

പ്രമേഹ രോഗികളിലെ ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം എങ്ങനെ ?



രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് അമിതമാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് പ്രമേഹം. പാൻക്രിയാസ് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഇൻസുലിൻ എന്ന ഹോർമോണാണ് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ഇൻസുലിൻ വേണ്ടത്ര ഇല്ലാതെ വന്നലോ, ശരീരം ഇൻസുലിൻ സ്വീകരിക്കാതെ വന്നലോ ഷുഗർ നില പരിധിക്കു മുകളിലുയർന്ന് പ്രമേഹം ഉണ്ടാകാം.

പ്രമേഹ നിയന്ത്രണത്തിന് മരുന്നിനോടൊപ്പം തന്നെ

ഭക്ഷണനിയന്ത്രണവും അനിവാര്യമാണ്. അന്നു രോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം ഉപേക്ഷിച്ചാൽ തന്നെ പ്രമേഹത്തെ വരുധിയിലാക്കാൻ സാധിക്കും. സ്പീഡ്ബ്രേക്ക് അവസ്ഥയുള്ളവർക്കും ചിട്ടയായ ഭക്ഷണരീതി പ്രയോജനകരമാണ്.

ചിട്ടയില്ലാത്ത ഭക്ഷണശീലം സമ്മാനിക്കുന്നത് അമിതഭാരമാണ്. പ്രമേഹരോഗികളിൽ അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെ പ്രമേഹ നിയന്ത്രണം

എളുപ്പമാക്കാം. സാധാരണയായി രോഗികളിൽ കണ്ടുവരുന്നത് ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹമാണ്. ഇതിനു പ്രധാന കാരണം ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധം ആയതുകൊണ്ടാണ്. ശരീരത്തിലെ ഇൻസുലിൻ പ്രവർത്തനശേഷിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. വണ്ണമുള്ളവരിൽ ഇൻസുലിൻ റസിസ്റ്റൻസ് കൂടും. അതിനാൽ പ്രമേഹനിയന്ത്രണം പ്രയാസമാകും. അമിതവണ്ണം നിയന്ത്രിച്ചാൽ ഹൃദ്രോഹം ഉൾപ്പെടെയുള്ള രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാം. പ്രമേഹരോഗി ഭക്ഷണനിയന്ത്രണത്തിൽ വളരെയധികം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതാണ്.

ഓരോ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തിനും രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ഉയർത്താനുള്ള ശേഷിയെയാണ് ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡെക്സ് എന്നു പറയുന്നത്. ജിഐ കുറഞ്ഞ പദാർത്ഥങ്ങൾ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് കുറച്ചുമാത്രമെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. റവ, മൈദ പോലുള്ള ധാന്യങ്ങളിൽ ജിഐ കൂടുതലായതിനാൽ ഇവയുടെ ഉപയോഗം ഉപേക്ഷിക്കുക.

നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ 70-80 ശതമാനവും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റാണ്. ചോറാണ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റിന്റെ പ്രധാന ഉറവിടം. അതിനാൽ ചോറിന്റെ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായി ഉപേക്ഷിക്കാൻ പറ്റാത്തവർ അളവുകുറച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. വെള്ളച്ചോറിനേക്കാൾ തവിടുനീക്കാത്ത കുത്തരിയാണ് ഉത്തമം. ബ്രൗൺ ബ്രഡ്, റസ്ക് എന്നിവയിലും താരതമ്യേന ജിഐ കുറവാണ്. അതുപോലെ പ്രമേഹരോഗികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റൊരു പ്രധാന കാര്യം സ്റ്റാർച്ച് കൂടുതലടങ്ങിയ കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ (കപ്പ, ചേന, ചേമ്പ്, കാച്ചിൽ, ബീറ്റ് റൂട്ട്, ക്യാരറ്റ്) ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇവ രക്തത്തിലെ ഷുഗർ നില ഉയർത്തുന്നു. നാരുകൾ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് കുടാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. തവിടു നീക്കാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, തവിട് കളയാത്ത ഓട്സ്, നൂറുക്ക് ഗോതമ്പ്, ഗോതമ്പ്പൊടി, കോഗ എന്നിവയിൽ നാരുകൾ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പച്ചക്കറികളിലും, ഇലക്കറികളിലും നാരുകൾ ധാരാളമായി ഉണ്ട്. അതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾ നാരുകൾ കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

മധുരമുള്ളതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികളിൽ പഴങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണമെന്ന ധാരണ തെറ്റാണ്. മധുരം കുറവുള്ള പഴങ്ങൾ (പേരയ്ക്ക, ആപ്പിൾ, ഓറഞ്ച്, മുസമ്പി, പപ്പായ) പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് കഴിക്കാവുന്നതാണ്. അമിതമായി പഴുത്ത പഴങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി ഇടത്തരം പഴുത്ത പഴങ്ങൾ കഴി

ക്കുക. പ്രധാന ഭക്ഷണശേഷം പഴങ്ങൾ കഴിക്കരുത്. ഇത് പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പെട്ടെന്ന് വർദ്ധിപ്പിക്കും. പഴങ്ങൾ ജ്യൂസായി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. പഴങ്ങളിലെ നാരുകളുടെ അംശം കുറയും.

മാംസാഹാരത്തിന്റെ അമിതോപയോഗം ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കൂട്ടും. കൊഴുപ്പ് കൂടുതലടങ്ങിയ ബീഫ്, മട്ടൺ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. പ്രമേഹരോഗികൾ ചെറുമീനുകളും, തൊലി നീക്കിയ കോഴിയിറച്ചിയും കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

നാം പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണയുടെ അളവ് പരിമിതപ്പെടുത്തുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. അപകടകരമായ പുരിത കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വെണ്ണ, നെയ്യ്, ഡാൽഡ, പാം ഓയിൽ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. സോയ, എണ്ണ, വെജിറ്റബിൾ ഓയിൽ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം. കൂടാതെ റൈസ് ബ്രാൻ ഓയിലും ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

സാധാരണയായി പ്രമേഹരോഗികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒരവസ്ഥയാണ് ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ. (ഷുഗർ നില സാധാരണയിൽ നിന്ന് താഴേക്ക് പോകുന്നത്). പ്രമേഹത്തിന് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നവരിൽ തെറ്റായ ആഹാരരീതികൊണ്ട് ഈ അവസ്ഥ സംഭവിക്കാം. പ്രമേഹരോഗി ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് മുടക്കരുത്. ഒരു നേരം ആഹാരം കഴിക്കാതെയിരുന്ന്, അടുത്ത നേരം ഇരട്ടി അളവിൽ ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇത് രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിപ്പിക്കും. അതുകൊണ്ട് കത്യ സമയത്ത് ആഹാരം കഴിക്കാൻ പ്രമേഹമുള്ളവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അതുപോലെതന്നെ മൂന്നു തവണ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനുപകരം കുറേയ്ക്കേയായി അഞ്ച്, ആറ് തവണയായി കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. പ്രമേഹരോഗികൾ ഉപവാസങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.

ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റൊരു പ്രധാന കാര്യം ചിട്ടയായ വ്യായാമമാണ്. ദിവസം 30 മിനിറ്റെങ്കിലും വ്യായാമത്തിനായി ചെലവഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഇൻസുലിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്താനും പേശികൾ ഗ്ലൂക്കോസ് ഉപയോഗിക്കുന്നതുവഴി പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാനും സാധിക്കും. അതുപോലെ അമിതവണ്ണം നിയന്ത്രിക്കാനും സാധിക്കും. വ്യായാമത്തിന് മുൻപ് ചെറുതായി എന്തെങ്കിലും കഴിച്ചതിനുശേഷം ചെയ്യുക.

മരുന്ന്, ഭക്ഷണം, വ്യായാമം ഇത് മൂന്നും കത്യതയോടെ പാലിച്ചാൽ പ്രമേഹരോഗത്തെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ വളരെ പെട്ടെന്ന് സാധിക്കും



രാവി കൃഷ്ണ
വായറ്റീഷ്യൻ