

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ

a) ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು: ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಎಡಿಮಾ (ದೇಹದಲ್ಲಿ ಊತ) ಇದ್ದಲ್ಲಿ 1 ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಇರಬಾರದು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಕೆನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೊಸರು/ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಕುಕೀಸ್‌ಗಳು, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಮದ್ಯ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಊತ (Edema) ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು 1 ಲೀಟರ್‌ನ ಒಳಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು ಚಿಕನ್ ಮತ್ತು ಮೀನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅನ್ಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.

b) ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ:

1. ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್:

ಎ) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ - ಸುಮಾರು 2-3 ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು

ಬಿ) ಶುಂಠಿ - ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು.

ಸಿ) ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು (ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿದ) - ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ, ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಒಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವ ಹೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೋಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ) ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 100 ಮಿಲಿ.

3. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆ: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಇದು ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿಗನಿನ್‌ಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.) ಅಗಸೆ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವು 100ಕೆಜಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

4. ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಮಟ್ಟ, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ) ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 150-200 ಮಿಲಿ.

5. ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು 60%ರಷ್ಟು: ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಮೇತ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ/ಕಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಹಚ್ಚಿದ ಟೊಮೋಟೋ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕದೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯ/ಸಾರು/ರಸಂಅನ್ನು ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಉಳಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯ/ಸಾರು/ರಸಂಅನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು 01 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಸಿದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

6. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು: ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 5-10% ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಇರಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಕಡಲೆಬೇಳೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ.

7. ಧಾನ್ಯಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ 25-30% ಕ್ವಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ 13-14% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು 70% ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

8. ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರ: ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. (ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ - ನಾವು ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ).

9. ಮೀನು: ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನುಗಳನ್ನು 20%ರಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

10. ಚಿಕನ್: ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ 5% ಕ್ವಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು

11. ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ: ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

12. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಗಂಜಿ ಬಸಿದು ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು