

رژیم غذایی سالم با دیابت

اگر تشخیص داده شود که به دیابت مبتلا هستید هنوز هم می توانید از مواد غذایی گوناگون تحت پوشش یک رژیم غذایی سالم لذت ببرید. در ابتدا این امر می تواند یک چالش بزرگ به نظر بیاید اما انتخاب های غذایی شما و عادات غذایی شما نقش مهمی را در راستای کمک به کنترل دیابت و سلامت دراز مدت شما ایفا می کنند. این بروشور اطلاع رسانی، نقطه شروعی است تا به شما کمک کند درباره تغذیه مناسب دیابت مطالبی بیاموزید. برای اطلاعات اختصاصی که با نیازهای فردی شما هماهنگ شده باشد باید به یک متخصص مجاز تغذیه ارجاع کنید.

• ۱ گام برای تغذیه مناسب

۱- در هر روز سه وعده غذایی مصرف کنید. از جا انداختن وعده های غذایی خودداری کنید و زمان صبحانه، ناهار و عصرانه را در طول روزها مشخص نمایید. این کار نه تنها باعث کنترل اشتها می شود بلکه به شما کمک

می کند تا قند خون خود را نیز کنترل نمایید.

۲- در هر وعده غذایی مواد حاوی کربوهیدرات های نشاسته ای را منظور کنید

مانند نان، ماکارونی، سیب زمینی، برنج و غلات. مقدار کربوهیدراتی که مصرف می کنید در کنترل میزان قند خون شما بسیار موثر است. حتما سعی کنید کربوهیدرات هایی مصرف کنید که آهسته تر جذب می شوند، زیرا این مواد تاثیر کمتری بر میزان قند خون شما خواهند داشت. گزینه های بهتری هم وجود دارند از قبیل ماکارونی، برنج با سبزیجات یا آسان پز، نان غلات مثل نان سیاه و چاودار، سیب زمینی تازه، حلیم جو دوسر، صبحانه، غلات کامل و طبیعی. مقدار زیاد فیبر در مواد غذایی حاوی نشاسته به حفظ سلامت سیستم گوارش شما نیز کمک نموده و از مشکلاتی چون یبوست جلوگیری می کند.

۳- میزان چربی مصرفی خود را کاهش دهید.

خصوصا چربی اشباع شده، زیرا رژیم غذایی کم چربی به حفظ سلامتی کمک می کند. چربی و روغن های اشباع نشده مصرف کنید خصوصاً چربی های اشباع نشده منفرد (مانند روغن زیتون). زیرا این نوع چربی ها برای

سلامت قلب شما بهتر هستند. از آنجا که چربی یک منبع غنی کالری است، مصرف کمتر چربی به کم شدن وزن کمک می کند. در این جا نکاتی را در راستای کم کردن میزان چربی مصرفی متذکر می شویم:

- با مصرف کمتر کره، مارگارین و پنیر، میزان مصرف چربی اشباع شده مصرفی را کاهش دهید.

- از گوشت کم چرب و ماهی به جای گوشت های پرچرب استفاده کنید.

- از محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید مانند شیر بی چربی یا کم چرب، ماست کم چربی یا رژیمی، پنیر کم چربی و مواد غذایی کم چرب.

- برای پخت و پز به جای روش سرخ کردن یا پختن با روغن و سایر چربی ها از روش بخارپز و کبابی یا پختن در فر استفاده کنید.

- در مصرف سس های پر خامه احتیاط کنید و در عوض سس هایی که بیشتر از گوجه فرنگی در آن استفاده شده مصرف نمایید.

۴- میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

حداقل پنج وعده در روز میوه و سبزی مصرف کنید تا ویتامین، مواد معدنی و فیبر



دیابت

رژیم غذایی

سالم با دیابت

تغذیه سالم
با صبحانه آغاز می شود

بیمارستان فوق تخصصی
شهید آیت ا... محلاتی تبریز
۰۴۱۳۴۴۹۵۳۲۹

استفاده از نوشیدنی ها/ معجون های بدون قند یا بدون قند افزودنی یا نوشابه های گازدار به جای نمونه های حاوی قند می تواند راهی ساده برای کاهش میزان قند در رژیم شما باشد.

۸- مقدار نمک را در رژیم غذایی خود به ۶ گرم یا کمتر در هر روز کاهش دهید. بیش از این مقدار نمک می تواند فشار خون شما را افزایش دهد، که می تواند منجر به سکتة مغزی و بیماری قلبی شود. میزان مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید (زیرا این نوع غذاها نمک زیادی دارند) و سعی کنید برای مزه دار کردن غذاها از گیاهان و ادویه های مختلف به جای نمک استفاده نمایید.

۹- از مواد غذایی یا نوشیدنی های مخصوص افراد دیابتی استفاده نکنید. این نوع مواد غذایی هیچ مزیتی برای افراد مبتلا به دیابت ندارند. آنها باز هم بر میزان قند خون شما تاثیر می گذارند، و مشابه مواد غذایی معمولی حاوی چربی و کالری هستند و ممکن است تاثیر ملین داشته باشند و همچنین گران قیمت هستند.

منبع : تلخیص و ویرایش بروشور دیابت بریتانیا

مورد نیازتان تامین شود و رژیم غذایی‌تان متعادل گردد. یک وعده می تواند یک موز یا سیب، یک مشت انگور، یک قاشق غذاخوری میوه خشک شده، یک لیوان کوچک آبمیوه یا معجون آبمیوه، سه قاشق غذاخوری از سبزیجات یا یک کاسه کوچک سالاد باشد.

۵- لوبیا و عدس بیشتری مصرف کنید. مانند لوبیا قرمز، لوبیا سفید، نخود، عدس قرمز و سبز. آنها تاثیر کمتری بر قند خون شما دارند و می توانند در کنترل چربی خون به شما کمک کنند. سعی کنید آنها را به انواع خورش ها، و سوپ ها یا به سالاد اضافه کنید.

۶- حداقل دوبار در هفته ماهی روغنی مصرف کنید. نمونه این ماهی ها عبارتند از ماهی ماکرل، ساردین، سالمن (ماهی آزاد). ماهی های روغنی حاوی نوعی چربی اشباع نشده چند گانه به نام امگا ۳ هستند که شما را در برابر بیماری های قلبی محافظت می کنند.

۷- مصرف قند و مواد غذایی قندی را محدود کنید. این بدین معنا نیست که شما باید از رژیم غذایی بدون قند استفاده کنید. در یک رژیم غذایی سالم امکان استفاده از قند در مواد غذایی و در پخت و پز وجود دارد.