BHARATH SAMACHAR DIGITAL

6, నవంబర్ 2026, శుక్రవారం

భారత్ సమాచార్

మధుమేహం ఉన్నవారు పెరుగు తినవచ్చా..?



భారత్ సమాచార్, ఆరోగ్యం : మధుమేహం ఉన్నవారు ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఏది తింటే రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుంది? ఏ ఆహారం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది? అనే సందేహాలు చాలామందిలో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రోజువారీ భోజనంలో భాగమైన పెరుగు విషయంలోనూ ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఎదురవుతుంటాయి. పెరుగులో సహజంగా లాక్టోస్ అనే పాల చక్కెర ఉంటుంది. అయినప్పటికీ చక్కెర కలపని సాధారణ పెరుగును మధుమేహం ఉన్నవారు సాధారణంగా మితమైన పరిమాణంలో తీసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్, కాల్షియం కండరాలు, ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. కొన్ని రకాల పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి పేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియా సమతుల్యతకు, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుకు తోడ్పడవచ్చు. పెరుగు వంటి పులియబెట్టిన పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం తగ్గడంతో సంబంధం ఉన్నట్లు కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే పెరుగు తినడం వల్ల మధుమేహం నయమవుతుందని భావించకూడదు.

మధుమేహం ఉన్నవారు పెరుగు ఎంచుకునేటప్పుడు చక్కెర కలపని సాధారణ పెరుగుకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా మార్కెట్లో లభించే ఫ్లేవర్డ్ యోగర్ట్‌లు, పండ్ల రుచితో తయారుచేసిన పెరుగు ఉత్పత్తుల్లో అదనపు చక్కెర ఉండవచ్చు. ప్యాకెట్‌పై ఉన్న పోషక విలువల వివరాలను పరిశీలించి, మొత్తం కార్బోహైడ్రేట్లు, అదనపు చక్కెర ఎంత ఉందో గమనించాలి. రుచి కోసం చక్కెర కలపకుండా తాజా పండ్ల ముక్కలు, కొద్దిగా గింజలు జోడించుకోవచ్చు.

పెరుగు ఎంత తీసుకోవాలనే విషయంలో అందరికీ ఒకే పరిమాణం సరిపోదు. వ్యక్తి వయసు, బరువు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు, రోజువారీ ఆహార ప్రణాళికను బట్టి పరిమాణం మారుతుంది. పెరుగులో సహజంగా ఉండే లాక్టోస్ కూడా కార్బోహైడ్రేట్లలో భాగమే కాబట్టి దానిని కూడా లెక్కలోకి తీసుకోవాలి. పెరుగు తిన్న తర్వాత గ్లూకోజ్ స్థాయిలను గమనించడం ఉపయోగకరం. లాక్టోస్ అసహనం లేదా పాల ఉత్పత్తులతో అలర్జీ ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి.

గమనిక : పెరుగు మధుమేహానికి మందు కాదు. వైద్యులు సూచించిన మందులు, వ్యాయామం, ఆహార నియమాలను కొనసాగిస్తూ సమతుల ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలి.

© 2026 Bharath Samachar