

# మీ టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం

Reducing your risk of type 2 diabetes

Telugu

రక్తంలో చక్కెర (గ్లూకోజ్) స్థాయిలు ఎక్కువ కాలం పాటు అధికంగా ఉండటం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుంది, ఇది గుండె, కళ్ళు మరియు ఇతర శరీర అవయవాలకు హాని కలిగిస్తుంది.

దక్షిణాసియా వర్గాల ప్రజలకు టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది కానీ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. మీ జీవనశైలిలో చిన్న మార్పులు పెద్ద తేడాను కలిగిస్తాయి.



## ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం: మీ చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచే ఆహారాలు

- హోల్ గ్రేన్ రోటీ, కాయధాన్యాలు, చిక్ పీస్ మరియు మల్టీగ్రెయిన్ బ్రెడ్ వంటి హోల్ గ్రేయిన్ ఎంపికలను, అలాగే బాస్మతి వంటి లాంగ్ గ్రెయిన్ రైస్ ను ఎంచుకోండి. ఇవి మంచి కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాలు, ఇవి జీర్ణమైనప్పుడు చక్కెరను క్రమంగా విడుదల చేస్తాయి.
- సమోసాలు మరియు పకోరాలు వంటి వేయించిన భోజనం మరియు గులాబ్ జామూన్, పాయసం/ఖీర్ మరియు జిలేబీ వంటి తీపి ఆహారాలను పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి.
- మీ భోజనంలో సలాడ్ మరియు వివిధ రకాల కూరగాయలను చేర్చుకోండి. వాటిలో సగం మీ ప్లేట్ లో పెట్టుకోండి.
- ఎక్కువగా నీరు తాగుతారు. జ్యూస్ మరియు చక్కెర పానీయాల ద్వారా చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.
- పడుకునే రెండు నుండి మూడు గంటల ముందు తినడం మానుకోండి మరియు క్రమం తప్పకుండా తినండి.

## కదులుతూ ఉండండి: శారీరక శ్రమ చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది

- ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రతి భోజనం తర్వాత, పది నిమిషాలు నడవండి లేదా లిఫ్ట్ కంటే మెట్లు ఉపయోగించండి.
- ఈత కొట్టడం, మీకు ఇష్టమైన సంగీతానికి నృత్యం చేయడం లేదా క్రీడలలో పాల్గొనడం వంటి మీకు ఇష్టమైన కార్యచరణను కనుగొనడం ద్వారా శారీరక శ్రమను ఆనందదాయకంగా మార్చుకోండి.
- మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో చురుకుగా ఉండండి.

## నిర్వహించదగిన చిన్న మార్పులు చేయండి: మీ ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించుకోండి.

- ఒక కొత్త అలవాటుతో ప్రారంభించి అక్కడి నుండి నిర్మించుకోండి
- మీ కుటుంబంలో మధుమేహం ఉంటే, ప్రారంభ లక్షణాలను గుర్తించడానికి క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోండి.
- టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంపై అదనపు మార్గదర్శకత్వం కోసం, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతను సంప్రదించండి.

## టైప్ 2 డయాబెటీస్లో ఏమి జరుగుతుంది

మనం కార్బోహైడ్రేట్లను తినేటప్పుడు శరీరం వాటిని గ్లూకోజ్ గా మారుస్తుంది, ఇది ఒక రకమైన చక్కెర. మనం గ్లూకోజ్ నుండి మన శక్తిని పొందుతాము. మన కండరాలు మరియు ఇతర శరీర భాగాలు శక్తి కోసం గ్లూకోజ్ ను ఉపయోగించుకోవడానికి, ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ మన రక్తం నుండి దానిని రవాణా చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

టైప్ 2 డయాబెటీస్ ఉన్నవారిలో శరీరం తగినంత మొత్తంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయదు లేదా దానిని సరిగ్గా ఉపయోగించదు. ఫలితంగా, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అధిక రక్తంలో చక్కెర దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

ఒక భోజనంలో ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాలు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుంది.

చక్కెరను తొలగించడానికి ఇన్సులిన్ చాలా కష్టపడి పనిచేయాలి.

సంతృప్త కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలలో నెయ్యి, వెన్న, వేయించిన ఆహారాలు, కొవ్వు మాంసాలు మరియు స్వీట్లు ఉన్నాయి.

రోజంతా కొద్ది మొత్తంలో శారీరక శ్రమ చేస్తే అన్నీ కలిసిపోతాయి.

శారీరక శ్రమ ఇన్సులిన్ రక్తం నుండి కండరాలలోకి చక్కెరను శక్తి కోసం తీసుకెళ్లడానికి సహాయపడుతుంది.

సంతృప్త కొవ్వు ఇన్సులిన్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించడం కష్టతరం చేస్తుంది.

పండ్లలో ఫైబర్ ఉంటుంది మరియు ఇది ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్. ఫ్రటిరోజు రెండు సర్వింగ్స్ పండ్లు తినండి.

ఒక సర్వ్ కి ఉదాహరణ ఒక అరటిపండు, ఒక ఆపిల్, 1/2 కప్పు ద్రాక్ష, ఒకటి నుండి రెండు పుచ్చకాయ ముక్కలు.

మనం సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే, తీపి మరియు వేయించిన ఆహార పదార్థాలను పరిమితం చేస్తే మరియు చురుకైన జీవనశైలిని కొనసాగిస్తే శరీరం ఇన్సులిన్ ను మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలదు.

**Get Health Service** ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడానికి మరియు టైప్ 2 డయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి అర్హత కలిగిన ఆరోగ్య నిపుణుల నుండి ఉచిత టెలిఫోన్ మరియు ఆన్లైన్ హెల్త్ కోచింగ్ ను అందిస్తుంది. QR కోడ్ ఉపయోగించి ఆన్లైన్లో నమోదు చేసుకోండి లేదా **1300 806 258** కు కాల్ చేయండి.

ఉచిత మరియు గోప్యమైన భాషా మద్దతు కోసం, **131 450**లో ట్రాన్స్లేటింగ్ అండ్ ఇంటర్ప్రెటింగ్ సర్వీస్ (TIS)ని సంప్రదించండి మరియు **1300 806 258**లో **Get Health Service** కోసం అడగండి.

