



DIABETES TODAY

Association for Diabetes Care and Prevention

~~~~~  
**Editors :** ~~~~~

Dr. Hemraj B. Chandalia

Dr. Shaival Chandalia

~~~~~  
Editorial Board : ~~~~~

Dr. Anand Gokani (Mumbai)

Mr. Dipak Himatsingka (Mumbai)

Dr. P. S. Lamba (Mumbai)

Dr. C. Munichoodappa (Bangalore)

Dr. Vijay Negalur (Mumbai)

Dr. A. Ramachandran (Chennai)

Dr. V. Seshiah (Chennai)

~~~~~  
**Editorial Assistant :** ~~~~~

Ms. Jayshri Jain

Mr. Anand Pathariya

~~~~~  
Editorial Office : ~~~~~

Dr. Chandalia's Diabetes Endocrine Nutrition Management and
Research Centre (DENMARC)
103-104, Lady Ratan Tata Medical Research Centre,
M. Karve Road, Mumbai 400 021

Jointly with
Association For Diabetes Care And Prevention (ADCP)

National Diabetic Association Of India

Quarterly Journal

One-year Subscription : ₹ 250/-

Two-year Subscription : ₹ 500/-

Three-year Subscription : ₹ 600/-

CONTENTS / अनुक्रमणिका

ANTIOXIDANTS	05
एंटीऑक्सिडेंट्स	22
<i>KAUSHAR KHAN</i>	
HYPOTENSION.....	08
कम रक्तचाप	25
<i>JAYSHRI JAIN</i>	
DIABETES SELF-CARE AT HOME: LIFESTYLE CHANGES AND BOOD GLUCOSE MONITORING	11
घर पर मधुमेह की देखभाल: जीवनशैली में परिवर्तन और रक्त शर्करा की निगरानी	27
<i>MILI SARKAR</i>	
FAST FOOD	13
फास्ट फूड	29
<i>KAUSAR KHAN</i>	
WHAT'S NEW?	16
मधुमेह में क्या नया है?	32
WHAT'S COOKING?	17
क्या पक रहा है?	33
ARE YOU KNOWLEDGEABLE?	19
क्या आपको जानकारी है?	35

Shades of Diabetes

The whole world's population cannot be divided into two clear groups - diabetics and non-diabetics. In fact there are shades of diabetes.

The category of impaired glucose tolerance test was created about three decades ago based on the observation that some people with borderline elevation of blood glucose may not progress to diabetes on follow up but indeed may reverse and become totally normal. It was estimated that 2-5 percent might progress per year to diabetes. Later on, emphasis was shifted to fasting blood glucose and the upper limit of normal was fixed at 110 mg/dl. Diabetes was diagnosed if fasting blood glucose was 126 mg/dl or more. Thus a new category (shade) called Impaired fasting Glucose (IFG) (fasting blood sugar 111-125 mg/dl) was created. Impaired fasting glucose (IFG) is also associated with a risk of developing diabetes mellitus, like IGT.

Although IFG was considered a reversible condition and hence, relatively benign, it soon came to be realized that the same patients with mild elevation of blood glucose have some other sinister abnormalities, like high blood cholesterol or triglycerides or obesity or hypertension. This constellation of abnormalities showed that the group of IFG or IGT also needs a cautious approach.



* Excerpted from Conquest of Diabetes
by diet and exercise

by **Dr. H.B. Chandalia**
& **Ms. Sonal Modi**

Help Defeat Diabetes Trust

We invite all people with diabetes to avail of educational activities sponsored by Help Defeat Diabetes Trust.

Help Defeat Diabetes Trust (HDDT) is a registered, non-profit trust. It has a variety of objectives, all focused on the welfare of people with diabetes. The trust promotes education and awareness amongst people with diabetes, diabetes educators and diabetologists. Currently, it is engaged in creating a website for e-based training of diabetes educators. This effort is towards creating a new cadre of health-care professionals to help people with diabetes.

People can also access “Living with Diabetes” which is a free section on the website www.helpdefeatdiabetes.org. This section provides information about treatment of hypoglycemia, foot care, sick day routine, insulin injection technique and self monitoring of blood glucose. This section also provides a range of articles regarding diabetes reproduced from Diabetes Today.

“Living with Diabetes” will help a person with diabetes understand and manage his/her disease more effectively. It will empower him/her to take full control of his/her life. He/she will be able to manage the disease on a day to day basis, based upon the self-care skills described. He/she will learn about complications of the disease.



Antioxidants

*Kausar Khan**

What are antioxidants?

Antioxidants play an important role in overall health. They are natural compounds found in some foods that help neutralize free radicals in our bodies. Free radicals are substances that occur naturally in our bodies but attack the fats, protein and the DNA in our cells, which can cause different types of diseases and accelerate the ageing process.

What foods are the best sources for antioxidants?

The best antioxidant sources are fruits and vegetables, as well as products derived from plants. Some good choices include blueberries, raspberries, apples, broccoli, cabbage, spinach, eggplant and legumes like red kidney beans or black beans. They are also found in green tea, black tea, red wine and dark chocolate. Usually, the presence of colour indicates there is a specific antioxidant in that food.

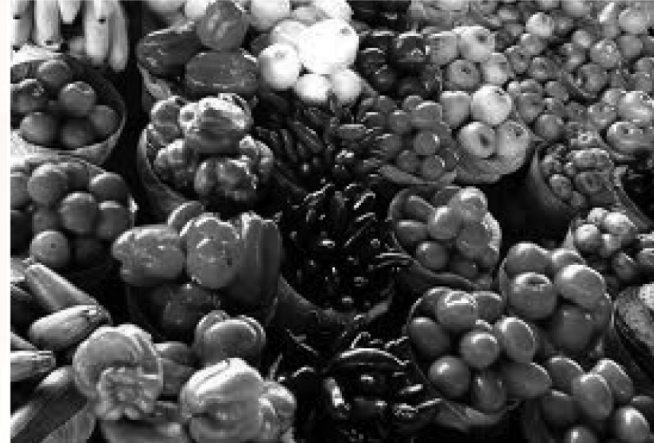
Are added antioxidants as effective as those that occur naturally?

Yes, vitamins such as C, A and E can be added to foods and they often serve as antioxidants for example in orange juice. There is no significant physiological difference between the added antioxidants and the ones occurring naturally in the food source. However, there is also no clinical evidence that taking antioxidant dietary supplements work as well as the antioxidants found in food products. It is important not to overdo it on supplements because this will be a simple waste. With food products, it would be extremely difficult to consume an excessive amount of antioxidants.

Types of Antioxidants:

There are three primary types of antioxidants found in nature. These include phytochemicals, vitamins, and enzymes. Most of the most powerful antioxidants are found in plants. This is due to the fact that plants are exposed to UV light all throughout the day.

Because plants generate a large number of free radicals, they have a natural built-in protective system that prevents the free radicals from causing the cellular



damage that would eventually result in the plant withering and dying. This protection comes from naturally-occurring antioxidants.

Antioxidant Phytochemicals:

Phytochemicals are the antioxidants that are naturally used by plants to protect themselves against free radicals. Studies show that humans who eat sources of phytochemicals also benefit from the antioxidant properties of the plant. Phytochemicals are broken down into the following categories:

- Carotenoids
- Flavonoids
- Allyl sulfides
- Polyphenols

Most natural whole foods, such as whole grains, fruits, and vegetables, contain phytochemicals, whereas processed or refined foods contain little to no phytochemicals.

Antioxidant Vitamins:

The human body does not produce antioxidant vitamins naturally, so it is essential to include dietary sources of them in our daily intake of food, be it through foods or supplements. Common antioxidant vitamins include vitamins A, C, E, folic acid, and beta-carotene.

Vitamin A is particularly important for improving

* Nutritionist at Dr. Chandalia's Diabetes Endocrine Nutrition Management and Research Centre (DENMARC), Mumbai.

the immune system, eye health, tissue repair, and cholesterol levels. Vitamin C helps to protect the skin from UV damage, promotes better iron absorption, provides greater resistance to infections, and helps to regulate blood cholesterol. Vitamin E is important for maintaining healthy blood vessels, improving skin conditions, and protecting the body's membrane. Meanwhile, folic acid is important to women of childbearing years, particularly in preventing the development of neural tube defects in the fetus.

Beta-carotene is a powerful carotenoid (which is a type of phytochemical) that is considered to offer the best protection against singlet oxygen and free radicals. This vitamin is most commonly found in orange-colored vegetables like carrots, pumpkins, and sweet potatoes, and dark green vegetables like spinach, kale, and collards.

Coenzyme Q10 (or CoQ10), is a vitamin-like substance produced by the body that has been shown to be a necessary component in the basic functioning of cells. The production of this substance does decrease naturally as we age, and its reduction has been linked to the development of various age-related diseases and conditions.

Antioxidant Enzymes:

Enzymes are types of antioxidants that come from the protein and minerals we eat as part of our daily diets. These enzymes are synthesized in the human body, and include superoxide dismutase (SOD), glutathione peroxidase, glutathione reductase and catalase.

For antioxidant enzymes to provide optimum antioxidant activity, co-factors such as iron, copper, selenium, magnesium, and zinc are required. The quality of the protein source does have an impact on the quality of the antioxidant enzymes.

Benefits of Antioxidants:

Antioxidants come up frequently in discussions about good health and preventing diseases. These powerful substances, which mostly come from the fresh fruits and vegetables we eat, prohibit (and in some cases even prevent), the oxidation of other molecules in the body. The benefits of antioxidants are very important to good health, because if free radicals are left unchallenged, they can cause a wide range of illnesses and chronic diseases.

Sources of Antioxidants:

Dietary sources of antioxidants play an important role in one's overall health. The reason is due to the fact



that the human body needs more antioxidants than it has the ability to produce. Free radicals multiply very rapidly, and once an antioxidant molecule neutralizes a free radical, the antioxidant loses its neutralizing ability. As a result, a continuous supply of antioxidants needs to be introduced into the body in order to help protect it against cellular damage caused by oxidative stress and free radicals.

How to Increase Antioxidants in the Diet:

The natural way to increase the body's antioxidants is to eat antioxidant-rich foods. These essential vitamins and minerals are only found in whole, natural foods that have undergone little to no processing. The following list represents the antioxidants (and the foods one needs to eat), in order to obtain them.

- ❖ Vitamin C
- ❖ Vitamin E
- ❖ Beta-Carotene
- ❖ Selenium
- ❖ Glutathione
- ❖ Flavonoids
- ❖ Polyphenols

Anitoxidant	Food source
Vitamin A and carotenoids	Found in carrots, squash, broccoli, spinach, most dark green leafy vegetables, sweet potatoes, tomatoes, cantaloupe, peaches and apricots. Basically, bright-coloured fruits and vegetables.
Vitamin C	Found in citrus fruits like oranges and lime, green peppers, broccoli, green leafy vegetables, strawberries, papaya, kiwi fruit and tomatoes.

Vitamin E	Found in nuts & seeds (almonds, walnuts, peanuts, flax seed, and sunflower seeds), whole grains, green leafy vegetables, vegetable oil (wheat germ oil, hazelnut oil, sunflower oil, and almond oil) and liver oil.
Selenium	Found in fish & shellfish, grains, eggs, chicken and garlic.
Glutathione	Found in cauliflower, broccoli (particularly the flowers, not the stem), cabbage, kale, mustard, horseradish, turnips, asparagus, spinach, garlic, avocado, squash, zucchini, potatoes, melons, grapefruit, strawberries, and peaches
Zinc	Found in oysters, red meat, poultry, beans, nuts, seafood, whole grains, fortified cereals, and dairy products
Flavonoids / Polyphenols	Found in soy, red wine, purple or concord grapes, pomegranates, cranberries, and tea



Benefits of Green Tea :

Green tea is more than just green liquid. Many of the bioactive compounds in the tea leaves do make it into the final drink, which contains large amounts of important nutrients. It is loaded with polyphenols like flavonoids and catechins, which function as powerful antioxidants.

Here are some of the purported benefits of green tea:

- ❖ Green tea contains bioactive compounds that improve health
- ❖ Compounds in Green tea can improve brain function
- ❖ Green tea increases fat burning and improves physical performance
- ❖ Antioxidants in Green tea may lower the risk of various types of cancer
- ❖ Green tea may protect the brain in old age, lowering the risk of alzheimer's and parkinson's disease
- ❖ Green tea can kill bacteria, which improves dental health and lowers the risk of Infection
- ❖ Green tea may lower the risk of type 2 diabetes
- ❖ Green tea may reduce the risk of cardiovascular disease
- ❖ Green tea can help to lose weight and lower the risk of becoming obese
- ❖ Green tea may decrease the risk of dying and help to live longer



Hypotension

Jayshri jain*



What is hypotension?

Hypotension is a condition that causes blood pressure (BP) to drop lower than 120/80 mmHg. Hypotension may be mild, serious or life-threatening.

(WHO has defined a blood pressure below 100 / 60 mmHg in women and less than 110 / 70 mmHg in men as hypotension).

What are the most common types of hypotension?

- Acute: Acute hypotension is a sudden drop in BP that may be life-threatening.
- Orthostatic: Orthostatic hypotension normally occurs when person stand up from a sitting or lying position. It is also called postural hypotension.
- Postprandial: Postprandial hypotension means BP becomes too low after person eats a meal. BP may drop within 2 hours after eating, and is more common when person eat meals high in carbohydrates.

What causes hypotension?

- Treatment of high BP with excessive medication
- Anemia or blood loss
- Nervous system, heart, or adrenal disorders
- Dehydration from not drinking enough liquids, frequent vomiting, diarrhea, or severe burns
- Some medicines, such as those used to treat high blood pressure, heart conditions, pain, depression, or cancer
- A blood infection (sepsis)

What increases risk for hypotension?

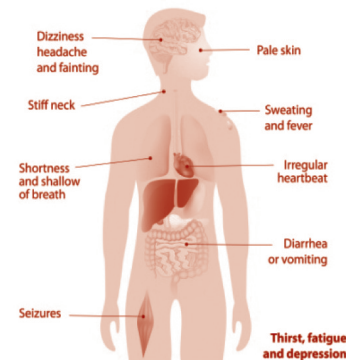
- Increasing age
- Drug and alcohol use
- Being bedridden for a long period of time
- Low body weight

- Hemodialysis
- Medical conditions such as diabetes, Parkinson disease and Alzheimer disease

What are the signs and symptoms of hypotension?

- Feeling anxious, nauseated, tired
- Lightheadedness, dizziness, or fainting , mainly in the erect posture
- Increased sweating, palpitations (fast, forceful heartbeats), tremors
- Headache or pain in neck, shoulders, chest, lower back, buttocks, or legs
- Blurred vision or changes in vision
- Confusion, decreased memory

Hypotension signs & symptoms



How is hypotension diagnosed?

Blood pressure testing: This may be done while patient is lying down, sitting or standing .

Tilt table testing: Patient is secured on a table that changes position. Patient's BP is checked when the table moves to each position.

How is hypotension treated?

- Compression stockings or abdominal binder:

* Nutritionist at Dr. Chandalia's Diabetes Endocrine Nutrition Management and Research Centre (DENMARC), Mumbai.

These may augment blood to return to heart and decrease hypotension.

- **IV fluids:** These may be used to increase BP if patient is dehydrated or have blood loss or sepsis.

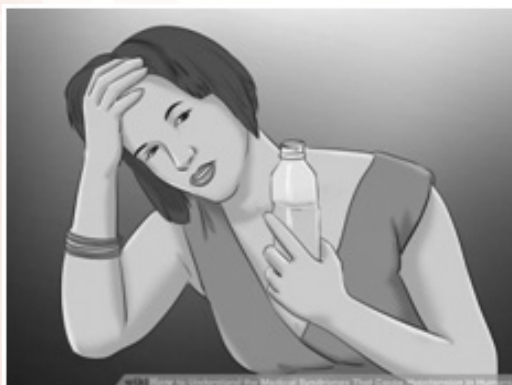
Medicines:

- **Alpha-adreno receptor agonists:** These medicines may increase BP and decrease symptoms.
- **Steroids:** This medicine helps prevent salt loss from body. Steroids may also help increase the amount of fluid in body and raise BP.
- **Vasopressors:** These medicines help constrict (make smaller) blood vessels and increase BP. Vasopressor medicines may increase the blood flow to brain and help to decrease symptoms.
- **Antidiuretic hormone:** This medicine helps control BP and helps to decrease urination during the night.
- **Antiparkinson medicine:** This medicine may help increase standing BP and decrease symptoms.

Symptoms management

- Change your position slowly
- Avoid straining
- Avoid the heat
- Exercise regularly as suggested by your doctor
- Drink liquids. Water is necessary for your basic body functioning. It also helps prevent dehydration. Don't forget to increase your water intake if you're constantly feeling giddy.
- Maintain healthy eating habits
- Do not drink alcohol

Some diet foods which help in low blood pressure:



- **Milk and almonds (Badam)**

It is a traditional home remedy that helps in controlling low pressure levels in hypotensive patients by acting on the adrenal gland. Soak 4 – 5 almonds in water overnight, peel off the skin the next morning and make a smooth paste. Add this paste to a cup of boiling milk and drink it every morning for few weeks to treat your low blood pressure.

- **Carrots**

Carrot juice is found to improve blood circulation along with regulating your blood pressure levels. Add two tablespoons of honey to a glass of carrot juice. Drink it on empty stomach twice a day (morning and evening) for better results.

- **Salt**

Salt helps to treat low blood pressure because the sodium present in it raises the blood pressure. But care should be taken not to include excess salt as it may result in high blood pressure and edema.

- **Holy Basil (Tulsi)**

Tulsi leaves are loaded with potassium, magnesium, vitamin C and Vitamin B5 (pantothenic acid) which are effective in controlling blood pressure in hypotensive patients. You can either chew 4 – 5 basil leaves in the morning on daily basis or drink a teaspoon of tulsi extracts with honey daily on an empty stomach.

- **Lemon**

Lemon juice is highly effective to treat low blood pressure caused by dehydration. Antioxidants present in it is found to regulate blood circulation and maintain blood pressure. If you feel exhausted or tired due to dipping blood pressure levels, drink a glass of lemon juice mixed with a little sugar and salt to control your blood pressure.



- **Garlic**

Garlic contains a compound that helps in stabilizing the blood pressure along with exerting

other health benefits. You can either eat raw garlic (2 cloves) 1 hour before bed time or can add it to your food preparations.

- **Licorice (Muleti)**

The roots of licorice act as a powerful home remedy to normalize low blood pressure levels that are caused due to low blood levels of cortisol (stress hormone). The compound present in licorice acts by blocking the action of the enzyme responsible for cortisol breakdown. Licorice tea – Add dried or powdered licorice roots to a cup of

boiling water. Filter and drink this tea daily for few days to control low blood pressure.

- **Caffeinated foods**

It is found that caffeinated foods like strong coffee, cola, hot chocolate and other caffeine-rich beverages temporarily increase the blood pressure levels. The exact cause is not known but it may block the action of hormone responsible for widening of arteries or stimulate the release of adrenaline hormone.



Diabetes Self-Care at Home (Lifestyle Changes and Glucose Monitoring)

*Mili Sarkar**

If a person has diabetes, healthful lifestyle choices in diet, exercise and other health habits will help to improve glycemic (blood sugar) control and prevent or minimize complications of diabetes.



Diabetes Diet: A healthy diet is the key to controlling blood sugar levels and preventing diabetes complications.

- If the patient is obese and has had difficulty in losing weight, talk to a health care professional is advisable. He or she can recommend a dietician or a weight modification program to help the patient reach a goal.
- Eat a consistent, well-balanced diet that is high in fiber, low in saturated fat, and low in concentrated sweets.
- A consistent diet that includes roughly the same number of calories at about the same times of day, helps the health care professional prescribe the correct dose of medication or insulin.
- A healthy diet also helps to keep blood sugar at a relatively even level and avoids excessively low or high blood sugar levels, which can be dangerous and even life-threatening.

Exercise: Regular exercise, in any form, can help reduce the risk of developing diabetes. Activity can also reduce the risk of developing complications of diabetes such as heart disease, stroke, kidney failure, blindness, and leg ulcers. But it should be done under the guidance of a health care professional

As little as 30 minutes of walking five times a week has a proven beneficial effect. Any exercise is beneficial; no matter how easy or how long, some exercise is better than no exercise.

- If the patient has complications of diabetes (such as eye, kidney, or nerve problems), they may be limited both in type of exercise, and amount of exercise they can safely do without worsening their condition. Hence, consult with your healthcare professional before starting any exercise program.

Alcohol use: Moderate or eliminate consumption of alcohol. Try to have no more than seven alcoholic drinks in a week and never more than one or two drinks in an evening. One drink is considered 1.5 ounces of liquor, 6 ounces of wine, or 12 ounces of beer. Excessive alcohol use is a known risk factor for type 2 diabetes. Alcohol consumption can cause low or high blood sugar levels, nerve pain (neuritis), and an increase in triglycerides.

Smoking: If the patient has diabetes, and smokes cigarettes or uses any other form of tobacco, they are raising the risks for all of the complications of diabetes. Smoking damages blood vessels and contributes to heart disease, stroke, and poor circulation in the limbs. If a person needs help to quit tobacco use, talk to a health care professional.

Know your blood sugars

Monitoring of blood sugars is cornerstone for management, in a patient with diabetes. Many landmark trials like the UKPDS has shown that good glycemic control in the early period of diabetes has a legacy effects and delays /prevents the complications of diabetes related to heart/kidney/eyes nerves / peripheral blood vessels.

Tests to check blood sugars levels.



* IVF Counsellor & Co-ordinator in IVF Centre, Delhi E-mail id: milysarkar@gmail.com

SMBG - Self monitoring of blood glucose is an internationally accepted tool for monitoring your blood sugars. This test can be done in the comfort of your home, clinic or in the hospital setting. This test helps to track your sugar on daily basis and reflects the relation of your blood sugar to diet, exercise and medicine regime. SMBG is necessary if you are on insulin therapy or have fluctuant blood sugar levels. It also helps to titrate the dose i.e. increase or decrease the dose of insulin as per your blood sugar levels. SMBG helps you to monitor your sugars and in early detection of hypoglycemia (blood sugar <70mg/dl) or hyperglycemia.

Frequency of blood testing

If you are a newly detected patient or on insulin therapy, the frequency of testing depends on your blood sugar levels. If blood sugars are high, SMBG should be done at least twice a day. In case of illness, vomiting /loose motions the blood sugars may be fluctuant and not stable, hence blood testing is done frequently.

Self-monitored blood glucose: Check blood sugar levels frequently, at least before meals and at bedtime, then record the results in a logbook or daily reviewing diary.

- This log should also include insulin or oral medication doses and times, when and what the patient ate, when and for how long they exercised, and any significant events of the day such as high or low blood sugar levels and how they treated the problem.
- Better equipment now available makes testing blood sugar levels less painful and less complicated than ever. A daily blood sugar diary is invaluable to the health care professional in evaluating how the patient is responding to medications, diet, and exercise in the treatment of diabetes.

Reinforced education for the person with diabetes & caregiver, particularly concerning the effect of diet, medication & exercise on blood glucose levels & possible development of hypoglycaemia is essential to preventing hypoglycaemia. Knowledge of the possible causes, signs of diabetes & appropriate treatment form the basis of management of diabetes. Self management of blood glucose by the person when possible or by families or medical caregiver should be encouraged in order to detect asymptomatic episodes of diabetes & better adapt treatment.

Continuous (Ambulatory) Blood Glucose Monitoring : CGMS is an FDA approved device by Medtronic that records glucose levels through day and night for a period of 3 to 7 days while the patient is ambulatory. It provides 288 measurements per day. CGMS helps to identify fluctuations and changes that are otherwise unnoticed with intermittent testing.



Free Style Libre Pro:- is a new sensor device made available by Abbott company. The sensor is applied to the body surface by the healthcare provider. It measures and stores the glucose data while it is worn on your body for upto 14 days. The healthcare provider can download the data on the computer. This helps the doctor/health provider to have an insight into the blood sugars throughout the day and their relation to the food eaten. Medications can then be altered accordingly.



Fast food

*Kausar Khan**

Fast food, a type of mass-produced food that is prepared and served very quickly, was first popularized in the 1950s in the United States, and may be relatively less nutritionally valuable compared to other foods. While any meal with low preparation time can be considered fast food, typically the term refers to food sold in a restaurant or store with preheated or precooked ingredients, and served to the customer in a packaged form for take-out/take-away. Fast food restaurants are traditionally distinguished by their ability to serve food via a drive-through. The term "fast food" was recognized in a dictionary by Merriam-Webster in 1951.

Outlets may be stands or kiosks, which may provide no shelter or seating, or fast food restaurants (also known as Quick Service Restaurants). Franchise operations that are part of restaurant chains have standardized foodstuffs shipped to each restaurant from central locations.

According to the National Institutes of Health (NIH), fast foods are quick and cheap alternatives to home-cooked meals. They are also high in saturated fat, sugar, salt and calories.

Eating too much fast food has been linked to, among other things, obesity and high cholesterol.

They are popular because they serve filling foods that taste good and do not cost a lot of money. However, the food is often made with cheaper ingredients such as high fat meat, refined grains, and added sugar and fats, instead of nutritious ingredients such as lean meats, whole grains, fresh fruits and vegetables.

Is fast food bad?



There is no such thing as a “bad” food, but there are some foods that one should try not to have on a regular basis. Because fast food is high in sodium, saturated fat, trans fat and cholesterol, it is not something that one should eat often. Eating too much over a long period of time can lead to health problems such as high blood pressure, heart disease and obesity. People also often drink aerated cola drinks when they eat fast food which adds “empty” calories (calories that don’t make you feel full or provide nutrients) to the meal. It’s helpful to remember that with fast food moderation is important.

Is some fast food healthier than others?

Many fast food chains have some healthy options to choose from. For example, some chains no longer serve foods with trans fat and many have menu items that contain fruits and vegetables. If someone is having fast food more than once a week, try to make healthier choices.

For Example:

- Do not overdo the salad dressing. Choose oil-based dressings such as Italian instead of creamy salad dressings which are high in saturated fat.
- Use (or ask for) mustard or ketchup instead of mayonnaise or “special sauce”.
- When ordering pizza, add veggies instead of meat and get thin crust instead of deep dish.
- Top your sandwiches with veggies such as onions, lettuce and tomatoes instead of bacon or extra cheese.

* Nutritionist at Dr. Chandalia’s Diabetes Endocrine Nutrition Management and Research Centre (DENMARC), Mumbai.

- Do not add more salt to your meal. Salt is a major contributor to high blood pressure and heart disease and fast food tends to be loaded with it.

Know how your food is made: The way a meal is made says a lot about how healthy it will be.

In general, follow these rules:

- Choose foods that are broiled, steamed or grilled instead of fried. For example, pick a grilled chicken sandwich instead of fried chicken or chicken nuggets and steamed vegetables or fresh fruit instead of French fries.
- Choose soups that are not cream based. For example: If the name of the soup includes “Creamy Tomato Soup”, choose something else .
- Dishes labeled deep-fried, pan-fried, basted, breaded, creamy, crispy, scalloped, alfredo, or in cream sauce are usually high in calories, unhealthy fats, and sodium.
- When ordering a sub or sandwich, select lean meats such as turkey or grilled chicken instead of items such as burgers, steak or cheese sandwiches.
- Ask for sauces or dressings that come with meals to be served on the side and use just a small amount.

Where can I find nutrition facts about fast food?



The FDA (Federal Food and Drug Administration) has proposed labeling requirements for all fast food restaurants (some states have already passed laws like this). Starting in December 2016, restaurants with twenty or more locations will be required to post the calorie content of foods on the menu. Some restaurants have already started to do this. You can use these calorie amounts as a guide to see how much you are eating at a meal. Remember that just because something might be lower in calories than another item, that does not necessarily mean that it is “healthier.” For example french fries might be lower in calories than a grilled chicken sandwich, but its better off picking the sandwich because it is lower in fat and has more protein.

Most fast food and restaurant chains also offer nutrition information online. Use a search engine to find the company’s web page. There is usually a link to the nutrition section on the home page where you will find nutrition facts, including fat, cholesterol, sodium, protein, calories, and more for each product. Many of these menus are now interactive as well, so you can preview your plate and modify it to be more nutritious. Take a look at this information to help you make healthier choices when eating out. If you do not have time or access to a computer, many restaurants offer nutrition pamphlets in the restaurant or have a way of pointing out healthier options on their menus.

Can fast food really be healthy?



The truth is that it is extremely difficult to follow a healthy diet when you are eating regularly at fast food restaurants. Fast food restaurants typically use the cheapest ingredients possible in order to keep costs down. That means that foods that otherwise could be considered healthy may not be when ordered from a fast food chain. For example, cheese can be a good source of protein and calcium, but the cheese topping your burger or covering your pizza is most likely heavily processed, made from non-dairy ingredients. The same goes for meat, chicken and eggs. Fast food is also typically high in trans fat, unhealthy saturated fat, hidden sugar, sodium and calories. At the same time, it tends to be low in nutrients and almost totally lacking in fruits, vegetables and fiber.

That does not mean you have to avoid fast food entirely. It is OK to indulge every once in a while, but to stay healthy you can not make it a regular habit; consuming fast food regularly will almost certainly have a negative affect your health. The key is moderation-both in how often you frequent fast food chains and what you order once you are there. There are always choices you can make that are healthier than others. The following tips and menu recommendations can help you stay on track. Just remember that even the healthiest fast food options often have nutritional drawbacks so try to keep fast food to the occasional treat.

Tips for Making Healthier Fast Food Choices:

Aim to keep your entire meal to 500 calories or less.
Steer clear of trans fats
Bring your own add-on items if you really want a health boost
Watch what you drink
Opt for foods that are lower in fat and higher in protein and fiber
Keep an eye on sodium intake
Be careful when it comes to condiments and dressings
Skip the bacon

Advantages of Fast Food :

There are three main advantages to fast food.

- You can save money because fast food tends to be cheaper than the alternatives.
- You can save time as there is very low or no waiting time for food to be served.
- There are many healthy fast food options now so no need to eat fat-filled burgers and fries.

Disadvantages of Fast Food :

Fast food has shown many more disadvantages in the past couple of decades. Today, the industry is expanding into offering types of foods that cater to virtually anyone.

There are two main disadvantages of fast foods:

- Lower quality foods that are usually caused by a large-scale production process.
- More fattening foods that are mainly caused by the lower quality food sources.

Best Healthy And Delicious Fast Foods Options are:

- Corn and Pomegranate Chaat
- Paneer Chaat with Chilli Chutney
- Channa Chaat
- Egg Chaat
- Three Bean Chaat

- Khatti roll
- Grilled Fruit Chaat Bites
- Fried Palak Ki Chaat

Fast Food and Diabetes :



Fast foods are everywhere. We see them in vending machines, rest stops, stadiums, and hotels. They are sold at movie theaters, gas stations and bookstores. And if that was not enough, incessant advertising promotes fast food on television. Fast foods are high in calories but low in nutritional value. In general, these foods include processed and prepared snack foods with long, often unpronounceable ingredient lists. Consuming excess sugars and fats found in these foods can contribute to weight gain. This excess weight is associated with diabetes. One of the top risk factors for developing type 2 diabetes is being overweight. When you carry too much fat tissue, especially around your midsection, the body's cells can become resistant to insulin. Insulin is a hormone that moves sugar out of the blood and into the cells. When the cells are unable to use insulin properly, the pancreas mistakes this as a need for more insulin, so it pumps out more. Eventually the pancreas will wear out and stop producing enough insulin to keep the blood sugars under control or beta cells will have a progressive decline in their insulin secretory ability. Fast foods are highly processed and high in calories. They tend to have few vitamins and minerals and are usually low in fiber. Fast foods also often contain large amounts of added sugar and are high in saturated fats and trans fats. This can cause them to digest more quickly, which can spike blood sugar levels and increase bad cholesterol levels.



What's New in Diabetes?

*Shaival Chandalia**

Self monitoring of blood glucose is an important aspect of the life of a diabetic patient. Probably, the second revolution after insulin discovery, monitoring of blood glucose places the onus of education & self discovery squarely in the palms of patients themselves. Thus patients are able to understand their disease better. What makes their blood sugar tick, what food makes it rise & what quantum of exercise makes it fall. Thus monitoring of blood sugar is a tool of emancipation for patients.

Against this background comes a continuous glucose monitoring system called the Libre Pro or Flash Glucose Monitoring System. This product from Abbott is a notch above previous continuous glucose monitoring systems (CGMS). We mean a system which measures blood glucose on a continuous basis for a certain period of time. This particular system has a button like sensor device which is placed behind the upper arm

with ease, with the help of an inserter. Once activated, the sensor records about 96 readings a day for 14 days. At the end of 14 days, all the data is downloaded by a reader into the computer & graphs are plotted.

This system scores above previous prototypes because of its user-friendliness, ease of insertion, absence of need for calibration & 14 day (rather than 5 day) measurements. The patient needs to maintain a food & exercise diary which can be referred to while interpreting graphs & making therapy decisions in consultation with the treating doctor. It is possible that the 14 day measurement period may extend further as technology advances. This represents a significant advantage over your standard glucometer which can only give 5-6 readings a day (or as much as tolerated) & requires a pinprick each time. The level of detailing of blood sugars with this new CGMS is great (96 readings a day) & thus it offers a superb insight into the day to day swings in blood sugar levels & their causes.



* Doctor at Dr. Chandalia's Diabetes Endocrine Nutrition Management and Research Centre (DENMARC), Mumbai.

INFORMATION FOR SUBSCRIBERS

Dear Subscribers,

- If there is any query related to Diabetes Today Magazine please revert back to the email Id: helpdefeatdiabetestrust@gmail.com
- Subscribers please take a note that the subscription charges for Diabetes Today are now:
₹ 250 for one year, ₹ 500 for two years, ₹ 600 for 3 years
- For renewal or new subscription please fill up the attached form, cut it and send it on mentioned address:
18, Kala bhavan, 3 Mathew Road, Behind opera house, Mumbai-400 004.
Tel: 2363 3695/23634320
- If you desire E-banking facility please write a mail.
- Please note: The number mentioned against your name indicates the subscription expiry date.

For eg: Rama Naik- 2/18 means till 2nd issue of year 2018

HELP DEFEAT DIABETES TRUST

I am pleased to Donate an amount of _____(words) to above trust, to be spent towards its objective of patient education.

I would like to be informed of these educational activities through a News bulletin or Magazine, so that I can participate in furthering this cause.

Name: _____

Address: _____

_____ Pin Code: _____

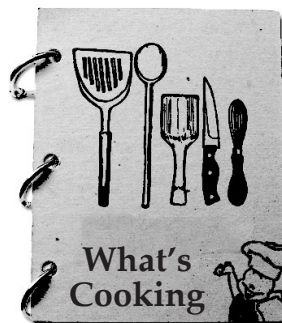
Phone: _____

Email ID: _____

Date: _____

Office Use: _____

Signature: _____



WHAT'S COOKING ?

Paneer Tikka Kathi Rolls recipe



Ingredients

For the paneer tikka filling

- 1 cup low fat paneer (cottage cheese) cubes
- 1/2 cup deseeded and cubed tomato
- 1/2 cup capsicum cubes
- 1 tsp oil

To be mixed into a marinade

- 1/4 cup low fat curds (dahi), beaten
- 1 tsp chilli powder
- 1/4 tsp turmeric powder (haldi)
- 1/2 tsp ginger (adrak) paste
- 1/4 tsp garlic (lehsun) paste
- 1/4 tsp besan (Bengal gram flour)
- 1/2 tsp chaat masala
- 1/2 tsp dried fenugreek leaves (kasuri methi)
- 1/2 tsp garam masala
- salt to taste

For the chapatis

- 1 cup whole wheat flour (gehun ka atta)
- 1 cup low fat milk
- salt to taste

Method For the paneer tikka filling.

Add the paneer and tomatoes to the prepared marinade and toss lightly. Leave aside for 10 minutes. Heat the oil in a non-stick pan add the capsicum and sauté for 2 minutes. Add the paneer mixture and sauté over a high flame for 4 to 5 minutes, stirring occasionally.

For the chapatis

Combine all the ingredients and knead into a soft dough. Divide the dough into 9 equal portions. Roll out each portion into a thin chapati. Cook each chapati lightly on a tava (griddle) on both sides. Keep aside.

How to proceed

Divide the paneer tikka filling into 9 equal portions. Spread one portion of the filling in the centre of each chapati and roll up tightly. When you want to serve, cook the rolls on a hot tava (griddle). Cut into 50 mm. (2") long pieces and serve hot.

Nutrient values per roll	Amt	37 gm
Energy		81 kcal
Protein		5.0 gm
Carbohydrate		13.5 gm
Fat		0.8 gm
Fibre		0.4 gm

Barley Idli



Ingredients

- 1/2 cup barley (jau)
- 1 cup parboiled rice (ukda chawal)
- 1/2 cup urad dal (split black lentils)
- 1/4 tsp fenugreek (methi) seeds

salt to taste

1/2 cup chopped and boiled mixed vegetables (carrot and french beans)

Method

Wash and soak the parboiled rice, urad dal and fenugreek seeds in a deep bowl in enough water for 2 hours. Drain and keep aside.

Combine the parboiled rice, urad dal, fenugreek seeds and barley in a mixer to a smooth paste using approx. 1½ cups of water.

Transfer the paste into a deep bowl, add the salt and mix well.

Cover it with a lid and keep the batter aside to ferment for 4 hours.

After fermentation, mix the batter well once again.

Wet the idli moulds with a little water and pour spoonfuls of the batter into each of the idli moulds. Sprinkle a few mixed vegetables over each idli.

Steam in an idli steamer for 12 minutes or till they are cooked.

Repeat steps 7 to 9 to make more idlis.

Nutrient values per serving

Energy	35 kcal
Protein	1.3 gm
Carbohydrate	7.4 gm
fat	1 gm
Fibre	0.6 gm





Are you knowledgeable?

1. **If blood glucose levels are marginally low before exercise, the diabetic should not exercise that day.**
 - a. True
 - b. False
2. **A diabetic passes out at a party you are attending. You know that she had exercised earlier in the day and had not eaten since. She most likely is experiencing**
 - a. hyperglycemic episode
 - b. Hypoglycemic episode
 - c. Ketotic acidosis
 - d. None of the above
3. **Insulin injections in the stomach area work the fastest.**
 - a. True
 - b. False
4. **The insulin pump is a good tool for achieving tight glycemic control without much hypoglycemia.**
 - a. True
 - b. False
5. **Which of the following slows glucose absorption from the digestive tract:**
 - a. Fiber
 - b. fat
 - c. water
 - d. Sugar
6. **When planning to exercise, a diabetic should:**
 - a. adhere to usual dietary regime
 - b. plan to exercise only when insulin has not been taken for 12 hours
 - c. take an extra injection of insulin before exercising
 - d. make sure that blood glucose is more than 300 mg/dl.
7. **Determination of glycosylated hemoglobin is used for:**
 - a. assessing present glucose control
 - b. assessing blood glucose control for the past 3 days
 - c. assessing for the past 2-3 months blood glucose control
 - d. adjusting daily insulin doses
8. **A waist-to-hip ratio of > 1 in men or > 0.8 in women is associated with an:**
 - a. lower incidence of cardiovascular disease and diabetes
 - b. increased risk for obesity related diseases, including type 2 diabetes
 - c. increased longevity
 - d. poor nutrition
9. **The optimal range for BMI is 15 - 20 kg/m².**
 - a. True
 - b. False
10. **Gestational diabetes increases a woman's chance of developing diabetes later in life.**
 - a. True
 - b. False
11. **The recommended method for diabetes diagnosis is:**
 - a. fasting and 24 hour post glucose blood sugar
 - b. fasting blood glucose
 - c. post-meal blood glucose
 - d. none of the above
12. **Factors that seem to play a role in the development of type 2 diabetes include:**
 - a. weight and obesity
 - b. liver disease
 - c. enzyme deficiencies
 - d. childhood illnesses

A (12) A (11) A (10) A (9) B (8) C (7)
 A (9) A (5) A (4) A (3) B (2) B (1)

ANSWERS:

मधुमेह या आंशिक मधुमेह ?

पूरे विश्व की आबादी को मधुमेही तथा अमधुमेही ऐसे दो स्पष्ट वर्गों में नहीं बाँटा जा सकता । हकीकत यह है कि कई लोगों में मधुमेह का आंशिक रूप है तथा उनमें खुले रूप से मधुमेह प्रकट नहीं हुआ है।

करीबन तीन दशक पहले आंशिक मधुमेह (Impaired Glucose Tolerance) नामक नया वर्ग बनाया गया। यह एक अध्ययन के फलस्वरूप था जिसमें यह देखा गया कि जिन लोगों में एक समय आंशिक रूप से रक्त ग्लूकोज बढ़ा हुआ था, वे जरूरी नहीं कि मधुमेह में परिवर्तित हों। अपितु कुछ समय उपरांत उनमें यह प्रक्रिया उलट कर उनमें सामान्य स्थिति में भी हो गई है। यह भी अंदाज लगाया गया कि करीबन 2-5 प्रतिशत लोग हर साल मधुमेह में परिवर्तित हो सकते हैं। कुछ समय बाद निराहार ग्लूकोज के स्तर पर जोर दिया जाने लगा तथा इसकी अधिकतम सीमा 110 मि. ग्रा. प्रतिशत तय की गई। इस मुताबिक 126 मि. ग्रा. प्रतिशत या उससे अधिक स्तर होने पर मधुमेह का निदान किया जाने लगा। इससे एक नया वर्ग जिसमें केवल आंशिक मधुमेह था का निर्माण किया गया और उसका निदान निराहार ग्लूकोज या इम्पेर्ड फास्टिंग ग्लूकोज (IFG) (निराहार ग्लूकोज रक्तता 111-125 मि. ग्रा. प्रतिशत) के आधार पर किया गया। इस वर्ग को भी मधुमेह में परिवर्तित होने का खतरा रहता है।

हालांकि आंशिक मधुमेह की स्थिति को मधुमेह कि अपेक्षा कम खतरनाक समझा जाता था पर यह देखा गया कि कुछ मरीज जिनमें ग्लूकोजरक्तता आंशिक रूप से बढ़ी हुई थी उनमें अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल या अति रक्तद्राइग्लिसेराइड या मोटापा या अति रक्तदाब जैसी बीमारियाँ देखी गईं। यह सहसंबंध दर्शाता है कि IFG तथा IGT दोनों वर्गों में समय रहते उचित कार्यवाही करनी चाहिए।



* लेखक: मधुमेह पर विजय,
पुस्तक से उद्धृत

डॉ. हे.बा. चंदालिया एवं
सोनल मोदी

हेल्प डिफिट डायबिटीज ट्रस्ट

हम हेल्प डिफिट डायबिटीज ट्रस्ट द्वारा प्रायोजित शैक्षणिक गतिविधियों का लाभ उठाने के लिए सभी मधुमेहीयों को आमंत्रित करते हैं।

हेल्प डिफिट डायबिटीज ट्रस्ट एक पंजीकृत, (निशुल्क, सेवारत) ट्रस्ट है। इसके कई उद्देश्य हैं जो मधुमेहीयों के कल्याण पर केंद्रित हैं।

यह ट्रस्ट मधुमेहीयों के लिये मधुमेह शिक्षकों और मधुमेह के विशेषज्ञ डाक्टरों के साथ शिक्षा, जागरूकता और जानकारी को बढ़ावा देता है।

वर्तमान में यह मधुमेह शिक्षकों के प्राशिक्षण के लिये ई-आधारित वेबसाइट चला रहा है।

इस प्रयास का उद्देश्य मधुमेही लोगों की मदद करने के लिए एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों की नई कैंडिडेट बनाना है।

वेबसाइट www.helpdefeatdiabetes.org पर एक अलग भाग है, जो उपचार की जानकारी, हायपोग्लायसिमिया, पैरो की देखभाल, बीमार दिन की दिनचर्या, इंसुलिन इजेक्शन तकनीक और रक्त शर्करा स्वयं निगरानी के बारे में जानकारी प्रदान करता है।

इस अनुभाग में मधुमेह के बारे में कई लेख भी हैं जो Diabetes today पत्रिका से उधारित हैं।

Living with Diabetes अनुभाग में मधुमेह को समझने के साथ उसे सभालने में व्यक्ति की मदद के लिए अधिक प्रभावी ढंग से उल्लेख है।

यह अनुभाग उसके अपने जीवन का पूरा नियंत्रण करने के लिए सशक्त करेगा। वह स्वयं की देखभाल के कौशल पर आधारित प्रतिदिन बीमारी का प्रबंधन करने में सक्षम होगा। वह रोग की परेशानियों को समझ सकेगा।



ऐन्टी औक्सिडेन्ड्स

कौसर खान*

ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स क्या है?

स्वस्थ शरीर रहने में ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स की एक अहम भूमिका है। ये कुदरती आहार में पाए जाने वाले प्राकृतिक पदार्थ हैं जो कि हमारे शरीर में उत्पन्न होने वाले स्वतंत्र रेडिकल्स को समाप्त करते हैं। स्वतंत्र रेडिकल्स हमारे शरीर में स्थित कुछ ऐसे पदार्थ हैं जो कि हमारी कोशिकाओं की चरबी, प्रोटीन एवं डी.एन.ए. पर असर करते हैं जिसके कारण शरीर में कई बीमारियाँ पैदा हो सकती है और वृधावस्था को जल्द लाने में मदद करते हैं।

वे कौन से आहार हैं जिनसे ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स मिलते हैं?

इनका सबसे बढ़िया स्तोत्र है फल एवं सब्जियाँ व पेड़ पौधों से प्राप्त पदार्थ। इनमें खास हैं ब्लूबेरीज, रास्पबेरीज, सेब, ब्रोकली, पत्ता गोभी, पालक, बैंगन एवं दाले जैसे राजमा एवं काली दालें। हरी चाय में भी ये उपलब्ध हैं, साथ ही काली चाय, लाल वाइन एवं डार्क चौकोलेट में भी। सामान्यतः खाद्य पदार्थों में रंग का होना यह घोटक है कि उसमें कुछ ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स प्रस्तुत हैं।

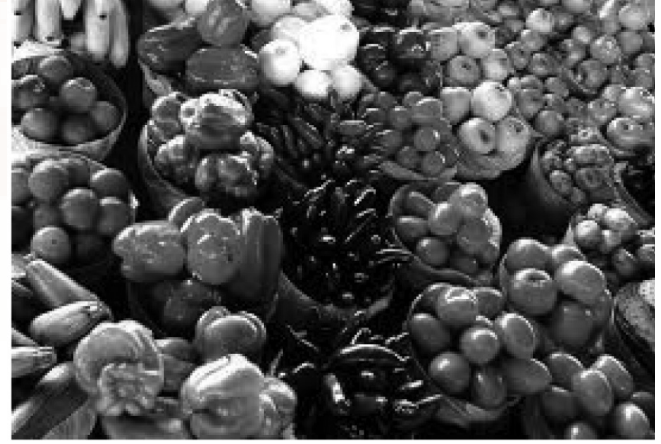
क्या खाद्य पदार्थ में ऊपर से मिलाए ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स भी उतना कार्य करते हैं जैसे कि प्राकृतिक?

हाँ, विटामिन जैसे कि "सी" "ए" "ब" "ई" आहार में मिश्रित किये जा सकते हैं और कि ये जाते हैं, जैसे कि सन्तरे के रस में। यह अपेक्षा रखी जाती है कि ये मिश्रण वाले पदार्थ शरीर में, ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स का कार्य करेंगे।

मिश्रण करने वाले पदार्थों में एवं प्राकृतिक पाए पदार्थों में शरीर पर किये कार्य में ज्यादा फर्क नहीं है। पर यह भी अब तक पूर्ण रूप से पता नहीं लगा है कि मिश्रण द्वारा प्राप्त पदार्थ प्राकृतिक पदार्थों की तरह ही काम करते है। यह भी आवश्यक है कि हम बाहरी वस्तुओं के मिश्रण को सीमित रखें, क्यों कि इसमें हम अत्याधिक सेवन की गलती कर सकते हैं जब की खाद्य पदार्थों के माध्यम से अत्याधिक मात्रा में इनका सेवन अत्यन्त मुश्किल है।

ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स के प्रकार

ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स तीन मूल प्रकारों में प्रकृति में पाए जाते



हैं। ये हैं फाइटोकेमिकल्स, विटामिन्स एवं एनजाइम्स। सब से ताकतवर ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स पौधों में पाए जाते हैं। इस का कारण है कि पौधों को दिन भर यू वी (UV) की रोशनी मिलती है।

पौधे अधिक मात्रा में उन्मुक्त रेडिकल्स का उत्पादन करते हैं। इनके कारण कोषिकाओं को नुकसान से बचाने के लिये पौधों में ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स की ताकत होती है जिसके कारण से वे सूखते व मरते नहीं हैं।

ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स फाइटोकेमिकल्स:

फाइटोकेमिकल, वो ऐन्टीऔक्सिडेन्ड्स हैं जो कि वनस्पति जगत अपने आप को मुक्त रेडिकल्स से रक्षा करने के कार्य में लाता है। शोध से यह मालूम पड़ता है कि जो मानव इन फाइटोकेमिकल्स के स्तोत्र का सेवन करते हैं उन्हें फायदा मिलता है। फाइटोकेमिकल्स के ये कई प्रकार हैं।

1. कैरोटिनोएड्स
2. फ्लैवोनोएड्स
3. एलिल (allyl) सलफाइड्स
4. पौलीफीनोल्स

ज्यादातर प्राकृतिक खाद्य पदार्थ जैसे कि पूर्ण अन्न के दाने, फल एवं सब्जियाँ, फाइटोकेमिकल्स से परिपूर्ण होते हैं जब कि खाद्य पदार्थ जो कि क्रिया के बाद (प्रोसेस अथवा रीफाइन) किये जाते है उनमें फाइटोकेमिकल्स की मात्रा नहीं के बराबर होती है।

* डायबिटीज एन्डोक्राइन न्यूट्रीशन मेनेजमेण्ट एंड रिसर्च सेन्टर (डेनमार्क), मुंबई में पोषण विशेषज्ञ

ऐन्टीऑक्सिडेंट विटामिन:

मानव शरीर, स्वयं द्वारा ऐन्टीऑक्सिडेंट विटामिन नहीं बनाता है, अतः यह आवश्यक है कि हम इसे अपने आहार का एक अंग बनाए, खाद्य पदार्थों द्वारा या सप्लीमेन्ट के रूप में। साधारण ऐन्टीऑक्सिडेंट विटामिनों में विटामिन "ए", "सी", "ई", फोलिक एसिड एवं बीटा-कैरोटीन सम्मिलित हैं।

विटामिन "ए" रोग प्रतिरोधक तंत्र (Immune system) की क्षमता को बढ़ाने में सहायक होता है, आँखों की सेहत एवं कोलेस्ट्रॉल की मात्रा पर नियंत्रण रखने में सहायक होता है। विटामिन "सी" चमडी को 'यू वी' के प्रकोप से रक्षा में सहायक होता है, शरीर में लोहे को सोखने में मदद करता है, संक्रमणों से बचाव करता है और रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा के संतुलन में सहायता करता है। विटामिन "ई" रक्त की नलियों को स्वस्थ रखता है, त्वचा की निरोगता व स्वास्थ्य एवं शारीरिक झिल्लों की रक्षा करता है। फोलिक एसिड, स्त्रियों के गर्भ के वर्षों में आवश्यक और जरूरी है, खास कर गर्भ में तंत्रिका के रोगों से रक्षा करने के लिए।

बीटा कैरोटीन एक शक्तिशाली कैरोटिनोइड है। यह एक प्रकार का फाइटोकेमिकल है। यह माना गया है कि यह सिंगलेट आक्सिजन एवं उन्मुक्त रेडीकल्स से सबसे तगड़ी सुरक्षा प्रदान करता है। यह विटामिन साधारणतः नारंगी रंग की सब्जियों में प्रस्तुत होता है जैसे कि गाजर, पीला कद्दू एवं शकर कन्द तथा गहरे हरे रंग की सब्जियाँ जैसे कि पालक, केला एवं कौलाई।

कोएनजाइम "क्यू 10" या सीओ "क्यू 10" एक ऐसी वस्तु है जो कि एक विटामिन है व शरीर इसका निर्माण करता है। यह कोषिकाओं के सफलता से कार्य करने के लिये आवश्यक है। इसके शरीर में निर्माण की मात्रा उम्र के साथ कम होती जाती है, और इसका अभाव बढ़ती उम्र के कारण होने वाली बीमारियों का एक कारण है।

ऐन्टीऑक्सिडेंट एनजाइमस

एनजाइमस, ऐन्टीऑक्सिडेंट्स का एक प्रकार है जो कि हमें हमारे दैनिक आहार से प्राप्त होता है। ये एनजाइमस शरीर में बनती है और इनमें सम्मिलित हैं, सुपर ऑक्साइड डिस्म्यूटेज (एस ओ डी), ग्लूटाथायोन पेरोक्सिडेस, ग्लूटाथायोन रिडक्टेज एवं कैटालेज।

ऐन्टीऑक्सिडेंट्स को अपना कार्य पूर्ण रूप से करने के लिये उन्हें अन्य सहायक पदार्थों की आवश्यकता होती है



जैसे कि लोहा, ताम्बा, सेलीनियम, मैंगनीज एवं जिंक (जस्ता)।

ऐन्टीऑक्सिडेंट के फायदे

इनका जिक्र व चर्चा अक्सर आ जाता है जहाँ पर अच्छा स्वास्थ्य एवं बीमारियों की रोक थाम पर बातें होती हैं। ये ताकतवर वस्तुएँ जो कि अक्सर फलों से व सब्जियों से हमें प्राप्त होती हैं जिनका हम सेवन करते हैं, ये शरीर में स्थित अन्य मौलिकयूल्स का ऑक्सिडेशन होने से रोकते हैं, व हमारा बचाव करते हैं कई रोगों से। ऐन्टीऑक्सिडेंट्स की गुणवत्ता व सक्रियता हमारी सेहत के लिए बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि अगर मुक्त रेडिकल बिना रोक-टोक उपद्रव करते हैं तो वे अनेक बीमारियाँ पैदा कर सकते हैं।

ऐन्टीऑक्सिडेंट्स की प्राप्ति

ऐन्टीऑक्सिडेंट्स की आहार से प्राप्ति का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा महत्व है। इसका मुख्य कारण है कि स्वस्थ शरीर के लिए ज्यादा मात्रा में ऐन्टीऑक्सिडेंट्स की जरूरत है, जब कि शरीर को इसे बनाने की क्षमता कम है। उन्मुक्त रेडिकल की मात्रा, शरीर में बड़ी तेज गति से बढ़ती है, जब कि एक ऐन्टीऑक्सिडेंट्स का कण जब उन्मुक्त रेडिकल को मिलता है, तो उन्मुक्त रेडिकल अपनी कार्यक्षमता खो देता है। इस कारण से शरीर को लगातार रूप में ऐन्टीऑक्सिडेंट्स की जरूरत पड़ती है ताकि शरीर में कोशिकाओं पर उन्मुक्त रेडिकल व ऑक्सिडेटिव प्रकोप की मार न पड़े।

आहार में से किस प्रकार ऐन्टीऑक्सिडेंट की मात्रा बढ़ाएँ

शरीर में ऐन्टीऑक्सिडेंट्स की मात्रा को बढ़ाने का प्राकृतिक तरीका है कि हम वो आहार लें जिनमें इसकी मात्रा अधिक हो। ये जो आवश्यक विटामिन एवं धातु उसी आहार में मिलते हैं जो कि प्रकृति की देन हैं और

उनके प्राकृतिक स्वरूप में कम या नहीं के बराबर फर्क पड़ा हो। निम्नांकित सूची उन ऐन्टीऑक्सिडेंट्स का विवरण देती है जो कि शरीर के लिए आवश्यक हैं और उन्हें पाने के लिये हमारा आहार क्या हो।

ऐन्टीऑक्सिडेंट्स	किस आहार में पाया जाता है
विटामिन ए एवं बीटा कैरोटिनोएड्स	गाजर, ब्रोकली, पालक और अन्य गहरे हरे रंग वाले पत्तेदार सब्जियाँ, अरबी एवं शकरकन्द, टमाटर, खरबूजा, पीच व खुवानी ज्यादातर उन फलों एवं सब्जियों में जो कि चमकते तीव्र रंगों के होते हैं।
विटामिन सी	खट्टे फलों में पाया जाता है जैसे कि नींबू, सन्तरा, हरी मिर्च, ब्रोकली, हरे पत्ते वाली सब्जियाँ, स्ट्रॉबेरी, पपीता, कीवी और टमाटर
विटामिन ई	बीजों व नट्स में पाया जाता है (बादाम, अखरोट, सींगदाना, अलसी के बीज एवं सूर्यमुखी के बीज), पूर्ण अनाज, हरे पत्ते की सब्जियाँ, वेजीटेबल तेल; वीटजर्म का तेल, हेजलनट का तेल, सूर्यमुखी का तेल एवं बादाम का तेलछद्म एवं लिवर का तेल
सेलीनियम	मछली व शेलफिश, पूर्ण अनाज, अण्डे, मुर्गी व लहसुन
ग्लूटाथायोन	फूल गोभी, ब्रोकली, (खास कर ऊपर के फूल में, नीचे के डन्डल में नहीं) पत्ता गोभी, केल, सरसों, हौसरिडिश; तीखी मूलीछ्छए शलगम, ऐसपरेगस, पालक, लहसुन, ऐवोकाडो, जुकीनी, आलू, खरबूजा एवं तरबूज, ग्रेपफ्रूट, स्ट्रॉबेरी व पीच
जिंक (जस्ता)	सीप (औएस्टर), लाल माँस, मुर्गी (पध्ती), फलियां, नट्स, समुद्री जल, तुरई, पूर्ण अनाज, ताकतलसित सीरियल एवं दूध के पदार्थ (गौशाला से उपलब्ध)

फ्लैवोनोएड्स / पौलीफीनौल	सौय, अंगूर से बनी लाल वाइन, काले व बैंगनी अंगूर, अनार, लाल क्रैनबेरीज एवं चाय
--------------------------	---

हरी चाय के फायदे



ग्रीन चाय सिर्फ हरे रंग के पानी से काफी कुछ और है। चाय की पत्ती में जो अनेक बायोकेम्पाउण्ड हैं वे हरी चाय में धुल जाते हैं, और इस कारण हरी चाय में बड़ी मात्रा में पोषक पदार्थ होते हैं। इसमें बड़ी मात्रा में पौलीफीनौल्स होते हैं जैसे कि फ्लैवोनोएड्स एवं कटेचिन्स जो कि ताकतवर ऐन्टीऑक्सिडेंट्स का कार्य करते हैं।

हरी चाय के निम्नलिखित फायदे हैं

- ❖ हरी चाय में स्थित बायोऐक्टिव केम्पाउण्ड सेहत सुधारते हैं।
- ❖ हरी चाय में स्थित केम्पाउण्ड कार्य क्षमता को बढ़ाते हैं।
- ❖ हरी चाय मोटापा रोकने में मददगार है।
- ❖ हरी चाय से प्राप्त ऐन्टीऑक्सिडेंट कई प्रकार के कर्करोगों से बचाते हैं।
- ❖ हरी चाय वृद्धावस्था में दिमाग की रक्षा करता है और ऐलजाइमर और पार्किन्सन होने की शंका को कम करता है।
- ❖ हरी चाय बैक्टीरिया का नाश करता है, जो कि दाँतों का स्वास्थ्य अच्छा रखता है जिससे वीमारियों की संभावना घटती है।
- ❖ हरी चाय प्रकार 2 मधुमेह के उदभव में कमी लाती है।
- ❖ हरी चाय कार्डियोवैस्कुलर बिमारी (हृदय रोग) से रक्षा करती है।
- ❖ वजन कम करने में सहायक।
- ❖ जीवन की अवधि को बढ़ाने में सहायक।



कम रक्तचाप

नयश्री जैन*

कम रक्तचाप क्या है?

जब रक्तचाप 120/80 से कम हो तो इसे कम रक्तचाप कहा जाता है। ये समस्या गंभीर अथवा कभी कभी जान लेवा भी हो सकती है।

WHO के अनुसार महिलाओं में 100/60 तक और पुरुषों में 110/70 के नीचे रक्तचाप आ जाए तो उसे कम रक्तचाप कहते हैं।

कम रक्तचाप के विभिन्न प्रकार:-

- **तीव्र:** इसमें रक्तचाप अचानक कम हो जाता है। से समस्या कभी जान लेवा भी हो सकती है।
- **शरीर स्थितिनुसार रक्तचाप:** इसमें इन्सान जब बैठे हुए या लेटे हुए स्थिति मे से अचानक उठता है तभी अचानक उसका रक्तचाप कम हो सकता है। उस को पोस्टव्युरल हायपोटेंशन भी कहते हैं।
- **खाना खाने के बाद:** इसमें खाने के कुछ समय बाद रक्तचाप कम हो जाता है। साधारणतः खाने के दो घंटे बाद ज्यादा कार्बोहायड्रेट वाला आहार लेने से यह स्थिति पैदा हो सकती है।

कम रक्त चाप के कारण:

- अधिक रक्तचाप के इलाज में अत्याधिक दवाइयों का प्रयोग
- अँनिमिया या खून का बहाव
- दिल की बीमारी
- पानी कम पीना, उल्टीयों, शरीरमे से पानी की मात्रा कम होना।
- कम रक्तचाप, दिल की बीमारी, मानसोपचार या कर्करोग इन बीमारीयों के लिए लेने वाली दवाइयों

हायपोटेंशन बढ़ाने के कारण:

- बढ़ती उमर
- शराब
- बीमारी के कारण ज्यादा समय तक बिस्तर पर गुजारना
- वजन की कमी
- गुर्दे की बीमारी में रक्त शुद्धीकरण

* डायबिटीज एन्डोक्राइन न्यूट्रीशन मैनेजमेण्ट एंड रिसर्च सेन्टर (डेनमार्क), मुंबई में पोषण विशेषज्ञ

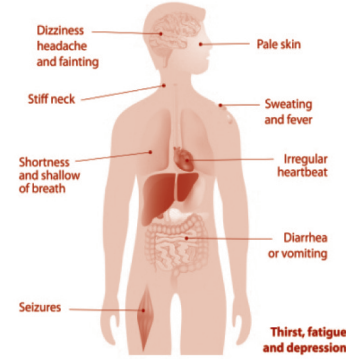


- मधुमेह, पारकीनसन्स, ओर अल्झायमर जैसे रोग और उनकी दवाइयों

कम रक्तचाप के लक्षण-

- अस्वस्थता और थकान
- सिर हल्का महसूस होना, चक्कर आना
- पसीना आना, धड़कने तेज होना, बदन काँपना
- सिर, गर्दन, कंधा, छाती, पैर, और पीठ का नीचे का हिस्से में दर्द महसूस होना
- कम दिखना, दिमाग की शक्ती कम होना

Hypotension signs & symptoms



कम रक्तचाप की जाँच:

- रक्तचाप की जाँच: मरीज की लेटे हुए या बैठे हुए स्थिति मे रक्तचाप की जाँच की जाती है।
- घूमते टेबल के ऊपर जाँच: मरीज को तेढे टेबल के उपर सुलाकर अलग अलग स्थिती मे रक्तचाप की जाँच की जाती है।

ईलाज:

- लंबे टाईट मोजे और कमरपट्टा: इसमें दिल की तरफ का खून का प्रवाह बढ़ाया जाता है इससे कम रक्तचाप का धोखा कम हो जाता है।
- शिराओं में सलाइन: मरीज के शरीर के हिस्से मे पानी की कमी हो जाती है ऐसे समय में सलाइन शिरा में दिया जाता है।

दवाईयाँ:

अल्फा अर्डीनो रिसेप्टर सहकारी दवाईयाँ: इससे रक्तचाप बढ़ाकर नियमित किया जाता है।

- **स्टैरोइड्स:** ये दवाईयाँ शरीर के क्षार को बढ़ाती है, और शरीर में पानी की मात्रा बढ़ाती है इससे रक्तचाप बढ़ाया जाता है।
- **वैसोप्रेसर:** इन दवाईयाँ से रक्त नलिका को छोटा किया जाता है, और रक्तचाप बढ़ाया जाता है। इससे अधिक खून का प्रवाह दिमाग की तरफ होने लगता है।
- **अँन्टीडाययुरेटिक संप्रेरक:** इस दवाई से पेशाब की मात्रा नियमित करके रक्तचाप की मात्रा बढ़ाई जाती है।
- **अँन्टीपारकिनसन्स दवाईयाँ:** इस दवाई को कम करने से खड़े हालत में रक्तचाप बढ़ाया जाता है।

कुछ खाद्य पदार्थ जो कम रक्तचाप में मदद करते हैं।



- 1 **दूध और बादाम:** - यह एक पारंपरिक उपाय है जो एडरनल ग्लान्ड (अधिवृक्क गंधि) पर काम करके कम रक्तचापवाले रोगियों में कम दबाव के स्तर को नियंत्रण करने में मदद करता है। पानी में बादाम रातभर भिगा दे और अगली सुबह छिलके निकालकर पेस्ट बना दे। उबलते हुए दुध में पेस्ट मिलाकर इसे हर सुबह कुछ सप्ताह के लिए निम्न रक्तचाप के लिए पीए।
- 2 **गाजर:** - गाजर का रस आपके रक्तचाप के स्तर को नियमित करने के साथ साथ रक्त परिसंचरण में सुधार करता है। शहद के दो बड़े चम्मच गाजर के रस में मिलाएँ। बेहतर परिणाम के लिये खाली पेट दो बार (एक दिन सुबह और शाम) पीएँ।
- 3 **नमक:** - नमक निम्न रक्तचाप के इलाज के लिए अच्छा होता है क्योंकि इसमें सोडियम रहता है। लेकिन ध्यान रखिए अधिक नमक अन्य विमारियों की स्थिति में शामिल ना करें।

तुलसी

तुलसी के पत्तों में पोटेशियम, मैग्नेशियम, विटामिन सी और विटामिन बी 5 (पेन्टोथेनिक एसिड) भरपूर मात्रा में होता है जो कि कम रक्तचाप के नियंत्रण में असरदायक होता है। आप 4-5 तुलसी के पत्ते रोज सुबह खाली पेट चबा सकते हैं या फिर शहद के साथ मिलाकर एक छोटा चम्मच पी सकते हैं।

नींबू:

नींबू का रस कम रक्तचाप में बहुत असरदायक होता है अगर वह निर्जलीकरण से हुआ है। इसमें एंटीआक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो रक्त परिसंचरण और रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। अगर आपको थकावट महसूस हो रही है रक्तचाप के कम होने से, तो एक ग्लासभर नींबू के जूस में शक्कर और नमक मिलाकर पीएँ।



लहसुन

लहसुन में एक ऐसा तत्व होता है जो रक्तचाप के साथ अन्य स्वास्थ्य लाभ भी करता है। आप कच्चे लहसुन की 2 कली, 1 घंटा रात को सोने से पहले या अपने खाने में शामिल करके ले सकते हैं।

मुलेटी:

मुलेटी की जड़े एक शक्तिशाली घर का उपाय है कम रक्तचाप को सामान्य करने के लिए अगर वह कोर्टिसोल तनाव हार्मोन के कम होने से होता है। इसमें ऐसा पदार्थ पाया जाता है जो की कोर्टिसोल तोड़ने वाले एनजाइम को रोक देता है।

मुलेटी की चाय: - गरम पानी में सुखा या पावडर की हुई मुलेटी की जड़ों को मिलाए। थोड़े दिन इसको छानकर पीएँ।

कैफिनेटेड खाद्य पदार्थ:

यह पाया गया है कि कैफिनेटेड खाद्य पदार्थ जैसे कॉफी, कोला, गरम चोकलेट और अन्य कैफिनेटेड पेय पदार्थ थोड़ी देर के लिए रक्तचाप के स्तर को बढ़ा सकते हैं। सही कारण ज्ञात नहीं है लेकिन यह धमनियों को चोड़ा करने वाले हार्मोन को रोकते हैं या एड्रेनालाईन हार्मोन की रिहाई को प्रोत्साहित कर सकते हैं।



घर पर मधुमेह की देखभाल: जीवनशैली में परिवर्तन और रक्त शर्करा की निगरानी

मिली सरकार*

अगर किसी को मधुमेह है तो, स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली, जैसे खानपान, व्यायाम और अन्य अच्छी आदतें रक्त शर्करा को नियंत्रण में ला कर मधुमेह की जटिलताओं को कम करने में मदद कर सकती है।



मधुमेह आहार: एक स्वस्थ आहार रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और मधुमेह की जटिलताओं को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है।

अगर मरीज मोटापे से ग्रस्त है और वजन कम करने में कठिनाई हो रही है, एक स्वास्थ्य सलाहकार से सलाह लें। एक आहार विशेषज्ञ आपको वजन कम करने के कार्यक्रम की मदद से अपने लक्ष्य तक पहुँचाने में मदद करता है।

एक संतुलित आहार जो फाइबर में उच्च, संतृप्त वसा में कम और स्वीट्स में कम है उसका उपयोग करें।

एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर दवा या इंसुलिन की सही खुराक की सलाह दे सकता है अगर आप हमेशा हर समय आपके खाने में कैलोरीज की मात्रा सही रखें।

एक स्वस्थ आहार रक्त शर्करा को एक निर्धारित स्तर पर रखने में सहायता करता है और जरूरत से ज्यादा या कम रक्त शर्करा जो खतरनाक है उससे बचाता है।

व्यायाम:

नियमित व्यायाम किसी भी रूप में मधुमेह के खतरे को कम कर सकते हैं। गतिविधि की वजह से हृदय रोग, स्ट्रोक, गुर्दे की विफलता, अंधापन और पैर अल्सर के रूप में मधुमेह की जटिलताओं के खतरे को कम किया जा सकता है। लेकिन यह एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए।

कम से कम सप्ताह में पाँच दिन 30 मिनट चलना लाभकारी सिद्ध होता है। कोई भी व्यायाम फायदेमंद है, परवाह नहीं वह कितना आसान या कठिन हो, फायदेमंद

है कुछ न कुछ व्यायाम करना तो जरूरी है।

जिन रोगियों को मधुमेह की जटिलताएँ हैं जैसे आँख, गुर्दा या ज्ञानतंतु की समस्याएँ हैं उनको व्यायाम के प्रकार और व्यायाम का वक्त सीमित रखना चाहिए, जो की वह सुरक्षित तरीके से कर सकते हैं। इसलिए, किसी भी व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ परामर्श करें।

शराब का उपयोग:

शराब का उपयोग मध्यम मात्रा में या फिर शराब पीना बंद कर दें। एक सप्ताह में अधिक से अधिक सात मादक पेय और एक शाम में कभी एक से अधिक या दो पेय की कोशिश ना करें। एक पेय शराब के 1.5 औंस, वाईन के 6 औंस या बियर के 12 औंस माना जाता है। अत्याधिक शराब का उपयोग टाइप 2 मधुमेह के लिए एक जोखिम कारक है। शराब से उच्च रक्त शर्करा, ज्ञानतंतु की बीमारी और ट्राइग्लिसराइड्स में वृद्धि हो सकती है।

धूमपान: अगर रोगी को मधुमेह है, और वह सिगरेट धूमपान या तंबाकू को किसी अन्य रूप में उपयोग करता है तो वह मधुमेह की जटिलताओं को बढ़ाता है। धूमपान रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचाता है जिससे हृदय रोग, स्ट्रोक और अंग में रक्त प्रवाह कम हो जाता है। अगर किसी को तंबाकू छोड़ना है तो स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें।

रक्त शर्करा को जाने:

रक्त शर्करा की निगरानी मधुमेह के रोग को नियंत्रण में लेने की आधारशिला है। कई परिक्षणों से पता चला है कि मधुमेह के प्रारंभिक काल में अच्छा ग्लायसिमिक नियंत्रण एक अच्छा नतीजा देता है और मधुमेह की जटिलताएँ जैसे दिल, गुर्दे, आँख, ज्ञानतंतु और रक्त वाहिकाओं की समस्याओं से बचाता है।

रक्त शर्करा के स्तर को जांच करने के लिए टेस्ट:

1 एस एम बी जी

खुद से रक्त शर्करा की निगरानी करना अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्वीकारित किया गया उपकरण है। यह टेस्ट आप अपने घर, विलनीक और अस्पताल में कर सकते

* आईवीएफ काउंसलर और आईवीएफ केंद्र में समन्वयक, दिल्ली. ईमेल आयडी: मिलीसरकार@जीमेल.काम

है। इससे आप दैनिक आधार पर अपने शर्करा के स्तर को ट्रैक कर सकते हैं और आपके रक्त में शर्करा से आहार, व्यायाम और चिकित्सा का संबंध देख सकते हैं।

यदि आप इंसुलिन थेरेपी पर हैं या आपकी रक्त शर्करा का स्तर हमेशा कम नीचे होता है तो एस एम बी जी जरूरी है। यह आपके इंसुलिन की मात्रा को तय करने में मदद करता है। यानि आपके रक्त शर्करा के स्तर के माध्यम से इंसुलिन की मात्रा को कम या बढ़ाने में मदद करता है। इससे आप अपने शर्करा की निगरानी कर सकते हैं और हाइपोग्लाइसीमिया (रक्त शर्करा < 70mg) का जल्दी पता लगा सकते हैं या हाइपरग्लाइसीमिया को पहचान सकते हैं।

रक्त परीक्षण कितनी बार:

अगर आप को मधुमेह का अभी पता चला है या आप इंसुलिन थेरेपी पर है तो परीक्षण अक्सर करना जरूरी है। रक्त शर्करा की मात्रा उच्च है, तो एस एम बी जी कम से कम दो बार एक दिन में किया जाना चाहिए। अगर आप बीमार है, या आपको उल्टी, दस्त है और रक्त शर्करा का स्तर चढ़-उतर है और स्थिर नहीं है, तो आपको रक्त परीक्षण बार बार करना चाहिए।

रक्त शर्करा की निगरानी: -



रक्त शर्करा की जाँच कम से कम खाने के पहले और सोते समय अक्सर करे और उसका परिणाम कार्यपंजी या दैनिक डायरी में रिकॉर्ड करें।

इस कार्यपंजी में इंसुलिन या मौखिक दवाओं का डोजेज और समय, कब और क्या खाया, कहीं और कितने समय तक व्यायाम किया और कुछ महत्वपूर्ण घटनाएँ दिन की जैसे उच्च या कम रक्त शर्करा का स्तर और समस्या का इलाज कैसे किया, यह सब शामिल करें।

आजकल बेहतर उपकरण उपलब्ध है जो रक्त परीक्षण को कम दर्दनाक और कम जटिल बनाता हैं। एक दैनिक रक्त शर्करा की डायरी स्वास्थ्य-देखभाल-पेशेवर के लिए

अमूल्य है जिससे उन्हें पता चलता है कि कैसे मरीज दवाइयों, परहेज और व्यायाम से ठीक हो रहा हैं।

विशेष रूप से मधुमेह रोगी और देखभालकर्ता को शिक्षा की जरूरत है। जरूरी तौर पर खानपान, दवाईयों और व्यायाम का असर रक्त शर्करा के स्तर पर कैसे होता हैं, और संभावित हाइपोग्लाइसीमिया को कैसे कम किया जा सकता है इसका ज्ञान जरूरी हैं। रक्त शर्करा की निगरानी खुद से या परिवार द्वारा या देखभालकर्ता द्वारा प्रोत्साहित किया जाना चाहिए जिससे मधुमेह की जटिलताओं का पता लगे और उसका बेहतर इलाज किया जाए।

निरंतर रक्त ग्लूकोज मॉनिटरिंग: -

यह एफडीए से मान्य उपकरण है मेडट्रोनिक्स द्वारा, जो रक्त शर्करा के स्तर को रिकार्ड करता है दिन और रात सात दिन तक रिकार्डिंग करता है जबकि रोगी चल फिर रहा हो। यह प्रतिदिन 288 बार रक्त शर्करा की जाँच करता है। सी जी एम एस उतार चढ़ाव और परिवर्तन की पहचान में मदद करता है जो कि अन्यथा रूक रूक कर परीक्षण में पता नहीं चलते।



फ्री-स्टाइल लिबरे प्रो:

यह एक नया सेंसर डिवाइस एबट कंपनी द्वारा बनाया गया हैं। यह स्वास्थ्य प्रदाता द्वारा शरीर की सतह पर लगाया जाता हैं, यह ग्लूकोज डेटा को चौदह दिन तक मापता और जमा करता है। स्वास्थ्य प्रदाता कंप्यूटर पर डाटा डाउनलोड करता है। यह स्वास्थ्य प्रदाता को मदद करता है रक्त शर्करा का स्तर दिनभर देखने में और उसका संबंध भोजन, व्यायाम और दवाइयों के साथ किस तरह हो रहा है, यह समझने में।



फास्ट फूड

कौसर खान*

फास्ट फूड, एक ऐसा भोजन है जो कि बड़े पैमाने पर उत्पादित किया जाता है और बहुत जल्दी प्रस्तुत किया जाता है। यह अमेरिका में 1950 के दशक में लोकप्रिय था और अन्य खाद्य पदार्थों और व्यंजन की तुलना में कम पोषण प्रदान करता है। कोई भी भोजन जिसे कम समय में बनाया जा सकता है उसे फास्ट फूड माना जा सकता है, किन्तु आमतौर पर यह ऐसा भोजन है जो कि रेस्तरां और दुकानों में बेचा जाता है। पहले से पकाई हुई सामग्री के साथ, यह ग्राहकों को एक पार्सल की तरह भी दिया जाता है एक ड्राइव-एन रेस्तरां में। शब्द फास्ट फूड को 1951 में मरियम वेबस्टर द्वारा एक शब्दकोश में मान्यता दी गई थी।

फास्ट फूड की या तो दुकाने या स्टैंड होते हैं या ऐसे स्टॉल जहाँ कोई आश्रय या बैठने की जगह उपलब्ध नहीं होती या फास्ट फूड रेस्टोरेंट त्वरित सेवा रेस्तरां के रूप में भी जाने जाते हैं। फेन्चाईच आपरेशन जो कि रेस्तरां चेन का हिस्सा हैं उनमें फास्ट खाद्य पदार्थों को केंद्रीय स्थानों से प्रत्येक रेस्तरां के लिए भेज दिया जाता है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के अनुसार, फास्ट फूड घरेलू पकाए हुए भोजन से त्वरित और सस्ता विकल्प हैं। इसमें उच्च स्तर पर सेच्युरेटेड चर्बी, शक्कर, नमक और कैलोरीज होते हैं।

फास्ट फूड का ज्यादा खाना, मोटापा और उच्च कोलेस्ट्रॉल से जोड़ा गया है।

फास्ट फूड लोकप्रिय है क्यों कि यह ऐसा खाद्य पदार्थ होता है जिसका स्वाद अच्छा होता है, और जिसमें बहुत सारा पैसा खर्च नहीं होता। यह भोजन अक्सर सस्ते पदार्थ से बनता है जैसे कि उच्च वसा, मॉस, मैदा और ज्यादा शक्कर और चर्बी से। इसमें पोषक पदार्थ जैसे कि बिना चर्बी का मांस, साबुत अनाज, ताजे फल और सब्जियों का अभाव रहता है।

क्या फास्ट फूड खराब होते हैं?



कोई भी भोजन बुरा नहीं है, लेकिन कई खाद्य पदार्थ ऐसे हैं कि जिन्हें नियमित आधार पर नहीं खाना चाहिए। फास्ट फूड में सोडियम, सेच्युरेटेड वसा, ट्रांस वसा, एवं कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर होता है। इसलिए यह कुछ ऐसा आहार है जो कि अक्सर खाना नहीं चाहिए। बहुत ज्यादा लंबे समय तक खाने से उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और मोटापा जैसी स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। लोग हमेशा फास्ट फूड के साथ अक्सर मीठे पेय पीते हैं जो कोरी कैलोरी प्रदान करते हैं। कोरी कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ पोषक तत्व प्रदान नहीं करते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि फास्ट फूड के साथ, संयम महत्वपूर्ण और उपयोगी है।

क्या कुछ फास्ट फूड दूसरों की तुलना में स्वास्थ्य-वर्धक हैं?

कई फास्ट फूड रेस्तरां कुछ स्वस्थ विकल्प चुनने के लिए देते हैं, उदाहरण के लिए: कुछ जगह खाद्य पदार्थ में ट्रांस वसा का उपयोग नहीं किया जाता और कई मेनू आइटम हैं जहाँ फलों और सब्जियों को शामिल किया है। अगर किसी को हफ्ते में एक बार से ज्यादा फास्ट फूड खाना पड़ता है तो अवश्य ही स्वस्थ विकल्प के लिए प्रयास करें।

उदाहरणतः:

- सलाद ड्रेसिंग ज्यादा मत डालिए। तेल-आधारित ड्रेसिंग चुने जैसे इटालियन ड्रेसिंग बनाय कि मलाईदार सलाद ड्रेसिंग जिसमें सेच्युरेटेड वसा ज्यादा होता है।

* डायबिटीज एन्डोक्राइन न्यूट्रीशन मैनेजमेण्ट एंड रिसर्च सेन्टर (डेनमार्क), मुंबई में पोषण विशेषज्ञ

- मेयोनेज या विशेष सॉस के बजाय सरसों का पेस्ट या केचअप का उपयोग करें।
- जब पिज्जा का आर्डर करें, मांस के बजाय सब्जियों ज्यादा डालने को कहें।
- सेंडविच के ऊपर बेकन या चीज के बजाय प्याज, लेटुस और टमाटर का उपयोग करें।
- अपने खाने में ज्यादा नमक न डालें। नमक से उच्च रक्तचाप एवं दिल की बीमारी होती है और फास्ट फूड में यह काफी मात्रा में पाया जाता है।

आपका खाना कैसा बना है यह जानिए:

जिस तरह से खाना बनता है वह बताता है कि फूड स्वास्थ्य-वर्धक है या नहीं:

सामान्यतः इन नियमों का पालन करें:

तले हुए खाद्य पदार्थों के बजाय भुने हुए, भाप से पकाए हुए या थिल किए हुए खाद्य पदार्थों को चुनें।

उदाहरण के लिए, तला हुआ चिकन या चिकन नगेट्स के बजाय थिल किया हुआ चिकन सेंडविच चुनें।

तले हुए आलू के बजाय भाप से पकी हुई सब्जियाँ या ताजे फल चुनें।

- सुप जो कि क्रीम पर आधारित हैं नहीं चुनें। उदाहरण के लिए: सूप का नाम मलाईदार टमाटर का सूप है, तो कुछ और ही चुनें।
- पदार्थ जो तले हुए, पैन पे तले हुए, मलाईदार, खुस्ता, स्कैलपड, या जो क्रीम में बनाई हुई हों वे आमतौर पर कैलोरी, अस्वास्थ्यकर वसा और सोडियम से भरपूर होते हैं।
- जब सेंडविच या सब आर्डर करते हैं तो कम चर्बी वाला मांस, जैसे चिकन चा टर्की वाला बर्गर पसंद करें।
- सॉस या ड्रेसिंग जो भोजन के साथ परोसे जाते हैं उनकी सिर्फ एक छोटी मात्रा उपयोग करें।

मैं फास्ट फूड के पोषक तथ्यों को कैसे मालूम कर सकता हूँ?



खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) ने सभी फास्ट फूड रेस्तरां के लिए सही लेबलिंग का प्रस्ताव किया है। कुछ देशों में पहले से ही इस तरह के कानून पारित कर दिए हैं। दिसंबर 2016 के शुरुवात में जो रेस्तरां बीस या और उससे अधिक स्थानों पर खाने की दुकाने खोले हुए हैं, उसे हर खाने में कितनी कैलोरी है यह पोस्ट करना आवश्यक हो जाएगा। कुछ रेस्तरां ने पहले से ही यह करना शुरू कर दिया है। आप कितना एक भोजन में खा रहे हैं देखने के लिए एक गाइड के रूप में इन कैलोरी-मात्रा का उपयोग कर सकते हैं। मगर याद रखिए, अगर कोई खाद्य पदार्थ कैलोरी में किसी दूसरी चीज से कम है, वह ज्यादा स्वस्थ हो यह जरूरी नहीं है। उदाहरण के लिए: फ्रेंच फ्राईज कैलोरी में थिल चिकन से कम हैं, लेकिन सेंडविच ज्यादा बेहतर है क्योंकि यह वसा में कम है और उसमें प्रोटीन ज्यादा है।

आजकल ज्यादातर फास्ट फूड और रेस्तरां की चैन, ऑनलाइन पोषण जानकारी प्रदान करते हैं। कंपनी की वेब पेज किसी खोज इंजन से खोजिए। वहाँ पर पोषक सेवशन के लिए होम पृष्ठ पर लिंक होता है जहाँ पर पोषक तत्वों जैसे प्रोटीन, वसा, कोलेस्ट्रॉल, सोडियम, कैलोरी और बहुत कुछ एक पदार्थों के बारे में जानकारी मिलती है। अब यह मेनु ऐसे होते हैं कि आप ऑनलाइन अपनी थाली का पूर्व अवलोकन और अधिक पौष्टिक होने के लिए इसे संशोधित भी कर सकते हैं। आप जब घर से बाहर खाने के लिए जाते हैं तो स्वस्थ विकल्प बनाने के लिए इस जानकारी पर एक नजर डालें। अगर कंप्यूटर आपके पहुँच से बाहर है तो कई रेस्तरां में पोषण मूल्यां के पर्चे होते हैं जिससे आप स्वस्थ विकल्प को चुन सकते हैं।

क्या फास्ट फूड वास्तव में स्वास्थ्य-वर्धक भी हो सकता है?



सच्चाई यह है कि जब आप फास्ट फूड रेस्तरां में अक्सर खा रहे हैं तो स्वस्थ आहार का पालन करना बहुत मुश्किल हो जाता है। आमतौर पर फास्ट फूड रेस्तरां में सबसे सस्ता सामग्री का उपयोग किया जाता है लागत कम रखने के लिए। इसका मतलब यह है जो खाना स्वास्थ्यदायक माना जाए अगर वह फास्ट फूड चैन से मंगाया जाए तो अस्वास्थ्य-कारक हो सकता है।

उदाहरण के लिए चीज़ प्रोटीन और कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत हो सकता है, लेकिन बर्गर और पिज्जा पर जो चीज़ टोपिंग होती है बहुत ही भारी होती है। यह गैर-डेयरी सामग्री से बनायी हुई हो सकती है। यही मॉस, चिकन और अंडे के लिए भी सही है। फास्ट फूड सामान्यतौर पर ट्रांस वसा, अस्वस्थ सेचयुरेटेड वसा, अनदेखी शक्कर, नमक और कैलोरी से भरपूर है, और यह पोषक तत्वों और फाइबर में भी कम है।

इसका मतलब यह नहीं है की आप फास्ट फूड पूरी तरह से बंद करें। कभी-कभार आप फास्ट फूड ग्रहण कर सकते हैं लेकिन स्वस्थ रहने के लिए आप उसे रोज नहीं ले सकते। इसे सफलता-पूर्वक निभाने का रहस्य है कि आप कितनी बार और आप क्या आर्डर कर रहे हैं। आप हमेशा स्वास्थ्य-वर्धक विकल्प को अपना सकते हैं।

निम्नलिखित सुझाव और सिफारिशें आपको सही मार्ग पर रहने में मदद करते हैं। यह याद रखिए कि “स्वास्थ्यप्रद फास्ट फूड” विकल्प में भी अक्सर पोषण की कमी होती है इसलिए फास्ट फूड को कम ही रखिए।

स्वस्थ फास्ट फूड विकल्प बनाने के लिए सुझाव:

- 1 अपने पूरे एक भोजन को 500 कैलोरी या उससे कम रखते का उद्देश्य रखिए।
- 2 ट्रांस वसा से मुक्त भोजन चुनिए।
- 3 अगर आपको अच्छे स्वास्थ्य की ओर अग्रसर होना है तो अपने ऑर्डर में कुछ अच्छे आइटम को जोड़िए।
- 4 आप क्या पीते है उस तरफ ध्यान दीजिए।
- 5 ऐसे खाद्य पदार्थ चुनिए जो वसा में कम हो और प्रोटीन और फाइबर में उच्च हों।
- 6 नमक की मात्रा पर नजर रखें।
- 7 मसाले और ड्रेसिंग पर नजर रखें।

फास्ट फूड के फायदे:

फास्ट फूड के तीन मुख्य लाभ है:

- 1 यह पैसा बचाते हैं क्योंकि फास्ट फूड दुसरो की तुलना में सस्ते होते हैं।
- 2 आप अपना समय बचा सकते हैं क्योंकि फास्ट फूड के लिए बहुत कम इंतजार करना पड़ता है।
- 3 अब कई स्वस्थ फास्ट फूड विकल्प उपस्थित है इसलिए वसा से भरे बर्गर खाने की जरूरत नहीं है।

फास्ट फूड के नुकसान:

- 1 बड़े पैमाने पर उत्पादन की प्रक्रिया के कारण फास्ट फूड कम गुणवत्ता वाले खाद्य पदार्थ हैं।
- 2 कम गुणवत्ता वाले खाद्य पदार्थ स्रोतों से खाद्य

पदार्थों में वसा की मात्रा ज्यादा होती है।

अच्छे और स्वादिष्ट फास्ट फूड्स विकल्प हैं:

- मकई और अनार चाट
- लाल मिर्च की चटनी के साथ पनीर चाट
- चना चाट
- अंडे की चाट
- खट्टी चाट
- गिल फुट चाट
- तले हुए पालक की चाट

फास्ट फूड और मधुमेह:



फास्ट फूड हर जगह मौजूद है। हम उन्हें वेंडिंग मशीन, विश्राम स्थल और होटल में देखते हैं। यह सिनेमाघरों में, गैस स्टेशन और किताबों की दुकानों में बेचे जाते हैं, और इनका विज्ञापन से प्रचार किया जाता है। फास्ट फूड कैलोरीज से भरपूर हैं मगर पोषक तत्वों में कम हैं। ज्यादा शक्कर और वसा जो इन पदार्थों में पाए जाते है, उनको खाने से वजन बढ़ता है। आगे जाकर इस तरह मधुमेह का प्रादुर्भाव होता है।

सबसे ज्यादा जोखिमकारको में वजन का बढ़ना टाइप 2 मधुमेह से जुड़ा हुआ है। जब आपके शरीर से बहुत ज्यादा वसा ऊतक होते हैं आपके मध्यम अंश में, तो शरीर की कोशिकाएँ इंसुलिन के लिए प्रतिरोधी हो जाती है। इंसुलिन एक हार्मोन है जो कि रक्त से शर्करा, कोशिकाओं में डालता है। जब कोशिकाएँ इंसुलिन ठीक से उपयोग नहीं कर पाती, तब अग्नाशय गलती से ज्यादा इंसुलिन पंप करता है। आखिरकार अग्नाशय थक जाते हैं और इंसुलिन का उत्पादन बंद कर देते हैं या फिर बीटा कोशिकाओं के इंसुलिन सचिव क्षमता में गिरावट होती है। फास्ट फूड बहुत ही प्रसंस्कृत (Processed) और कैलोरीज में उच्च होते है। इनमें विटामिन, खनिज और फाइबर भी कम होते हैं। फास्ट फूड में अक्सर चीनी, संतृप्त वसा और ट्रांस वसा उच्च मात्रा में रहते है। इससे यह जल्दी पच जाता है जो रक्त शर्करा को बहुत ही जल्दी बढ़ाते है और खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी बढ़ाते है।



मधुमेह में क्या नया है?

शैवाल चंदालिया*

रक्त ग्लूकोज की स्वयं जाँच करना एक मधुमेह रोगी के जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है। शायद इंसुलिन की खोज के बाद दूसरी क्रांति है रक्त ग्लूकोज की स्वयं-जाँच। यह जाँच स्वयं की जिम्मेदारी का भार खुद रोगियों के हाथों में दे देता है। इस प्रकार रोगी अपने रोग को बेहतर समझने में सक्षम हो जाता है। कौन सा खान-पान और शारीरिक श्रम उनके रक्त शर्करा को टिकाता हैं, कौन सा खाना उसे बढ़ाता है और कितनी मात्रा में व्यायाम रक्त शर्करा को गिराता है। इस प्रकार रक्त शर्करा की निगरानी करना मरीजों के लिए मुक्ति का एक उपकरण हैं।

इस पृष्ठभूमि में एक और अध्याय आता है एक निरंतर

ग्लूकोज की निगरानी करने की प्रणाली जिसे लिव प्रो या पलैश ग्लूकोज मॉनिटरिंग सिस्टम कहा जाता हैं। पहले वाले निरंतर ग्लूकोज मॉनिटरिंग सिस्टम से एबट का यह उत्पाद और बेहतर हैं। निरंतर ग्लूकोज की निगरानी प्रणाली एक ऐसी प्रणाली है जो एक निश्चित समय के लिए हर कुछ मिनटों के फासले पर रक्त ग्लूकोज को मापता है। इस विशेष प्रणाली में एक बटन है सेंसर डिवाइस का, जो एक इनसर्टर की मदद से आसानी से ऊपरी बांह के पीछे लगाया जाता है। एक बार सक्रिय होने पर, सेंसर 14 दिन तक 96 रीडिंग एक दिन में रिकार्ड करता है। 14 दिन के अंत में, सभी डेटा कंप्यूटर में एक प्रोग्राम द्वारा डाउनलोड किया जाता है, और रेखांकन प्लॉट किए जाते हैं।



* डायबिटिज एन्डोक्राइन न्यूट्रीशन मैनेजमेण्ट एंड रिसर्च सेन्टर (डेनमार्क), मुंबई में चिकित्सक



क्या पक रहा है?

नमक स्वादानुसार

पनीर टिक्का भरने की विधि-

पनीर और टमाटर तैयार किए हुए मेरीनेड में डाले और हिलाएँ। 10 मिनट के लिए छोड़ दें। एक नान-स्टिक पैन में तेल गरम करें, शिमला मिर्च को डालकर 2 मिनट के लिए पकाएँ। पनीर का मिक्सचर डालकर 4-5 मिनट के लिए तेज आँच पर बीच बीच में हिलाते हुए पकाएँ।

चपाती के लिए:

सारी सामग्री को मिलाकर मुलायम आटा गुंथिए। आटे को 9 बराबर भागों में विभाजित करें। हर भाग को पतली चपाती में रोल करें। चपाती को दोनो तरफ से तवे पर हल्का पका लें। एक तरफ रख लें।

कैसे आगे बढ़ा जाए-

पनीर टिक्का भरने की सामग्री को 9 भागों में बराबर विभाजित करें। प्रत्येक चपाती के बीच में भरनेवाले हिस्से को फैलाए और कसकर रोल करें। जब आपको परोसना है रोल्स को गरम तवे पर पकाएँ। उनको 50 mm (2") लंबे टुकड़े में काटे और गरम परोसे।

एक भाग में पोषक तत्व मान:

ऊर्जा	प्रोटीन	शर्करा	वसा	फाइबर
81 किलो कैलोरी	5 ग्राम	13.5 ग्राम	0.8 ग्राम	0.4 ग्राम

बारले इडली



सामग्री

½ कप बारले जौ

1 कप उकडा चावल

पनीर टिक्का काठी रोल्स



सामग्री: -

पनीर टिक्का भरने के लिए:

1 कप कम मलाईवाला पनीर (कोटेज चीस) के चौरस टुकड़े

½ कप बीजमुक्त और चौरस टमाटर के टुकड़े

½ कप शिमला मिर्च के चौरस टुकड़े

1 छोटा चम्मच तेल

मेरीनेड में मिलाने के लिए:

¼ कप कम मलाईवाला दही, फेटा हुआ

¼ छोटा चम्मच हल्दी पावडर

½ छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट

¼ छोटा चम्मच लहसुन पेस्ट

¼ छोटा चम्मच बेसन (चने का आटा)

½ छोटा चम्मच चाट मसाला

½ छोटा चम्मच सुखी मेथी (कसुरी मेथी)

½ छोटा चम्मच गरम मसाला

नमक स्वादानुसार

चपाती के लिए

1 कप पूरे गेहूं का आटा

1 कप कम वसावाला दूध

½ कप उड़द दाल

¼ छोटा चम्मच मेथी दाने

नमक स्वादानुसार

½ कप काटी और उबाली हुई सब्जियाँ (गाजर और फनसी)

विधि: -

- 1 उकड़ा चावल, उड़द दाल और मेथी दाने को धोकर 2 घंटों के लिए भिगा दें। पानी निकालकर एक तरफ रख दें।
- 2 अब उकड़ा चावल, उड़द दाल, मेथी दाने और जौ को 1½ कप पानी डालकर मिक्सी में पेस्ट बना लें।

3 पेस्ट को कटोरे में निकालकर नमक मिलाकर मिक्स करें।

4 ढक्कन लगाए और खमीर प्रक्रिया के लिए 4 घंटे के लिए अलग रख दें।

5 इसके बाद वापस अच्छे से मिलाएँ।

6 इडली के साँचे को थोड़े पानी से गीला करे और बेटर को हर साँचे पर डाले।

7 इडली स्टीमर में 12 मिनट या पकने के समय तक पकाएँ।

एक भाग में पोषक तत्व मान:

ऊर्जा	प्रोटीन	शर्करा	वसा	फाइबर
90 किलो कैलोरी	1.3 ग्राम	7.4 ग्राम	1 ग्राम	0.6 ग्राम



INFORMATION FOR SUBSCRIBERS

Dear Subscribers,

- If there is any query related to Diabetes Today Magazine please revert back to the email Id: helpdefeatdiabetestrust@gmail.com
- Subscribers please take a note that the subscription charges for Diabetes Today are now:
₹ 250 for one year, ₹ 500 for two years, ₹ 600 for 3 years
- For renewal or new subscription please fill up the attached form, cut it and send it on mentioned address:
18, Kala bhavan, 3 Mathew Road, Behind opera house, Mumbai-400 004.
Tel: 2363 3695/23634320
- If you desire E-banking facility please write a mail.
- Please note: The number mentioned against your name indicates the subscription expiry date.

For eg: Rama Naik- 2/18 means till 2nd issue of year 2018

HELP DEFEAT DIABETES TRUST

I am pleased to Donate an amount of _____(words) to above trust, to be spent towards its objective of patient education.

I would like to be informed of these educational activities through a News bulletin or Magazine, so that I can participate in furthering this cause.

Name: _____

Address: _____

Pin Code: _____

Phone: _____

Email ID: _____

Date: _____

Office Use: _____

Signature: _____



क्या आपको जानकारी है ?

- 1 अगर आपकी रक्त शर्करा की मात्रा व्यायाम से पहले कम है, तो एक मधुमेह के रोगी को व्यायाम नहीं करना चाहिए।
ए) सही
बी) गलत
- 2 एक मधुमेह रोगी ने पार्टी दी है जिसमें आप भाग ले रहे हैं। तुम्हें पता चला है कि उसने दिन के शुरुआत में व्यायाम किया है और तब से कुछ खाया नहीं है। उसे सबसे अधिक संभावना है।
ए) हायपरग्लायसिमिक प्रकरण
बी) हायपोग्लायसिमिक प्रकरण
सी) किटो एसिडोसिस
डी) इनमें से कोई भी नहीं
- 3 पेट के क्षेत्र में इंसुलिन इंजेक्शन सबसे तेजी से काम करते हैं।
ए) सही
बी) गलत
- 4 इंसुलिन पंप बिना हायपोग्लायसिमिया के ग्लायसिमिक नियंत्रण प्राप्त करने के लिए एक अच्छा साधन है।
ए) सही
बी) गलत
- 5 निम्न में से कौन सा खाद्य पदार्थ पाचन तंत्र में ग्लूकोज के अवशोषण को धीमा कर देती है।
ए) फाइबर
बी) वसा
सी) पानी
डी) शक्कर
- 6 जब एक मधुमेह रोगी व्यायाम की योजना करे तब
ए) दैनिक आहार प्रतिबंध का पालन
बी) व्यायाम तभी करे जब इंसुलिन 12 घंटे तक ना लिया गया हो।
सी) व्यायाम करने से पहले इंसुलिन का एक अतिरिक्त इंजेक्शन लें।
डी) पक्का करे कि रक्त शर्करा की मात्रा 300 mg/dl से ज्यादा है।
- 7 ग्लाइकोसिलेटेड हिमोग्लोबिन की जाँच से पता चलता है।
ए) वर्तमान ग्लूकोज नियंत्रण का आंकलन
बी) पिछले 3 दिनों के लिए रक्त शर्करा नियंत्रण का आंकलन
सी) 2-3 महीने का रक्त शर्करा का आंकलन
डी) दैनिक इंसुलिन खुराक का समायोजन
- 8 कमर से नितंब अनुपात पुरुषों में > 1 या महिलाओं में > 0.8 होने से
ए) मधुमेह और हृदय रोग की कम घटना
बी) मोटापे से जुड़ी हुई बिमारियाँ जैसे टाईप 2 मधुमेह का बढ़ावा
सी) आयु की वृद्धि
डी) अधूरा पोषण
- 9 बी इम आई (BMI) की पर्याप्त सीमा 15-20 kg/m² है।
ए) सही
बी) गलत
- 10 गर्भवति स्थिति में मधुमेह, भविष्य में मधुमेह की संभावना को बढ़ा देता है।
ए) सत्य
बी) गलत
- 11 मधुमेह निदान के लिए सही विधि है
ए) खाली पेट और ग्लूकोज खाने के 2 घंटे बाद का रक्त शर्करा
बी) खाली पेट हिमोग्लोबिन ए वन सी (HbA1c)
सी) खाना खाने के बाद का रक्त शर्करा
डी) इनमें से कोई भी नहीं
- 12 टाईप 2 मधुमेह के विकास में भूमिका निभाने के लिए शामिल हैं।
ए) वजन और मोटापा
बी) लिवर की बिमारी
सी) एंजाइम की कमी
डी) बचपन की बिमारी

a (7) a (11) a (10) a (6) a (8) a (2)
a (9) a (5) a (7) a (3) a (7) a (1)
:2222

"Enhance your knowledge of Diabetes and manage diabetes in day to day life"

CONQUEST OF DIABETES BY DIET AND EXERCISE

A book by Prof (Dr) H B Chandalia, Ms Sonal Modi and Dr Shaival Chandalia. This book is specially meant for people with diabetes. It serves as a complete guide on diet and exercise.
Available in 3 languages *English, Hindi and Gujarati*

Prof (Dr) H B Chandalia's creative writing abilities & practical acumen has always been illustrated by his multiple contributions as an author of chapters in various textbooks. One such outstanding example is the book '*Conquest of Diabetes- by diet & exercise*' which is running its fourth edition in the English language and an edition in Hindi as well as in Gujarati. The Marathi version of the book is under preparation. It is a comprehensive, extensively illustrated two color book which is characterized by its brevity, clarity and offers a systematic approach towards the management of diabetes by diet and exercise.

The book highlights very important issues and controversies in the form of a large number of box inserts. Also, the scientific and technical words have been explained in the glossary, which appears throughout the book.

It also deals with recipes and an exercise plan for diabetics, which would prove helpful.

This book is directed to persons suffering from diabetes, health-care practitioners like doctors, nutritionists and diabetes educators and other health professionals involved in the care of diabetics.

Available at:

Dr. H.B. Chandalia's

Diabetes Endocrine Nutrition Management and Research Centre (DENMARC),
103-104, Lady Ratan Tata Medical and Research Centre
Maharshi Karve Road, Mumbai 400 021

Price: Hindi and English ₹ 250/-
Gujarati ₹ 275/-

No mailing charges.

Cheques to be made payable to DENMARC



JOURNAL OF DIABETES EDUCATION (JDE)



'Association of Diabetes Educators' (ADE) is an organization for the benefit of and service to Diabetes Educators or professionals interested and involved in the process of developing, imparting and monitoring Diabetes Education to healthcare professionals and in turn to persons suffering from diabetes and associated diseases. The ADE vision in a nutshell is to build a strong, professional body of diabetes educators par excellence in India and to provide a platform on which, benefit to individuals with diabetes is conveyed.

ADE publishes a quarterly **Journal of Diabetes Education (JDE)** which is a source of imparting knowledge to its members and public at large. Although it is targeted for diabetes educators, it is also suitable for general population as the journal consists of articles contributed by various healthcare professionals who aim to diffuse information concerning prevention and management of diabetes and its complications in the community and population at large. Frequently asked questions faced by every diabetic patient are also answered by the editorial panel. Diabetic friendly recipes are also shared in this journal.

The subscription fee is ₹ 250/ per year (4 issues)

or ₹ 600/- for 3 years (12 issues)