

A) मधुमेह, मधुमेह न्यूरोपैथी मधुमेह संबंधी रेटिनोपैथी मधुमेह संबंधी अल्सर के लिए आहार प्रोटोकॉल के दौरान नहीं लेने वाले खाद्य पदार्थ:

1. 3 ग्राम से अधिक नमक
2. सभी प्रकार के तेल और वसा नहीं लेने चाहिए ।
3. दूध और दूध— आधारित उत्पाद (सिवाय दही /योगर्ट बिना क्रीम के) नहीं लेने चाहिए ।
4. प्रसंस्कृत बेकड खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज, बिस्कुट, आदि नहीं लेने चाहिए।
5. अनाज जैसे चावल, गेहूं, रागी जवार इत्यादि इस भोजन में 70% कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो शर्करा की तरह होते हैं और आसानी से पचते नहीं हैं, जिससे शुगर का स्तर बढ़ जाता है। इसे एक महत्वपूर्ण टिप के रूप में कोई भी नहीं लेता है। 25% से अधिक नहीं लेने चाहिए। क्योंकि इसे जलाया नहीं जा सकता, इससे शुगर लेवल बढ़ता है।
6. शराब, एरेटेड पेय, फलों का रस नहीं लेने चाहिए ।
7. मटन, बीफ, पोर्क, चमड़ी वाला चिकन नहीं लेना चाहिए ।

B) उपचार के दौरान औषधि के रूप में लेने वाले खाद्य पदार्थ:

1. प्री-बायोटिक्स: एक बार
2. केले के तने का रस: दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार शाम को। यह धमनियों और केशिकाओं में कैल्शियम युक्त निर्माण को हटाने में मदद करता है। इसे दिन में दो बार (यदि संभव हो) 150–200 मिलीलीटर लिय जाना चाहिए।
3. कच्ची सब्जियों का रस: दोपहर और रात के खाने से पहले सेवन करें। यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने रक्त पतला करने और गैस्ट्रिक समस्याओं में मदद करता है। इसे दिन में दो बार 150–200 मिलीलीटर लिय जाना चाहिए।
4. लीचड सब्जी सलाद: अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिए जो भूख को कम करेगा और शुगर सत्तर को तेजी से सामान्य बनाएगा ।
5. फल: किसी भी प्रकार के फल या बेरीज सीमित मात्रा में शुगर लेवल कसे देखते हुए। (जो लोग बिना पका हुआ आहार लेते हैं वे किसी भी मात्रा में ले सकते हैं, इससे शुगर लेवल प्रभावित नहीं होगा)।
6. फ्लैक्स ड्रिंक: (एडिमाएक्स पाउडर के साथ) दिन में दो बार सुबह और शाम को: पर सर्विंग 70–80 ग्राम का सेवन करना चाहिए। इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होते हैं (जो सेलुलर मेटाबोलिक गतिविधि और सेलुलर रेस्पिरेटरी सिस्टम को नियंत्रित करने में मदद करता है) और लिग्नॉस की उच्च मात्रा होती है (जो कोशिकाओं को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है) फ्लैक्स आहार का एक हिस्से 100 किलोग्राम मूंगफली के पोषण के बराबर है। फ्लैक्स आहार को बिना पानी मिलाये दिन में दो बार लिए जाना चाहिए।
7. लीचड पकी हुई पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियों की तैयारियों 5 से 10% दालों के साथ: 60% से अधिक का सेवन करना चाहिए।
8. अनाज: चावल, गेहूं, ज्वार, रागी का सेवन करना चाहिए। प्रत्येक भोजन में 25–30% से अधिक अनाज नहीं लेना चाहिए क्योंकि अनाज में 70% कार्बोहाइड्रेट होता है शरीर में शुगर के लेवल को बढ़ाता है। (चावल को साधारण बर्तन में पकाना चाहिए ताकि स्टार्च निकाल सके। कूकर में न पकाएँ)
9. मछली: जड़ी-बूटियों के साथ 15–20% बेकड मछली का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह गुर्दे और अन्य अंगों के पुनर्जनन में सहायक है।
10. चिकन: बेकडे चिकन का सेवन किया जा सकता है, लेकिन यह पूरे भोजन का 5% से अधिक नहीं होनी चाहिए ।
11. सलाद और फल : फलों में, केले को छोड़कर, किसी भी फल को सीमित मात्रा में लिया जा सकता है, और पोटेशियम स्तर को ध्यान में रखते हुए लीच किए हुए सलाद को भी सीमित मात्रा में लिया जा सकता है।
12. मशरूम: जड़ी-बूटियों के साथ 15–20% बेकड मशरूम का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह गुर्दे और अन्य अंगों के पुनर्जनन में सहायक है।
13. स्पाईस ड्रिंक: इसे एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद के लिए सेवन किया जा सकता है।
14. चिकन: पके हुए चिकन का सेवन किया जा सकता है, हालाँकि यह पूरे भोजन का 5% से अधिक नहीं होना चाहिए
15. स्पाईस ड्रिंक: एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।
16. अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)
17. कृपया ध्यान दें: मधुमेह के रोगियों को चावल उबालने के बाद पानी निकाल देना चाहिए। फुफ्फुसीय विकार के रोगियों को फैक्स आहार में गर्म पानी शामिल करना चाहिए और अधिक मसालेदार पेय और गर्म भोजन का सेवन करना चाहिए