

بهترین رژیم غذایی برای دیابت :

دیابت به بیماری مرگ خاموش نیز معروف است . علت اصلی شیوع دیابت عدم رعایت رژیم غذایی ، فعالیت بدنی کم و استرس و اضطراب در شرایط کاری و زندگی است.

برای افراد مبتلا به دیابت دانستن رژیم دیابتی ، فعالیت بدنی مستمر ، مصرف ویتامین به کنترل قند خون بالا و تنظیم گلوکز و انسولین کمک می کند .

مواد مغذی مهم در رژیم غذایی دیابت :

- ✓ خوراکی های غیر نشاسته ای شامل : کلم بروکلی ، هویج ، سبزیجات ، فلفل و گوجه
- ✓ مواد غذایی نشاسته ای : شامل سیب زمینی ، ذرت ، نخود سبز
- ✓ میوه ها ، شامل پرتقال ، خربزه ، توت ، سیب
- ✓ غلات : شامل گندم ، برنج ، جو ، ذرت

پروتئین در تغذیه دیابتی ها

- ✚ گوشت بدون چربی - مرغ یا بوقلمون بدون پوست - ماهی - تخم مرغ - آجیل و بادام زمینی - لبنیات بدون چربی یا کم چرب

چربی های مفید در تغذیه دیابتی ها

- ✚ کلزا و روغن زیتون - آجیل و دانه ها - ماهی های سالم - آواکادو



این حرفها را درباره بیماری دیابت باور نکنید! (باور های غلط)

۱- افراد دیابتی اجازه خوردن هیچ گونه شیرینی را ندارند

خوردن کمی شیرینی، برای افراد دیابتی، هیچ اشکالی ندارد. با این وجود، بهتر است دیابتی ها میزان مصرف قند و شیرینی ها را کم کنند. اگر مصرف غذاها و خوراکی های قنددار بیش از اندازه شود، دیگر کنترل قند خون و وزن کار ساده ای نخواهد بود.

۲- افراد دیابتی هرچقدر می خواهند میوه بخورند میوه خوب است؛ اما مقدار بیش از اندازه آن می تواند کنترل دیابت را به هم بزند.

میوه در کنار ویتامین ها و مواد معدنی، قند هم دارد. قند میوهها می تواند گلوکز خون را بالا ببرد. میوه تازه نسبت به آب میوه یک برتری دارد

۳- چربی را کنار بگذارید. از آنجا که چربی در دستگاه گوارش، تخلیه معده را کند می کند. مقداری چربی می تواند جلوی افزایش گلوکز خون بعد از یک وعده غذایی را بگیرد و به کنترل قند خون کمک کند.

تخلیه معده را کند می کند. مقداری چربی می تواند جلوی افزایش گلوکز خون بعد از یک وعده غذایی را بگیرد و به کنترل قند خون کمک کند.

۴- کربوهیدرات کم، کلید کار است. برنامه های غذایی ای می توانند به کنترل دیابت کمک کنند که کربوهیدرات پایین دارند؛ اما این روش ممکن است برای همه کارساز نباشد. برخی از رژیم های کم کربوهیدرات ، میزان بالایی چربی دارند که برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ خوب نیست. چراکه این افراد در خطر بیماری های قلبی اند. به دنبال رژیم کم کربوهیدراتی باشید که بین مواد پروتئینی و چربی سالم، تعادل ایجاد کرده باشد. کنترل کربوهیدرات در برنامه غذایی مهم است؛ اما شاید یک رژیم کم کربوهیدرات مناسب شما نباشد.

اما شاید یک رژیم کم کربوهیدرات مناسب شما نباشد.

۵- اگر ورزش کنید می توانید هرچه دوست دارید بخورید

در برنامه غذایی برای دیابتی ها باید چه سبزیهایی وجود داشته باشد؟

۱- **ریحان:** ریحان گیاه معطری است که همیشه ما را به یاد تابستان می اندازد. عطر آن در سالاد، سوپ و ماکارونی فوقالعاده است ریحان می تواند سطح قند خون را پایین بیاورد.

۲- **بابونه:** بابونه قند خون را پایین می آورد. بابونه با بیرون آوردن قند از خون و گذاشتن آن در ذخایر کبد، از عوارض دیابت، پیشگیری می کند. بعد از یک روز کاری سخت، هیچ چیز مانند یک فنجان دمنوش بابونه نمی تواند به انسان آرامش دهد.

۳- **دارچین:** دارچین به کاهش کلسترول و بالا بردن سرعت سوخت و ساز در کاهش وزن کمک می کند. دارچین را روی لوبیا، عدس، برنج قهوه ای یا آب گوشت امتحان کنید.

۴- **زیره سیاه:** زیره سیاه را زیاد استفاده کنید؛ چون باعث می شود قند خون و کلسترول خونتان پایین بیاید

۵- **شوید:** با ماهی، تخم مرغ یا قارچ طعم خوبی می گیرد. متخصصان ۷۰ ماده شیمیایی مختلف در شوید یافته اند که به مبارزه با دیابت کمک می کند.

۶- **ترخون:** ترخون گیاه خوبی است که نشان داده می تواند مقاومت به انسولین را کاهش دهد و پرخوری در افراد دیابتی را کم کند

۷- **زنجبیل:** زنجبیل گیاهی کامل، برای مبارزه با دیابت و چربی خون بالا است؛ چون از چند جناح به آن حمله می کند. حتی وزن را کم می کند. در یک تحقیق مشخص شد کسانی تا سه ساعت بعد از غذا خوردن احساس سیری می کردند که دمنوش حاوی ۲ گرم پودر زنجبیل را نوشیدند. همچنین در تحقیق دیگر که روی بیماران دیابتی انجام شد، مشخص شد نوشیدن دمنوش حاوی ۳ گرم پودر زنجبیل، در طول ۳۰ روز، باعث کاهش گلوکز خون، تری گلیسرید، کلسترول کلی، LDL، و کلسترول VLDL می شود. پس تا می توانید از زنجبیل در چای یا غذاهای خود استفاده کنید.

۸- **سیر:** سیر قند خون و چربی ها را پایین می آورد. کم و بیش هر گیاهی با سیر و روغن زیتون خوش طعم می شود. استفاده از پودر سیر نیز بد نیست اما خاصیت سیر تازه را ندارد. سیر تازه و خام بیشترین مزیت را دارد.

مواد غذایی ممنوع در رژیم دیابت

- غذاهای سرخ شده و سایر غذاهای سرشار از چربی اشباع و چربی ترانس
- غذاهای سرشار از نمک
- شیرینی، آبنبات و بستنی
- نوشیدنی هایی با قند های اضافی
- مانند آب میوه، نوشابه و نوشیدنی های انرژی زا، مشروبات الکلی
- خطرناک ترین خوراکی برای دیابت برنج سفید است. برنج سفید می تواند دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.
- سس گوجه: سس حاوی شکر تصفیه شده است و همچنین سدیم بالایی دارد.
- قهوه مخلوط: قهوه برای بیماران دیابتی در صورتی که مخلوط باشد تاثیر بدی دارد.
- نان سفید - سیب زمینی سرخ شده - پنکیک - انگور - انبه - موز - طالبی - هندوانه - انرژی زاها - زردآلو - آناناس - شیرینی ها



نکته

فعالیت های بدنی مفید برای دیابتی ها سطح گلوکز خون را کاهش می دهد، فشار خون را پایین می آورد، جریان خون را بهبود می بخشد، به خواب بهتر کمک می کند، روحیه شما را بهبود می بخشد.

افراد مبتلا به دیابت چه فعالیتی باید انجام دهند؟

به جای آسانسور از پله بروند - گردش های خانوادگی خود مانند دوچرخه سواری یا پیاده روی انجام دهند - کارهایی مانند نظافت خانه یا شستن ماشین انجام دهند.

تغذیه در دیابت

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

کارکنان ۱۴۰۴

منبع: برونر و سودارث

