

ডায়াবেটিস: স্বাস্থ্যকর খাওয়ার জন্য টিপস

Diabetes: Tips for Healthy Eating

একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য ডায়াবেটিস পরিচালনার জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এটা করলে আপনার ওজন হ্রাস করতে সহায়তা করবে (যদি আপনার প্রয়োজন) এবং সেটি বন্ধ রাখুন। এটাই আপনাকে আপনার শরীরের পুষ্টি এবং শক্তি দেয় এবং হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।

ডায়াবেটিসের জন্য একটি সুস্থ-সুখম খাদ্যের মানে এই নয় যে আপনি কোন বিশেষ খাবার খাচ্ছেন। আপনার পরিবার যা খায় আপনি সেটি খেতে

পারেন, আপনি মাঝে মাঝে মিষ্টি এবং অন্যান্য পছন্দনীয় জিনিসও খেতে পারেন। আপনাকে নজর রাখতে হবে যে আপনি কোনো খাবার কতটা ঘনঘন খান ও কি পরিমাণে খান। আপনাকে যেসব মীল আপনার ব্লাড সুগার স্বাস্থ্যকর মাত্রায় রাখে, তার সঠিক পরিকল্পনা।

আপনি কীভাবে জানবেন আপনি কী খাবেন?

