোল্লবদি মহাক ডাইবেটিস লায়না নারকপা যাবগী ফিভম য়ৌরে হায়বদু উৎলবনি।

খ্বাং কোনবগী চাং ওনগে হায়রবদি পুক শিৎচিন্দনা টেপ অদু নিস্কোলগী শরুক্কী মথক্তা থল্লগা ওনগদবনি। চিনিগী শরুক্কী য়ান্না চাদ্রবদি খ্বাংদা নোইবগী চাং হুহগনি। মসিনা ডাইবেটিস নাবগী খুদোংথিবদগীসু হুহগনি।

**চীঞ্জাক অমসুং ডাইবেটিসকী মরমদা খঙগদবা:**

নিয়ম চুন্না চাবা হায়বসি ডাইবেটিস লায়না ঙাকথোক্ৰু বা অমসুং চংহন্দনবা খ্বায়দগী মরুওইবা পাইদি অমনি। হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিসু য়ান্না কান্নে। মরমদি মসিনা হকচাংগী অরুন্না হুহুহল্লি। অদুবু চীঞ্জাক হায়বসিনা হকচাংগী অরুন্না অয়াংগী চাং লেপ্পা মরমনা চীঞ্জাক চাবদা চেকশিনবা হায়বসিনা ডাইবেটিসন লায়না ঙাকথোক্ৰু বা খ্বাইদগী মরুওইবা মরমনি। অদুবু ওইরবদি ডাইবেটিস লায়না ঙাকথোক্ৰু বা অমসুং চংহন্দনবা চাগদৌরিবা চীঞ্জাশিং অদু করি করিনো হায়বা খঙবগী তঙাইফদবা লৈরে। মীওই খুদিংমক্কী তঙাইফদনা চাগদবা চীঞ্জাক্কী চাংদি করিসু খেগ্নবা লৈতে। ডাইবেটিস নারবা মীওইশিং অমসুং নাদনবা হোৎনবদা অতোপ্পা চীঞ্জাক চাবগী তঙাইফদবা করিসু লৈতে।

ডাইবেটিস ঙাকথোক্ৰু বা চীঞ্জাক হায়বসি ন্যুত্রেল য়ান্না যাওবা ফেটকী শরুক্কী হুহুবা, কেলোরিগী চাং ময়াই ওইরপ যাওবা চীঞ্জাশিং শেম শাদুনা চাবা হায়বসিনি। মসিদি মীপুম

খুদিংমক্কী অফবা চীঞ্জাকনি। মসিদা খেগ্নরিবা হায়ববু চাগদৌরিবা চীঞ্জাক অদু খনবা অদুনি। কনাগুন্না খরনা কার্বোন হায়ড্রেটকী চাং য়ান্না যাওবা চীঞ্জাক চাবা পাইদি।

### মিট এন্ড ফেক্স এডোট ডাইবেটিস এন্ড ডাইট:

কনাগুন্না ডাইবেটিস লায়না নারবা মীওই অমনা মহাক্কী চীঞ্জাক অদু নীংথিনা মথক্তা হায়খিবা অদুগুন্না শেম শারবদি মহাক্কী অপায়া চীঞ্জাশিং চাবা য়ারগনি। ডাইবেটিস লায়না নারবা মীওইশিং মওং খুদিংমক্কী চিনিগী শরুক্কী চারোইদবনি হায়বা ব্রাফম অদু অরানবনি। করিগুন্না হকচাং শাজেল নীংথিনা তৌরবা অমসুং চাগদৌবা চীঞ্জাক্কী মচলশিং নীংথিনা খঙলবদি চানিংবা চীঞ্জাক চাবদা অকায়বা করিসু লৈতে। অদুগা মীয়ায় হায়নরিবা প্রোটিন য়ান্না যাওবা চীঞ্জাক অসি চাবদা কান্নে হায়বা অদুদি অরানবা ব্রাফম অমনি। তশেংনা হায়রবদা তোঙান তোঙানবা থিজিনবদগী ফংবা মতুংইমদি

কা হেন্না প্রোটিন যাওবা চীঞ্জাক চাবা ফত্তে হায়বনি। মপুং ওইনা শাদুমদগী ফংবা প্রোটিন অসি য়ান্না ফত্তে। মরমদি মসিনা ইসুলিনগী রেজিষ্টেন্স থোকহনবা য়াই। হায়রিবা অসি ডাইবেটিস নাবগী খ্বায়দগী মরুওইবা মরম অমনি। অফবা মরুওইবা চীঞ্জাক হায়বসিদা প্রোটিন, কার্বোন হায়ড্রেট অমসুং ফেট যাওই। ঐখোয়গী হকচাংনা হায়রিবা মচল অহমমক দরকার ওই। মসি ভেলেস দাইট শেমগী খ্বায়দগী মরুওইবা মচাক অমনি। অফবা চীঞ্জাক্কী মচলশিং হায়বসিদি চপ মাই। ডাইবেটিস লায়না ঙাকথোকপা অমসুং চংহন্দনবা হোৎনবসু হোৎনবসু খেগ্নবা করিসু লৈতে। ডাইবেটিস লায়না নারে হায়দুনা অহেনবা অখন্নবা চীঞ্জাক চাবনা করিসু কা হেন্না কান্নবা পীদে। চারিবা চীঞ্জাক অদু ময়াই ওইরপ চাংদা চারবদি ডাইবেটিস নারবা মীওই অমনা মহাক্কী ইমুং অমসুং মরুপ মপাংগা পুন্না চীঞ্জাক তিল্লবদা অকায়বা করিসু লৈতে।

# ডাইবেটিসকী চীঞ্জাক, করি চাগনি

## নারক্তনবা, লাকশিনবা অমসুং ফহন্নবা চাবা-৩

হান্নগী মখা:

কার্বোন হায়ড্রেটনা হকচাংগী ঙ্গদা যাওবা সুপারগী চাংদা অচোবা শাফু পী। তৌইগুন্নসুং কার্বোন হায়ড্রেট পুম্মমক হকচাংদগী লৌথোকপদি যারোই। অদুনা করন্বা চীঞ্জাক চাগদগে হায়বদু খ্বায়দগী হেমা চেকশিন্না খনগদবনি। মীয়ায়ান্না যানবা মতুংইন্নদি কার্বোন হায়ড্রেট যাওবা চীঞ্জাক মপুং ওইনা হুইট ব্রেট, পেপ্টা, চাক, সোদা অমসুং স্নেপ ফুদশিং য়ারিবমথৈ চারোইদবনি। ফাইবর য়ান্না যাওবা চীঞ্জাক চাবগী মছৎতা অতোপ্পা মখলগী চীঞ্জাকশিং চানবা হোৎনগদবনি। মসিগুন্না কার্বোন হায়ড্রেট চাং য়ান্না যাওদবা চীঞ্জাক চাবনা ঙ্গদা যাওবা সুগরগী চাং য়ান্না হুহুহু। মসিনা ইসুলিনগী চাং য়ান্না পুথোকপগী চাং হেল্লি। অদুনা অঙোবা চাক চাবগী মছৎতা ব্রাউন্ড রাইস নত্রগা রাইল রাইস চাগদবনি। আলু অঙোবা চাবগী মছৎতা ব্রিন্টর স্লাউস, সুইট

পোটেটো অমসুং কোবী থমচেৎমানবী চাগদবনি। রিঙুলর পেপ্টা চাবগী মছৎতা গেহুগী পেপ্টা চাগদবনি। হুইট ব্রেট চাবগী মছৎতা হোন ব্রিটনত্রগা হোন গ্রেন ব্রেট চানবা হোৎনগদবনি। চিনিগী শরুক যাওবা হরাই চাবা থাদোক্তুনা হায় ফাইবর ব্রেট ফাষ্ট সেরিয়েল চাগদবনি। কোল চাবগী মছৎতা হরাইথরাক চাগদবনি।

### গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স :

গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্সনা মীওই অমনা চাখিবা চীঞ্জাক অদু হকচাংদা করন্বা চিনি ওছোকখিবগে হায়বদু তাকই। গ্লাইসেমিক লোদ হায়বসি অনোবা তার্ম অমনি। মসিনা চীঞ্জাক্তা যাওবা কার্বোন হায়ড্রেটকী চাং উৎপা অমসুং চারিবা চীঞ্জাক অদুনা হকচাংগী ঙ্গদা যাওবা চিনিগী শরুক্তা করন্বা শোকহনবগে হায়বদু ময়েক শেংনা উৎপা গুন্মী।

অষ্টেলিয়াগী মাইকেল মুরনা চাগদবা চীঞ্জাক করন্বা যাৎথোক্কদগে হায়বগী মতাংদা

মহাক্কী ওইবা মত ময়েক শেংনা পী। মহাক্কী মতুংইমা চীঞ্জাক অসি চাওরাক্কা মখল অছম থোরু † খায়দোকই। মখোয়শিং অদুদি ফায়ার, রাটর অমসুং কোলনি।

ফায়ার ফুদ হায়বসিদা গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স রাংনা যাওই। অদুগা ফাইভর অমসুং প্রোটিনগী চাংদি নেন্মী। চীঞ্জাক মখল অসিগী মনুংদা হুইট ফুদ মরুওইনা চাক, অঙোবা পেপ্টা, তল অঙোবা, আলুনচিংবা যাওই। মসিগী মথক্তা অথুন্না চীঞ্জাক, চিপ অমসুং শেমদোক শাদোক্কা চীঞ্জাকশিং ফায়ার ফুদকী মনুং চল্লি। হায়রিবা চীঞ্জাকশিং অসি য়ারিবমথৈ চাদনবা হোৎনগদবনি।

রাটর ফুদ হায়বা অসিদি মীওই অমনা চাবা গুল্লিবমথৈ চাবা য়াই। চীঞ্জাকশিং অসিগী মনুংদা মখল খুদিংমক্কী মনা মশিং অমসুং মখল খুদিংমক্কী উইহে রাইহে যাওরি। হে মছি, অকংবা উইহে পেকেটতা শেমদুনা পুরকপা হৈনচিংবদি

রাটর ফুদকী মনুংদা চনদে।

**কোল ফুদ:** কোল ফুদতা গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্সকী চাং নেন্মী অদুগা ফাইভর অমসুং প্রোটিনগী চাংদি রাংই। চীঞ্জাকশিং অসিগী মনুংদা হরাই, মস্তা অমসুং অতে মরুওইনা তাবা চীঞ্জাকশিং যাওরি। মসিগী মনুংদা হুইট ফুদসু যাওরি।

### প্রিন্সিপাল ওফ লো গ্লাইসেমিক ইটিং:

১) য়ারিবমথৈ মনা-মশিং, হরাই অমসুং উইহে রাইহে চাগদবনি। ত্রোপিকেল ফ্রুইদ ওইরিবা লফোই, হৈনো অমসুং অরাত্বীদা গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্সকী চাং নেন্মা যাওই।

২) প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক য়ারিবমথৈ চাগদবনি। ব্রাউন্ড রাইস মিলেট, অঙোবা বেরিসনচিংবা চাবা কান্নগনি।

৩) আলু চাবগী চাং হুহু অমসুং হরাইনচিংবশিং নীংথিনা শেমদোক শাদোক্কা চাবা কান্নগনি।

# ডাইবেটিসকী চীঞ্জাক, করি চাগনি

## নারঞ্জনবা, লাকশিন্নবা অমসুং ফহন্নবা চাবা- ৪

হান্নগী মখা:

**প্ৰিন্সিপাল ওফ লো গ্লাইসেমিক ইটিং:**

১) য়ারিবমথৈ মনা-মশিং, হরাই অমসুং উইহে রাইশিং চাগদবনি। ব্ৰোপিকেল ফ্ৰুইদ ওইরিবা লফোই, হৈনৌ অমসুং অৱাথবীদা গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্সকী চাং নেম্বা যাওই।

২) প্ৰোসেস তৌৱবা চীঞ্জাক য়ারিবমথৈ চাগদবনি। ব্ৰাউন্ড রাইস মিলেট, অঙোবা বেরিসনচিংবা চাবা কান্নগনি।

৩) আলু চাবগী চাং হছবা অমসুং হরাইনচিংবশিং নীংথিনা শেমদোক শাদোক্ৰগা চাবা কান্নগনি।

৪) **য়ান্না থুয়া পোৎলমশিং চাবা চাং ককথবা:** কেলোৱিগী চাং য়ান্না ৱাংবা অমসুং গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স নেম্বা হায়বদি আইসক্রিমগুয়া চাদবা তাই। নোংমদা হৈ মহি গ্লাস অমদগী হেমা থক্লোইদবনি। চিনিগী চাং যাওবা থক্লবা ঈশিং অমত্তা শীজিন্নৰোইদবনি।

৫) **হকচাংদা কান্নগদবা মখলগী প্ৰোটিন য়াওনা চীঞ্জাকশিং চাবা:** হায়রিবা চীঞ্জাকশিং অসিগী মনুংদা হরাই, গা অমসুং মউন যাওদবা

য়েন মনুং চল্লি।

৬) নোংমদা তঙাইফদনা চৱা অহম চাবগী মথক্তা ব্ৰেক ফাষ্ট নীংথিনা চাগদবনি।

৭) চাবা মতমদা য়ান্না তপ্পা পুক্রিং লৈতানা চাগদবনি। হাথু হাথু চাবা অসি ডাইবেটিস লায়নাগা য়ান্না পক্লদবা অমনি।

**ডাইবেটিস অমসুং চীঞ্জাকী টিপ অনিশুবা:** ডাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা চাবা য়াৰা চীঞ্জাকশিং শেয়া মতমদা চিনিগী মচল যাওবা চীঞ্জাক পুন্নমক লোয়নমক লৌথোক্লদবনি হায়বদি লৈতে। চাং য়ামদনা চিনি শীজিন্নবদা অকায়া লৈতে। তৌবতবু নারিবা মীওই অদুনা মশানা খঙনা চাং লেপ্পা অদুনি।

**অথুয়া পোৎশকশিং মতোমতা চাবগী মহৎতা চাক্ৰেনগা লোয়ননা চাবা:** অথুয়া পোৎলমশিং মথক্তা চাবা মতমদা ঈদা যাওরিবা চিনিগী চাং খঙহেন হেনগৎলকপা য়াই। তৌইগুয়সুং অথুয়া পোৎলমশিং অদু চাক্ৰেনগা লোয়ননা চাৱবদি ঈদা যাওবা চিনিগী চাং খঙহেন হেনগৎতে।

**চিনি শীজিন্নবগী চাং হছনবা পায়েশিং:**

১) **সোফ্ৰ ড্ৰিঙ্ক, সোদা অমসুং হৈ মহি থকপগী চাং হছবা:** বিজ্ঞানিকশিংনা নৈনবদগী ফংবা ৱাফম অমদি চিনিগী চাং যাওৱবা থক্লনবা কোল্ড ড্ৰিঙ্কশিং নুমিৎ খুদিংগী শীজিন্নবদি ডাইবেটিস নাবগী ওইথোকপা চাদা ১৫ ফাওবা লৈ। চা অমসুং কোফি থকপা মতমদা ক্ৰিম অমসুং থুমনবা মচাক হাপ্পোইদবনি।

২) **হকচাংদা কানবা অথুয়াশিং শীজিন্নবা:** আইসক্রিমগুয়া শীজিন্নবগী মহৎতা লফোইনা শেয়া ক্ৰিম শীজিন্নবনা হেমা ফৈ। শঙ্গোমনা শেয়া চোকোলেট বাৱ চাবদগীদি চোকোলেট অমুবা চাবনা হেমা ডাইবেটিস কন্ট্ৰোল তৌবা গুংগনি।

বিয়াৱ অমসুং যু থকপনা ঈদা যাওবা চিনিগী চাং হেনগৎহল্লি। সোদা অমসুং হৈ মহিগা য়ানশিনবা কোকটেলনা চিনিগী চাং হেনগৎহল্লি। ডাইবেটিস নাৰা মীওই অমনা যু থক্লে হায়ৱবদি য়ান্না চেকশিনা মশানা খঙনা চাং লেপ্পা তাই। নুপী ওইৱগনা নোংমদা ড্ৰিঙ্ক অমা অদুগা নুপা ওইৱগনা অনিদগী হেল্লোইদবনি। যু থকপা মতমদা চানবা যাওৱগা থক্লদবনি। ডাইবেটিস লৈৱবা মীওই খুদিংমক্কা মশাগী ঈদা যাওবা

গ্লুকোজকী চাং কুপ্পা য়েংশিনগদবনি। মৱমদি যু থকপনা ডাইবেটিসকী হিদাক অমসুং ইসুলিন্দা অকায়া থোকহনবা গুম্মী।

**ডাইবেটিস লায়না লৈৱবা মীওইশিংনা চানবা চীঞ্জাক শেয়াগী অহম শুবা টিপ:** ফেট হায়বসি হকচাংদা কানবসু লৈ। অদুগা অমাংবসু লৈ। ডাইবেটিস লৈৱবা অনাবশিং থম্মোয়গী লায়না নারক্লবগী চাং ৱাংই। অদুনা মথোয়না ফেটকী মতাংদা কা হেমা চেকশিনবা তাই। ফেট মখল খৱদি হকচাংদা কান্নহল্লি। হায়ৱবশিং অদু শীজিন্নবা মতমদা মীওই অদুনা চাং কক্কা চাগদবনি।

১) কানদবা ফেটশিং খ্বায়দগী হকচাংদ মাংবা ফেট অনি মখলদি সেসুৱেটেদ ফেট অমসুং ব্ৰাঙ্গ ফেটনি। অহানবা মখলগী ফেট অসি শা-গাদগী ফংবা চীঞ্জাক মৱগুইনা ৱেট মিট, শঙ্গোমগী পোথোকশিং অমসুং য়েৱতমদা নীংথিনা যাওই। ব্ৰাঙ্গ ফেটশিং অসিনা মনা-মশিংদগী ফংবা থাউদা হায়ড্ৰোজেন হাপচিনবদগী থোক্কই। (মথং মথং)

# ডাইবেটিসকী চীঞ্জাক, করি চাগনি

## নারক্তনবা, লাকশিনবা অমসুং ফহনবা চাবা-৫

হান্নগী মখা:

**ডাইবেটিস লায়না লৈরবা মীওইশিংনা চানবা চীঞ্জাক শেহগী অহম শুবা টিপঃ** ফেট হায়বসি হকচাংদা কানবসু লৈ। অদুগা অমাংবসু লৈ। ডাইবেটিস লৈরবা অনাবশিং থম্মোয়গী লায়না নারক্তনবা চাং ব্রাংই। অদুনা মখোয়না ফেটকী মতাংদা কা হেমা চেকশিনবা তাই। ফেট মখল খরিদি হকচাংদা কানহল্লি। হায়রিবশিং অদু শীজিন্গবা মতমদা মীওই অদুনা চাং কৰুা চাগদবনি।

১) কানদবা ফেটশিং খ্বায়দগী হকচাংদ মাংবা ফেট অনি মখলদি সেসুরেটেদ ফেট অমসুং ব্রাস ফেটনি। অহানবা মখলগী ফেট অসি শা-ঙাদগী ফংবা চীঞ্জাক মরুওইনা রেট মিট, শজোমগী পোথোকশিং অমসুং য়েরতমদা নীংথিনা যাওই। ব্রাস ফেটশিং অসিনা মনা-মশিংদগী ফংবা থাউদা হায়ড্রোজেন হাপচিনবদগী থোক্কই।

**কান্দবা ফেটশিংঃ** কান্দবা ফেটশিং অন সেসুরেটেদ ফেটশিংনি। হায়রিবা ফেটশিং অসি মনা-মশিং অমসুং ঙাদা মরাং কায়না ফংই। মনা-মশিংশিংগী মনুংদা ওলিভ ওইল, কানোলা

ওইল অমসুং হরাইশিংদা মপুং ওইনা যাওই।

**হকচাংদা কান্দবা ফেটশিং লৌথোক্কা পায়েঃ**

○ মনা-মশিংদগী ফংবা থাউ অমসুং বটর শীজিন্গবাগী মছংতা ওলিভ ওইল শীজিন্গদুনা ইনশাং থোংবা।

○ শাদা যাওবা মীংনা ফেটশিং হান্ননা লৌথোকপা অমসুং য়েননচিংবা থোংবদা মউন নীংথিনা লৌথোক্কা চাবা।

○ চিফ চাবগী মছংতা হরাই নত্রগা মেক। নট বটরশিং অসি হকচাংদা কান্দবা ফেটকী চাং য়ান্না যাওই। হায়রিবশিং অদু অয়ুকী চাক্লেন্দা চাবা কান্নে।

○ থাওদা তাওরগা চাবগী মছংতা ফুংলগা চমথোং নত্রগা কাংশোয় ওইনা চাবা।

○ শা চাবগী মছংতা চয়োল অমদা ঙা অনিরক নত্রগা অহমলক চাবা।

○ ক্রিম য়ান্না চাবা তোকপগী মথজা ফেট শুক ক্রিম হছবা।

**ডাইবেটিস লায়না লৈরবা মীওইশিংনা চানবা চীঞ্জাক শেহগী মরি শুবা টিপঃ** চাবগী মতম চাং নাইবা অমসুং চানবা চীঞ্জাকী ডাইরি শেহা।

মশাগী অরুহা হেহ্নবা মীওইশিংনা ডাইবেটিস লায়না লাক্তনবা মশাগী অরুহা অদু হছহনগে হায়রিবদি লুল্লিবা শরুক অদুদগী চাদা ৭তমক হছহনগদবনি। হকচাং কা হেমা নোইরে হায়দুনা চরা হেদুনা নোয়বা হছহনবা কা হেমা কান্দবা লৈতে। হকচাংগী অরুহা খরা হছহনবা মতুংদা ডাইবেটিস লায়না চংলক্তনবা খ্বায়দগী মরুওইনা তৌগদবা থবজি মতম নাইনা চাবা অমসুং চারিবশিং অদু করি করিনো হায়না নীংথিনা হায়বসিনি।

**চাবা মতম নাইবাঃ** চাবা মতম নাইবনা ঙ্গদা যাওবা সুগরগী চাং কৰুা থহা ঙ্গত্বতা নত্তনা হকচাংগী অরুহা হেনগংহন্দনা থহদসু অচৌবা মতেং ওই।

○ ব্রেক ফাষ্ট চাদবা তৌরোইদবনি। মরমদি মসিনা হকচাংগী ইনজিগী চাং মাংহন্দনা থহা ঙ্গহগী মথজা ঙ্গদা যাওবা চিনিগী চাং কৰুা থহা ঙ্গমী।

○ চাবা মতমদা মরক খন্না খন্না চাগদবনি। নোংমদা মরক খন্না খন্না তরুক চাবা য়াই। কা হেমা লান্নবা মতুংদা চাশিনবনা হকচাংদা অকাযবা কয়ামরুতম থোকহল্লি।

○ চারিবা কেলোরিগী চাং কৰুা থহগদবনি। মসিনা ঙ্গদা যাওবা চিনিগী চাং কৰুা থহদা মতেং ওই।

**চাগদবা চীঞ্জাকী ডাইরি শেহাঃ** রিছার্সশিংনা থিজিনবদগী খঙবা ঙ্গল্লিবা ব্রাফম অমদি চাগদবা চীঞ্জাকশিং অমসুং চাখিবা চীঞ্জাকশিং ডাইরি শেহদুনা নীংথিনা থহা মীওইশিংনা হকচাংগী অরুহগী খল কায়দনা থহা ঙ্গমী। ডাইরি থহা মীওইশিংনা ডাইরি থল্লিবা মীওইশিংদগী অরুহগী চাং হছই হায়বসি থিজিনবা অদুদগী খঙবা ঙ্গে।

**হকচাং-শাজেল তৌবাঃ** ডাইবেটিস লায়না চংহন্দনবা, নারবা মতুংদা হেঞ্জিল্লক্তনবা মরুওইনা তৌগদবা থবক অমদি শাজেল তৌবা হায়বসিনি। হকচাংগী অরুহা খল ঙাক্কা থহদা শাজেল তৌবনা খ্বায়দগী হেমা কান্নে। চয়োল অমগী মনুংদা মঙারক্তগী তাদনা মিনিট ৩০/৩০ বাকিং চংপা হায়বসি শাজেল তৌবগা চপ মান্নে। য়ুমগী থবক শুবা অমসুং ইঞ্জোল কোইদুনা হকচাংদগী হমাং খরা খরাং তাহনবসু য়ান্না কান্দবা শাজেল মখল অমনি।