

টাইপ-২ ডায়াবেটিস কি? ডায়াবেটিস মেলিটাস টাইপ-২ (ইংরেজি: **Diabetes mellitus type ২**) একটি বিপাকীয় রোগ যা টাইপ ২ ডায়াবেটিস নামেও পরিচিত। রক্তে শর্করার আধিক্য, ইনসুলিনের কর্মক্ষমতা কমে যাওয়া ও শরীরে ইনসুলিনের আপেক্ষিক ঘাটতি প্রভৃতি এই রোগের বৈশিষ্ট্য।

ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্য তালিকা । কি কি খাবেন এবং কি খাবেন না সেগুলোই জেনে নেব

রোগীর ধরণ অনুসারে ও জীবন যাপন অনুসারে খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়। আজ আমরা জেনারেল একটি খাদ্য তালিকা তৈরি করবো। শরীরের শর্করা চাহিদা পূরণ করতে শাক সবজি খেতে হবে। অন্য কোন শর্করা বন্ধ। ঔষুধ শুধু দুপুরে খাবেন।

- **সকালের খাবার-** প্রথম সপ্তাহের প্ল্যান সকালের নাস্তা শাক সবজি এবং ডিম দিয়ে শুরু। ২টি বা ৩টি ডিম খেতে পারেন। সকালে কোন ঔষুধ খাবেন না। সবুজ চা খেতে পারেন দুধ চিনি ছাড়া।
- **দুপুরের খাবার-** অল্প একটু ভাত। একেবারে ঔষুধের মত ভাত। শাক সবজি বেশি করে নিবেন যা এক্সটা বার্জিন অলিভ অয়েল দিয়ে রান্না। সবজি বেশি করে নিবেন এটিই মূলত আপনার খাবার। সাথে সামুদ্রিক মাছ, মাছের তেল আর সালাত খাবেন এবং গাজর খাবেন না। শসা টমেটো খেতে চেষ্টা করবেন। দুপুরে যদি আপনার ঔষুধ চলমান থাকে তা ঐভাবে এক বেলাই খাবেন। ডাক্তারের সাথে আলোচনা করে ঔষুধ বাদ দিবেন ধীরে ধীরে।
- **নাস্তা?-** নাস্তা সব বাদ দিতে হবে। বিকালে মাখন এবং বাদাম খেতে পারবেন। মনে রাখবেন, আপনাকে মাখন এবং বাদাম খেতে হবে।
- **রাতের খাবার-** রাতের খাবার সন্ধ্যা ৭ টা হতে ৮টার মধ্যে খাবেন। রাতে রুটি বা ভাত খাবেন না। শাক খাবেন, সবজি খাবেন এবং সালাত খাবেন। মাছ অথবা মাংস অল্প পরিমাণ। কয়েক টুকরা মাছ। এভাবে যদি আপনি খান তবে শর্করার পরিমাণ কম থাকবে।

কয়েক সপ্তাহের মধ্যে বডি ফ্যাট মেটাবলিজমে টার্ন করবে। কারণ আপনি এক্সটা বার্জিন অলিভ ওয়েল খাচ্ছেন, বাদাম খাচ্ছেন এবং মাখন, ডিমের কুসুম সহ ডিম খাচ্ছেন। নারকেলের তেল দিয়ে বুলেট কফি খেতে পারেন। এতে ক্ষুদার পরিমাণ কমে আসবে এবং ডায়াবেটিস কমে আসবে।

বুলেট কফি এখন নয়। ২ বা ৩ সপ্তাহ পরে। এই ধরনের খাবার খাওয়ার পর ডায়াবেটিস কিছু কমে যাবে। ধীরে ধীরে ডায়াবেটি কমে যাবে। আপনি গ্লুকোজ টেস্ট করে যাবেন এবং ঔষুধ বাদ দিতে থাকবেন। খালি পেটে হাটেন, ইয়োগা এক্সারসাইজ করতে থাকেন। খালি পেটে এগুলো করেন।

ক্ষুদা কমে যাবে। ধীরে ধীরে ওয়ার ফাস্টিং করতে থাকবেন অর্থাৎ খাওয়ার উইন্ডো কমিয়ে নিয়ে আসবেন। ওয়াটার ফাস্টিং শুরু করতে থাকলে ইন্সুলিন রেসিড্রান্ট টা ঠিক হয়ে যাবে। ধীরে ধীরে শরীর টা ফিরে পাবেন। আপনার যৌবন ফিরে আসবে বা নিরোগ শরীর ফেরত পাবেন। দুটো বিষয় জরুরি-কোয়ালিটি স্লিপ ও নামাজ বা ধ্যান করতে হবে।