নানা ধরনের অসুখ ডেকে আনার জন্য ডায়াবেটিস যথেষ্ট। রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে গেলে দেখা দিতে পারে লিভার, কিডনি, চোখের সমস্যাসহ আরও অনেক রোগ। তাই রক্তে শর্করা বা সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি। চিকিৎসকরা জানাচ্ছেন, আমাদের খাবারের ধরন বা অভ্যাসে যদি বড় রকমের পরিবর্তন আসে, তবে বাড়তে পারে রক্তে সুগারের মাত্রা।

যাদের রাত জাগার অভ্যাস কিংবা দিনের বেলায় ঘুমান, তাদের রক্তেও সুগারের পরিমাণ বাড়তে পারে। আমরা প্রতিদিন যেসব ফল খাই সেগুলো বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন, পানি, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও একাধিক পুষ্টিগুণে ভরা। এসব ফলে থাকে প্রাকৃতিক শর্করা, যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর নয়। তবে যাদের রক্তে শর্করার পরিমাণ বেশি বা ডায়াবেটিস আছে তাদের ফল খাওয়ার ক্ষেত্রে কিছু নিয়ম মানতে হবে। যেসব ফলে শর্করা বেশি আছে, সেসব কম খাওয়াই তাদের জন্য ভালো। জেনে নিন কোন ফলগুলোতে শর্করা বেশি থাকে-

আম

আমের গন্ধ ও স্বাদ- দুটোই অনন্য। মিষ্টি স্বাদের এই ফল ছোট-বড় সবার কাছেই অনেক পছন্দের। তবে আমে শর্করার পরিমাণ একটু বেশিই থাকে। একটি মাঝারি মাপের আমে থাকে ৪৫ গ্রাম চিনি। যদি আপনি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত থাকেন বা ওজন কমাতে চান তবে আম কম খাওয়াই ‍উত্তম। প্রতিদিন কতটুকু আম খেতে পারবেন, তা চিকিৎসকের কাছ থেকে জেনে নিলে বেশি ভালো।

আঙুর

আঙুর দেখতে যেমন সুন্দর, খেতেও তেমন সুস্বাদু। তবে এই ফলে শর্করার পরিমাণ থাকে বেশি। এককাপ আঙুরে থাকে প্রায় ২৩ গ্রাম চিনি। তাই বলে ডায়াবেটিস রোগীদের আঙুর একেবারে বাদ দেওয়ার দরকার নেই। প্রতিদিন অল্প করে আঙুর খাওয়া যেতে পারে। এ ছাড়াও স্মুদি, শেক ইত্যাদিতে ব্যবহার করা যায়।

চেরি

মিষ্টি ফল চেরি। ভিনদেশি ফল হলেও এটি আমাদের দেশে বেশ জনপ্রিয়। তবে এতে শর্করার পরিমাণ থাকে বেশি। এককাপ চেরিতে প্রায় ১৮ গ্রাম চিনি থাকে। তাই ওজন কমাতে চাইলে বা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হলে চেরি ফল থেকে দূরে থাকাই ভালো।

নাশপাতি

নাশপাতি অনেকের কাছে প্রিয় একটি ফল। এটি নানাভাবে আমাদের জন্য উপকার করে থাকে। কিন্তু ডায়াবেটিস রোগীর জন্য এটি বিশেষ উপকারী নয়। কারণ একটি মাঝারি মাপের নাশপাতিতে পাওয়া যায় ১৭ গ্রাম চিনি। তাই এই ফল খেলে রক্তে শর্করার পরিমাণ বাড়তে পারে। তবে দই কিংবা সালাদের সঙ্গে দুই-এক টুকরা নাশপাতি খেলে তেমন কোনো ক্ষতি হবে না।

কলা

কলাকে বলা হয় এনার্জির পাওয়ার হাউস। কারণ এই ফল খেলে দ্রুত শক্তি বাড়ে। এটি আমাদের শরীরে আরও অনেক পুষ্টির পৌঁছে দেয়। তবে এটিও ডায়াবেটিস রোগীর জন্য উপকারী নয়। কারণ একটি মাঝারি মাপের কলায় থাকে ১৪ গ্রাম চিনি। তাই ডায়াবেটিসের রোগীর জন্য কলা কম খাওয়াই ভালো। তবে সকালের নাস্তায় পিনাট বাটারের সঙ্গে কয়েক টুকরা কলা খেতে পারেন।

তরমুজ

তরমুজ গ্রীষ্মকালীন ফল। গরমে প্রাণ জুড়াতে এই ফলের জুড়ি নেই। এতে পর্যাপ্ত পানি থাকে তাই শরীরে পানির ঘাটতি পূরণেও সাহায্য করে। পাশাপাশি দূর করে ইলেক্ট্রোলাইটের অভাব। এক ফালি তরমুজে থাকে প্রায় ১৭ গ্রাম চিনি। তরমুজ অতিরিক্ত খেলে তা রক্তে শর্করা বাড়িয়ে তোলে। তাই ডায়াবেটিসের সমস্যা থাকলে এই ফল কম খাওয়া উত্তম।