NovoCare®
Education + Resources
DIABETES

पोषण तथ्य लेबल पढ़ना

महीन अक्षरों में छपे इस लेबल में डायबिटीज़ के साथ जी रहे लोगों के लिए बेहद महत्वपूर्ण सूचनाएं होती हैं।

पैकेज में आने वाले लगभग सभी खाद्य पदार्थों पर एक पोषण तथ्य (न्यूट्रीशन फ़ैक्ट्स) लेबल होता है। ये लेबल आपको वह लगभग सारी जानकारी देते हैं जो आपको भोजन के सेहतमंद विकल्प चुनने के लिए चाहिए। यह रहा उन्हें पढ़ने का तरीका।

यहां आरंभ करें

आप क्या खाते हैं यह महत्वपूर्ण है। पर इतना ही महत्वपूर्ण यह है कि आप कितना खाते हैं। आप देख सकते हैं कि इस खाद्य पदार्थ का सर्विंग साइज़ ⅔ कप है। लेबल दिखाता है कि खाए गए हर ⅔ कप से आपको पोषक तत्वों और कैलोरीज़ की कितनी मात्रा मिलेगी। इस डब्बे में 8 सर्विंग्स हैं। यदि आप पूरा डब्बा खा लेते हैं, तो आपको लेबल पर दिखाई गई मात्रा से 8 गुना कैलोरीज़, वसा और अन्य पोषक तत्व मिलेंगे! आपको हर दिन हर पोषक तत्व कितनी मात्रा में चाहिए इस बारे में अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से बात करें।

कैलोरीज़

सही वज़न बनाए रखने या घटाने की कोशिश करते समय, यह मायने रखता है कि आप कितनी कैलोरीज़ खाते हैं। आपको हर दिन कितनी कैलोरीज़ की जरूरत होती है इस बारे में अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से बात करें। यह खाद्य विकल्प आपकी योजना में फ़िट होता है या नहीं यह जानने के लिए इस लाइन का उपयोग करें। सबसे कम कैलोरी वाले विकल्प ढूंढने के उद्देश्य से खाद्य पदार्थों में कैलोरीज़ की मात्रा की तुलना करने के लिए पोषण तथ्य लेबल पढ़ें।

कुल वसा

यह लाइन आपको बताती है कि इस खाद्य पदार्थ की एक सर्विंग में कितनी वसा है। इसमें वे वसाएं शामिल हैं जो आपके लिए अच्छी होती हैं, जैसे मोनो- और पॉली-अनसेचुरेटेड फ़ैट। पर इसमें वे वसाएं भी शामिल हैं जो आपके लिए अच्छी नहीं होती हैं, जैसे:

- सेचुरेटेड फ़ैट
- ट्रांस फ़ैट

कम वसा वाले खाद्य पदार्थ अधिक बार खाने से कैलोरी नियंत्रण में और शरीर का वज़न स्वस्थ स्तर पर बनाए रखने में मदद मिल सकती है। कम वसा वाले खाद्य पदार्थ में प्रति सर्विंग 3 ग्राम या इससे कम वसा होती है।

सोडियम

सोडियम आपके रक्त ग्लूकोज (रक्त शर्करा) को प्रभावित नहीं करता है। पर बहुत से लोग अपनी आवश्यकता से अधिक सोडियम खा लेते हैं। डायबिटीज़ और प्रीडायबिटीज़ के कई रोगियों को एक दिन में 2300 मिलीग्राम (1 छोटी चम्मच) से अधिक सोडियम न खाने की सलाह दी जाती है।[1] सोडियम के स्रोतों के बारे में सोचते समय अक्सर हमारे मन में साधारण नमक का विचार आता है। पर हम जो खाद्य पदार्थ खाते हैं उनमें से बहुतों में सोडियम होता है। लेबल पढ़ने से आपको खाद्य पदार्थों में उपस्थित सोडियम की मात्रा की तुलना करने में मदद मिल सकती है, जिससे आप कम सोडियम वाले विकल्प चुन सकते हैं।

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	**2/3 cup (55g)**
Amount Per Serving	
Calories	**230**
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

अपनी भोजन योजना में किसे शामिल करना है इस बारे में अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से बात करें।

पोषण तथ्य लेबल पढ़ना

कुल कार्बोहाइड्रेट
यदि आप कार्बोहाइड्रेट गिन रहे हैं, तो इस जगह को देखना बहुत महत्वपूर्ण है। "कुल कार्बोहाइड्रेट" में शुगर, स्टार्च और फ़ाइबर शामिल होते हैं।

फ़ाइबर
फ़ाइबर, पौधों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों का एक ऐसा भाग होता है जिसे शरीर पचा नहीं सकता है। वयस्कों को प्रतिदिन 25 से 30 ग्राम फ़ाइबर खाने का लक्ष्य रखना चाहिए।

शुगर्स
शुगर्स रक्त ग्लूकोज को तेज़ी से बढ़ाती हैं। इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों के प्रति सजग रहना महत्वपूर्ण है जिनमें शुगर अधिक होती है। अलग से मिलाई गई शुगर वाले खाद्य पदार्थों से बचें। अलग से मिलाई गई शुगर वह शुगर है जो प्रोसेसिंग के दौरान डाली गई थी (जैसे सोडा या कुकीज़ में)। यह खाद्य पदार्थ में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शुगर (जैसे फलों में) से अलग होती है।

प्रोटीन
शरीर को प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन से आपको पेट भरने का एहसास मिलता है, पर यह रक्त ग्लूकोज नहीं बढ़ाता है। अधिकांश लोग पर्याप्त प्रोटीन नहीं ले पाते हैं।

% दैनिक मान
- दैनिक मान के 5% या उससे कम का अर्थ है कि खाद्य पदार्थ में वह पोषक तत्व कम है
- दैनिक मान के 20% या उससे अधिक का अर्थ है कि खाद्य पदार्थ में वह पोषक तत्व अधिक है

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving **Calories**	**230**
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

पोषक तत्वों का सही संतुलन हासिल करें:

- इन्हें कम रखें: सेचुरेटेड फ़ैट, ट्रांस फ़ैट, कोलेस्टेरॉल और सोडियम
- इनकी पर्याप्त मात्रा लें: पोटेशियम, फ़ाइबर, विटामिन A, D, और C, कैल्शियम और आयरन

अतिरिक्त संसाधनों और सहायक जानकारी के लिए **www.NovoCare.com** पर जाएं ! अपने फोन पर वेबसाइट की त्वरित एक्सेस के लिए अपने स्मार्ट फोन के कैमरे को क्यूआर कोड की तरफ निर्दिष्ट करें।

स्कैन मी!

संदर्भ: 1.अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन से अनुकूलित। मधुमेह में देखभाल के मानक–2024. मधुमेह देखभाल। 2024;47(परिशिष्ट 1):S1-S314.

Novo Nordisk Inc. केवल गैर-लाभ शैक्षणिक प्रयोजनों के लिए इस अंश के पुनरुत्पादन की अनुमति इस शर्त पर प्रदान करता है कि इस अंश को इसके मूल स्वरूप में बनाए रखा जाएगा और कॉपीराइट सूचना को प्रदर्शित किया जाएगा। Novo Nordisk Inc. किसी भी समय इस अनुमति को वापस लेने का अधिकार सुरक्षित रखता है।

NovoCare® Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

Novo Nordisk, Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

© 2024 Novo Nordisk यू.एस.ए. में मुद्रित US24DI00287 अक्टूबर 2024

www.NovoCare.com

novo nordisk®