



M.V. HOSPITAL FOR DIABETES[®]

We care for your diabetes



LAUNCHES FOR THE BENEFIT OF ITS DEAR PATIENTS

M.V. DIASWEET FRUCTOSE



A Low Calorie Natural Sweetener

METABOLIC ABSORPTION OF FRUCTOSE

Fructose is derived from Sucrose (Sugar) by removing the Glucose content in it. Fructose is absorbed in the small intestine, then it travels to the Liver, where it is metabolised and gets converted into energy /Glycogen/ or converted to other derivatives and stores it for future use. For initial conversion of energy from Fructose, insulin is not required and for further metabolism in the tissues, it requires insulin for energy conversion.

Uncontrolled and overweight diabetics need to consult their Diabetologists and Dietitian regarding the dosage. Ideally upto 15-20 Gram can be safely consumed by a person per day.

Fructose use and its Applications

Fructose is low in Glycemic Index among various carbohydrates and its GI is 20. Fructose can be used in both for hot and cold type of food preparations. Crystal Fructose is natural and safe without any side effects and it is processed from maize/sugar extracts. The Fructose does not induce any high blood sugar surge in the human beings. In general, the Fructose is 1 ½ times sweeter (by taste) than the normal sugar (sucrose) which helps indirectly lesser calorie uptake for human being. Fructose does not require Insulin for metabolism initially when it is consumed within the limits. Fructose being most oxidised carbohydrate by its natural chemical composition, it burns calories faster. Fructose is calcium friendly and does not deplete it. This can be used in Juices, Coffee, Tea and other beverages. As it mimics the sugar, it controls the sugar craving behavior of diabetics.





M.V. HOSPITAL FOR DIABETES[®]

We care for your diabetes



LAUNCHES FOR THE BENEFIT OF ITS DEAR PATIENTS

M.V. DIASWEET FRUCTOSE



A Low Calorie Natural Sweetener

METABOLIC ABSORPTION OF FRUCTOSE

Fructose is derived from Sucrose (Sugar) by removing the Glucose content in it. Fructose is absorbed in the small intestine, then it travels to the Liver, where it is metabolised and gets converted into energy /Glycogen/ or converted to other derivatives and stores it for future use. For initial conversion of energy from Fructose, insulin is not required and for further metabolism in the tissues, it requires insulin for energy conversion.

Uncontrolled and overweight diabetics need to consult their Diabetologists and Dietitian regarding the dosage. Ideally upto 15-20 Gram can be safely consumed by a person per day.

Fructose use and its Applications

Fructose is low in Glycemic Index among various carbohydrates and its GI is 20. Fructose can be used in both for hot and cold type of food preparations. Crystal Fructose is natural and safe without any side effects and it is processed from maize/sugar extracts. The Fructose does not induce any high blood sugar surge in the human beings. In general, the Fructose is 1 ½ times sweeter (by taste) than the normal sugar (sucrose) which helps indirectly lesser calorie uptake for human being. Fructose do not require Insulin for metabolism initially when it is consumed within the limits. Fructose being most oxidised carbohydrate by its natural chemical composition, it burns calories faster. Fructose is calcium friendly and do not deplete it. This can be used in Juices, Coffee, Tea and other beverages. As it mimics the sugar, it controls the sugar craving behavior of diabetics.





**M.V. CENTRE FOR
DIABETES**



OUR BRANCHES / UNIT

MYLAPORE, CHENNAI

9, Dr. Radhakrishnan Salai, Mylapore,
Chennai - 600 004. (Opp. Chennai Citi Centre)
Phone : 044-2844 5213, 6585 0955/56
Email : southchennai@mvd diabetes.com

VELACHERY, CHENNAI

VeeJay Towers, Plot No.14, 1st Floor, Vijaya Nagar
Officers Colony, 100 Feet Bypass Road, Velachery,
Chennai - 42. Ph : 044-2259 2209, 4206 7555
Email : velachery@mvd diabetes.com

BANASHANKARI, BENGALURU

855/A, 10th Main Road, 5th 'A' Cross, BSK 1st Stage,
2nd Block, Srinivasa Nagar, Bengaluru - 560 050.
Phone : 080-2667 8818, 6537 8818
E-mail : bangalore@mvd diabetes.com

KORAMANGALA, BENGALURU

365, SULOCHANA Building, 1st Floor, 3rd Block,
Sarjapura Road, Koramangala, Bengaluru - 560 034.
Phone : 080-4151 3333, 4146 8686
E-mail : appointments@mvd diabetesbangalore.in

Diabetes Helpline (24 Hrs.) ALL INDIA TOLL FREE No.
9600 00 85 86 1800 425 0005

**ஆரோக்கியமான உணவுடன்
ஆரோக்கியமாக வாழ்வுகள்**



M.V. நீரிழிவு
மருத்துவமனை



இராயபுரம்

Pioneers in Diabetes Care - ISO 9001: 2008 Certified Institution
WHO Collaborating Centre for Research, Education and Training in Diabetes

4, மேற்கு மாதா கோயில் சாலை, இராயபுரம், சென்னை-13.
தொலைபேசி : 044 - 2595 4913-15, 2595 0711, தொலைநகல் : 044 - 2595 4919
E-mail : diethelp@mvd diabetes.com | appointments@mvd diabetes.com
Web Site : www.mvd diabetes.com | www.mvd diabeticfoot.com

சிறு தானியம்

சிறு தானிய வகைகள் என்று அழைக்கப்படும் கம்பு, திணை, சாமை, வரகு, சோளம், ராகி, குதிரைவாலி ஆகிய தானிய வகைகளை தான் நம் முன்னோர்கள் பல வகை உணவாக சமைத்து உண்டார்கள். அதன் பயனாகதான் அவர்கள் எந்த நோய் நொடியும் இல்லாமல் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்தார்கள், நாமும் அதையே பின்பற்றி பயனுள்ள வாழ்க்கையை வாழுவோமாக...

கம்பு

கம்பு தானியத்தை உணவாக எடுத்துக் கொள்ளும் போது, அது மிக சத்தான உணவாக உங்களுக்குள் மாறுகிறது. இதில் பாஸ்பரஸ் இருப்பதால், மகளிருக்கு ஏற்படும் மார்பக புற்றுநோய், வயிற்றில் ஏற்படும் கல், சர்க்கரை நோய், பரம்பரை நோய்கள், முடி கொட்டுதல், நரம்பு சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்த கூடிய தன்மை கம்பு தானியத்திற்கு உள்ளது. இதில் வைட்டமின்-பி உள்ளது.

வரகு

வரகு சமைத்து உணவாக எடுத்துக் கொள்ளும் போது, ஜீரண சக்தி உண்டாகிறது. நரம்பு தளர்ச்சி உண்டாகாமல் இருக்க உகந்தது, சர்க்கரை வியாதி வராமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்கிறது. இதயம், ரத்தக் கொதிப்பு, அதிக கொழுப்பு சேராமல் தடுக்க உகந்தது. இதில் வைட்டமின்-பி உள்ளது.

சோளம்

சோளம் நம் அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒரு சிறப்பான தானியமாகும். இதில் அதிக கொழுப்பை குறைக்கக் கூடிய வைட்டமின்-டி,இ,கே உள்ளது. விரைவாக ஜீரணமாக கூடியது. இதில் மருந்தாக பல அமிலங்கள் இருப்பதால் இது குறைந்த ரத்த அழுத்தத்தையும், ரத்தத்தையும் சுத்தப் படுத்திவிடும். குறிப்பாக சோளம் நமது பண்டைய கால உணவு மற்றும் நிறைந்த மருத்துவகுணம் உள்ள தானியமாகும்.

ராகி

ராகி தானிய வகையின் சிறப்பு என்னவென்றால் அதில் உப்பு சத்து, நார் சத்து, புரத சத்து, குறைந்த கொழுப்பு சத்து உள்ளது. எல்லா வயதுதினரும் உணவாக எடுத்துக் கொண்டால் இளமையை தங்களுள் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும். இதில் வைட்டமின்-ஏ உள்ளது.

சாமை

சாமையை உணவாக எடுத்துக் கொண்டால், அதில் அதிக நார் சத்து, புரத சத்து, கொழுப்பு சத்து மற்றும் கால்களுக்கு வலுவூட்டும் தன்மை, அதிக ஞாபக சக்தி, கூர்மையான பார்வை ஆகியவை கிடைக்கும். இதில் வைட்டமின்-பி உள்ளது.

திணை

திணையை உணவாக எடுத்துக் கொள்ளும் போது, அது நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. மற்றும் ரத்தகொதிப்பு, அதிக கொழுப்பு ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்துகின்றது. திணையில் அதிக நார் சத்து, மாவு சத்து உள்ளதால் நமது உடம்பை வலிமையாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. இதில் வைட்டமின்-பி1, வைட்டமின்-பி2 மற்றும் வைட்டமின்-இ உள்ளது.

குதிரைவாலி

குதிரைவாலி குறைந்த மாவுசத்து, அதிகளவு நார்சத்து உள்ளது. அதில் பி-காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின் உள்ளது. குதிரைவாலி உணவாக சாப்பிடும் போது அது மனிதனின் உடம்பை சீரான சூட்டில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. குதிரைவாலி ஒரு சிறப்பான மருத்துவ உணவாகும்.

