

□ ક્રમ્પેહના થેગીના પોષક ખોથકની જૂથચિત્તી ચોજના તેના લગિ, ઉચ્ચ, વજન, ઉચ્ચ અને પ□ ચ્યૂત□ ઉપર અધ્યતિ છે. તેમ્ત વનુ છે કે દચ્દી તેના hyperglycemia ને, જેવા કે hypoglycemic દવા અચ્ચા insulinને નચિંતી થ્ચામ લાવવા સાચ્ચા લેવી જોઈ□ .

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

ખોથકના થેસા (ન જ્ઞાત/જટીલ carbohydrates.) બ્હુ મ્હત્તી વના છે, કાચ્ચાકે તે insulinની જૂથચિત્તી □ છી ક્ષે છે અને તેની સાથે insulinની સંવેદનશલિત વધે છે, serum cholesterol ને અને triglyceride ના સ□ ત્ષને □ છા ક્ષે છે, લોહીનુ દબણ □ છુ થચ્ચ છે અને વજનને નચિંતી થ્ચામ લાવવા મ્દ ક્ષે છે. તે આત્ષાના ગ□ લુકોજ ને પણ □ છુ ક્ષે છે અને ગ□ લુકોજ□ ના ચ્ચાપચ્ચની ક□ થચિાને લગત શાસ□ તી થ્ચો સુધથે ક્ષે છે

□□□□□□□□ □□□□□□

Aerobic વ□ ચાચામ ગ□ લુકોજ નો ઉપચોગ ક્ષ્ચા, ઉચ્ચ જા વધથ્ચા અને સ□ નાચુ□ મટે સાથે છે. આ હદચ્ચની લોહીને ખેચ્ચાની કાચ્ચ ચક□ ખતની પ□ થ્ક□ થચિાને સાથી ક્ષે છે અને લોહીની નસોને ઉઠાડીને વધે લોહીને અંદર આવવા મટે મ્દ ક્ષે છે. ચલવુ, સાઈકલ ચ્ચાવવી, દોડવુ અચ્ચા દોથી ઉપર કુદવુ આ પણ ઊજી કસથ્ચે છે જેની ભ્ચામ્ચા ક્ષ્ચામ આવે છે.

□□□□□□□□ □□□□□□



**Balanced Diet** મ્હાઈ તે□ ક જુદી જાત્તી ખાંડની આખી વસ□ તુ છે, જે આપણે મ્હાઈના agent ની જેમ વાપથી શકીચે છીચે. તેમ્થી કેટલીક મ્હાઈ□ છે:

- Saccharin તે□ ક જુદી જાત્તી કેલેથીની નહી તેની મ્હાઈ છે.
- Aspartame ડ કેલેથી/ગ□ થમ (ખાંડના જેવુ જ) આપે છે, પણ તેની વપચશ ઘણી જ □ છી મત્તી થમ ક્ષચ છે, કાચ્ચાકે તે ખાંડ ક્ષત ૧૮૦ થી ૨૦૦ વાર વધે મ્હાઈ હોચ છે
- Non-glucose carbohydrates જેવા કે fructose, sorbitol and xylitol. □ ક ક્રમ્પેહનો થેગી ગમે તે ક્ષણ ખાઈ શકે છે, ક્ષણના વનિચ્ચિની ચાદીમ હોચ.
- કેલેથી અને carbohydratesના ભ્ચી તની સંખ□ ચા લેલમમ જ હોવી જોઈ□ .
- આનો નચિં ણચ સથ વશ□ થેષ□ ઠ વશિષજ□ ઝોની સલાહ પ□ થ્ચાણે હોવો જોઈ□ ખાસ ક્ષીને ક્રમ્પેહના થેગી□ મટે.

**hypoglycemic agents and insulin** □□□□□□□□ □□□□

ક્રમ્પેહના થેગી□ ને આપેલા insulin □ ક પુથ્ચણીનુ insulin છે, જે શચીઅમ બ્ને છે. તેની પ□ થ્કિ□ થચિા અંદચ્ચી નીકળત insulin જેવી છે જેમ્થી hyperglycemia □ છુ થચ છે. મેટેથી અપારે hypoglycemic દવા જેવી કે sulphonylurea ની ટકિડી□ insulin બ્ચાવવા સ□ વાદુપંડને પ□ થેત્તી સાહતિક્ષે છે અને insulinને શચીઅની સંવેદનશીલત વધે છે. આંત્ષાના glucoseના શોષણ મટે biguanide ની ટીકડી□ તેની પ□ થ્કિ□ થચિા □ છી ક્ષે છે. થેગ નવિાચ્ક પદ□ ધ્ચિની પસંદગી દચ્દીની પથસિ□ થ્ચિ ઉપર આધર થખે છે. □ નોંધકચ્ચુ મ્હ□ ત વનુ છે કે ખોથકની પદ□ ધ્ચી અને carbohydratesનુ વત્ષિણ મેટા પ□ થ્ચામમ therapeutic પદ□ ધ્ચીની પસંદગી ઉપર આધરતિ છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

ખાસ ક્ષીને ક્રમ્પેહના થેગી□ મટે ગથ□ ભવસ□ થ દચ્ચ ચાન ખોથક મટે મ્હત્તી વની સાવધની થખવાની જૂથ છે. જન□ મ પહેલા સામન□ ચ ગ□ લુકોજનુ સ□ ત્ષ પ□ ચ્ચુત્તિપહેલા અને પછી અસાધચ્ચાતથી બ્ચ્ચા ખાસ ધ્ચાન થખવાની જૂથ છે. ગથ□ ભવસ□ થ દચ્ચ ચાન ખોથક, insulin અને વ□ ચાચામ આ વાતેનુ ખાસ ધ્ચાન થખવાની જૂથ છે. સંપૂથ□ ણ ગથ□ ભવસ□ થ દચ્ચ ચાન વજન વધથનુ નચિંતી થ્ચા કચ્ચુ મ્હત્તી વનુ છે. તજેત્ષના સંશોધ્ચ બ્તવે ઁ કે વટિામનિ□ સની ખાસ લાભ્ચાચક અસર જેવી કે ઊ-૬, ઊ-૧૨, સી, ઈ અને જીણા ઘટકો જેવા કે ક□ થમિચમ, મ્ગેનીઝ, જીક અને તંબુ insulinની ક□ થચિા વધે છે અને ક્રમ્પેહની ગુંચ્ચણો મેકુક ક્ષે છે.