

# डायबीटीज में फायदेमंद हैं ये 10 लो-शुगर फ्रूट्स

हर व्यक्ति को रोज एक सीमित मात्रा में ही शुगर लेनी चाहिए लेकिन डायबीटीज के मरीजों को इस बात का खास ध्यान रखना पड़ता है। डायबीटीज के मरीजों को हमेशा चीनी और मीठी चीजों से दूर रहने को कहा जाता है और साथ ही साथ एक हेल्दी और बैलेंस्ड डाइट को फॉलो करने को कहा जाता है। ज्यादातर डायबीटीज के मरीज मानते हैं कि फल खाने से भी ब्लड शुगर का स्तर बढ़ सकता है लेकिन यह पूरी तरह से केवल मिथक है, सच्चाई इससे बिल्कुल अलग है। फलों से आपको कई तरह के आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं और अगर आपको हल्की भूख लगी है तो आप इसे जरूर खा सकते हैं। इससे आपकी भूख भी खत्म हो जाएगी और ये आपकी हेल्थ के लिए भी काफी फायदेमंद है। वैसे तो ज्यादातर फलों में काफी अधिक मात्रा में शुगर पाया जाता है लेकिन कई ऐसे भी फल हैं जो कि डायबीटीज के मरीजों को नुकसान नहीं पहुंचाते क्योंकि इसमें शुगर की मात्रा काफी कम होती है। किसी भी फूड आइटम का ग्लाइसेमिक इंडेक्स ये तय करता है कि ये डायबीटीज के लिए सही है या नहीं। अगर आप डायबीटीज के मरीज हैं लेकिन मीठे के दीवाने हैं तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। यहां हम ऐसे फलों के बारे में बता रहे हैं जो खाने में मीठे तो लगेंगे लेकिन इससे आपका ब्लड शुगर नहीं बढ़ेगा।

**संतरा:** इस विटमिन सी से भरपूर फ्रूट को जरूर खाएं। इससे आपके खून में ग्लूकोज का स्तर बढ़ेगा नहीं बल्कि संतुलित रहेगा। एक

मीडियम आकार के संतरे में केवल 12 ग्राम शुगर और 70 कैलरी होती है। इसके अलावा इसमें पोटेशियम भी पाया जाता है जिससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है।

**अंगूर:** डायबीटीज में नुकसान न पहुंचाने वाले फलों में अंगूर भी शामिल है। एक मीडियम साइज के अंगूर में केवल 9 ग्राम शुगर होता है। आप इसे ब्रेकफास्ट और स्नैक के तौर पर ले सकते हैं लेकिन ये ध्यान रखें कि इसे सीमित मात्रा में ही लें।

**रसभरी:** रसभरी में शुगर काफी कम मात्रा में पाया जाता है इसके अलावा ये फल खाने में बेहद स्वादिष्ट होता है। एक कप रसभरी में केवल 5 ग्राम शुगर मौजूद होता है। इससे आपका पेट भी काफी समय के लिए भरा रहता है और आपकी बॉडी में ग्लूकोज का स्तर भी सामान्य रहता है।

**कीवी:** हर किसी को कीवी का मीठा और खट्टा स्वाद बेहद अच्छा लगता है। इस फ्रूट में विटमिन सी की मात्रा काफी ज्यादा होती है और शुगर की मात्रा काफी कम होती है। एक मीडियम साइज के कीवी में केवल 6 ग्राम शुगर पाया जाता है। इसलिए अगर आप डायबीटीज के मरीज हैं तो भी आप इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

**आवोकाडो:** इस फल में शुगर की

मात्रा सबसे कम होती है एक आवोकाडो में केवल 1 ग्राम शुगर होता है। ये फल डायबीटीज के मरीजों के लिए काफी फायदेमंद है। यह शरीर में कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा को बैलेंस करता है जिससे दिल से जुड़ी बिमारियों में बचाव होता है।

**पीच:** पीच खाने में काफी मीठा लगता है लेकिन आपको यह सुनकर अचंभा लग सकता है कि इस फल में शुगर की मात्रा काफी कम होती है। एक मीडियम साइज के पीच में केवल 13 ग्राम शुगर मौजूद होता है। अगर आप डायबीटीज के मरीज हैं और आपको कुछ मीठा खाने का मन है तो बेझिझक पीच खाएं।

**प्लम:** ये फल हर किसी के लिए चाहे कोई डायबीटीज का मरीज ही क्यों न हो सबके लिए फायदेमंद है। इस फल में केवल 7 ग्राम शुगर पाया जाता है। इसलिए अगर आप डायबीटीज के मरीज हैं भी तो बिना किसी दिक्कत के इस फल का सेवन कर सकते हैं।

**सेब:** ये तो हम सभी लोग जानते हैं कि ऐपल जूस में काफी अधिक मात्रा में शुगर पाया जाता है लेकिन

अगर इसे फल के तौर पर खाया जाए जो तो एक फल में केवल 19 ग्राम शुगर पाया जाता है। इसलिए डायबीटीज के मरीज ऐपल खा सकते हैं लेकिन इन्हें ऐपल जूस अवॉइड करना चाहिए।

**तरबूज:** गर्मी में हर किसी का फेवरिट फ्रूट तरबूज ही होता है। ये आपकी पूरी बॉडी को हाईड्रेटेड रखता है। एक कप तरबूज में केवल 10 ग्राम शुगर मौजूद होता है। इसके अलावा इस फल में आयरन की मात्रा काफी अधिक होती है।

**जामुन:** जामुन में ऐंटीऑक्सीडेंट और फाइबर काफी अधिक मात्रा में पाया जाता है लेकिन इसमें शुगर का स्तर काफी कम होता है। एक कप जामुन में 7 ग्राम शुगर पाया जाता है। अगर आप डायबीटीज की चपेट में हैं फिर भी इसे एक सीमित मात्रा में खा सकते हैं।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



## गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान संघर्ष स्थल पर हर्षोल्लास से मनाया गया मकर संक्रांति और लोहड़ी का पर्व

प्रमुख संवाददाता देहरादून। गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान ने अपने पूर्व घोषित कार्यक्रमों के अनुरूप मकर संक्रांति पर्व से पूर्व लोहड़ी का त्येहार धूमधाम और ढोल के साथ मनाकर गढ़-कुमाँऊ की संस्कृति और परंपराओं के साथ पंजाबी संस्कृति को जोड़कर एकता का संदेश अभिप्रसारित करने का प्रयास किया है। गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान की कोशिश है कि हिमालय से बहने वाली नदियों के किनारे जो सांस्कृतिक परंपराएं जन्मी उनको मनाने वालों को भी हिमालय में

पनपी सांस्कृतिक परंपराओं से परिचय करवाया जाए, इसलिए जहाँ बीते रोज देर सांय संघर्ष स्थल पर लोहड़ी पर्व को धूमधाम के साथ मनाया गया वहीं आज 14 जनवरी को मकर संक्रांति के अवसर पर घी-सक्रांति का भी आयोजन किया गया।

इस अवसर पर गढ़-कुमाँऊ में प्रचलित संस्कृति में इस दिन काले दाल की खीचड़ी विशेष तौर पर बनाई जाती और चाव से खाई जाती है। लोगों द्वारा अपने निकटस्थ कुटुम्ब जनों को खीचड़ी भोज कराना,

ब्राह्मण भोज व कन्या भोज की परम्परा भी गढ़-कुमाँऊ संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रही है। मान्यता है कि इस दिन सूर्य देव अपने पुत्र शनि के घर आते हैं। गढ़-कुमाँऊ



की इस विशिष्ट सांस्कृतिक को लेकर आज गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान ने मकर संक्रांति पर घी-सक्रांति का आयोजन कर ब्राह्मणों व कन्याओं को प्रतीकात्मक रूप में खीचड़ी भोज कराया। आज गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान के मंच पर इस अवसर को प्रदेश की राजधानी गैरसैण बनाने को लेकर खीचड़ी पर चर्चा और शुद्धिकरण कार्यक्रम विशेष आकर्षण रही। गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान द्वारा आयोजित खीचड़ी पर चर्चा कार्यक्रम में

सुंदर सुझाव राजधानी मंच पर आए। पौड़ी से आए आंदोलनकारी आशुतोष नेगी ने एक नया राजनीतिक विकल्प देने का सुझाव संगठन के माध्यम से दिया। डीएवी

महाविद्यालय के पूर्व महासचिव सचिन थपलियाल ने जनगीतों के माध्यम से अभियान को तेज करने की बात कही। युवा नेता राजेश चमोली ने प्रत्येक रविवार को पल्टन बैजार में जनगीत

मार्च निकालने का सुझाव प्रदान किया। पत्रकार पुष्कर नेगी ने आंदोलन को सफल बनाने हेतु संसाधन जुटाने पर भी ध्यान देने की बात कही। समाजसेवी यशवीर आर्य ने स्वच्छता व सफाई पर अधिक ध्यान देने की बात कही। अवगत हो कि यशवीर आर्य की पहल पर संघर्ष स्थल पर लगातार सफाई अभियान भी चल रहा है। पूर्व पार्षद रविन्द्र प्रधान ने अलाव हेतु लकड़ी आदि की व्यवस्थाएं कराई गईं। लोहड़ी एवं खीचड़ी कार्यक्रम में सभी अभियानकर्मीयों ने स्वयंसेवी की

भूमिका निभाई व अपनी अपनी ओर से यथासंभव योगदान किया।

इससे पूर्व गैरसैण अभियानकर्मीयों ने आज संघर्ष स्थल पर गंगा जल का छिड़काव किया गया। गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान ने वक्तव्य जारी कर कहा है कि गंगा जल द्वारा शुद्धिकरण कार्यक्रम के द्वारा संगठन उत्तराखंड के नागरिकों के लिए भ्रष्टाचार रहित व्यवस्था की मांग कर रही है। संगठन ने कहा कि प्रदेश मुखिया को मुख्यमंत्री कार्यालय के उन पदाधिकारियों पर सख्त कारवाई करनी चाहिए जिनके खिलाफ कोर्ट द्वारा निर्देश प्राप्त हो रहे हैं। 25 दिसम्बर 2018 को गैरसैण राजधानी को लेकर आर-पार आंदोलन का मुख्यमंत्री को संबोधित ज्ञापन, उस भ्रष्ट अधिकारी को सौंपा गया था जिनको कोर्ट ने भ्रष्टाचार का दोषी माना है। इसी को लेकर गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान ने गंगा जल छिड़ककर शुद्धिकरण कार्यक्रम आयोजित किया।

गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान ने संघर्ष स्थल पर हर्षोल्लास से लोहड़ी का पर्व भी मकर संक्रांति की पूर्व संध्या पर मनाया गया। लोहड़ी के उत्सव हेतु गैरसैण अभियान स्थल के समक्ष अग्नि कुंड बनाया गया व उसमें अग्नि प्रज्वलन कर खील, मुंगफली, तिल, गुड़ व रेवड़ी प्रसाद स्वरूप अर्पण की गई। तत्पश्चात जिसके चारों ओर घेरा

बनाकर गैरसैण आंदोलनकारियों ने रणगीत गाए। जो रात्रि 8.30 बजे तक चला। गैरसैण अभियानकर्मी घेरा बनाकर ढोल पर भी खूब थिरके, गुड़, मुंगफली, तिल, रेवडियाँ भी खूब बाँटी गईं। संघर्ष स्थल के आस पास रहने वाले गरीब तबके के वह लोग जो खुले आसमान के नीचे रातें बिताते हैं को भी गैरसैण अभियान के कार्यक्रम में सम्मिलित किया गया। गैरसैण अभियानकर्मीयों ने इन परिवारों को मूलभूत आवश्यकता की चीजें व लोहड़ी का प्रसाद भी इस अवसर पर उपलब्ध किया। लोहड़ी के अवसर पर जिन रणगीतों को प्रमुखता से गाया गया उनमें गढ़वाली लोक गायक नरेन्द्र सिंह नेगी द्वारा रचित व गाया गीत कन उत्तराखंड चयणु छ, जनकवि डा० अतुल शर्मा का गाया जनगीत ये कैसी राजधानी है, जनगीतकार संजय थपलियाल द्वारा गैरसैण हेतु विशेष रूप ले रचित गीत उतेतपाखंड म धै लगी, राजधानी की धै लगी जैसे गीत गाए गए, जिसने अभियानकर्मीयों ने जबरदस्त उत्साह से भर दिया। पूरे कार्यक्रम के दौरान गैरसैण अभियानकर्मी गैरसैण के पक्ष में खूब नारेबाजी करते रहे। कार्यक्रम के दौरान गैरसैण राजधानी निर्माण अभियान' के प्रमुख रणनीतिकार मनोज ध्यानी, संरक्षक एपी जुयाल, यशवीर आर्य ने युवाओं को इन कार्यक्रमों की महत्ता पर संबोधित किया।