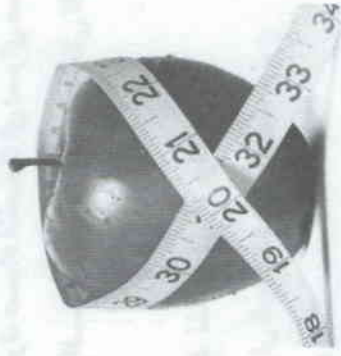


بیمارستان فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز مرکز پیگیری و ارتقاء سلامت

تغذیه افراد دیابتی



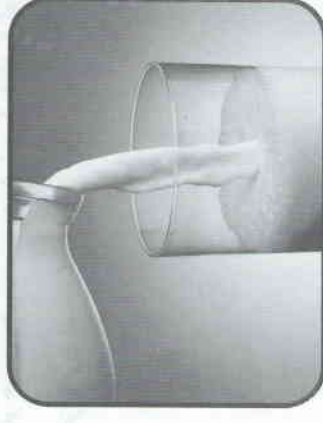
موارد قابل توجه در تهیه و مصرف پروتئین

- سعی نمایید گوشت کم چرب تهیه کنید
- پوست مرغ دارای چربی بالا می باشد قبل از پخت پوست آن را کاملاً جدا نمایید.
- بدون افزودن چربی گوشت را طبخ کنید.
- به جای سرخ کردن تخم مرغ (املت یا نیمرو) آن را آب پز کنید.
- برای طعم دادن به گوشت از آغوره، آب لیمو و سس گوجه فرنگی استفاده نمایید.
- از مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر که دارای چربی بالا هستند خودداری نمایید.
- سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی، به صورت آب پز، بخارپز و یا کبابی استفاده نمایید.



گروه شیر و پروتئین ها

- مصرف شیر و ماست کم چرب سبب تولید انرژی و دریافت کلسیم، ویتامین A، پروتئین و سایر ویتامین ها و مواد معدنی می شود.
- گوشت قرمز، ماکیان (مرغ، بوقلمون و ...)
- ماهی و تخم مرغ و پنیر
- یک واحد گوشت و جانشین های آن
- ۳۰ گرم گوشت قرمز یا گوشت ماکیان و یا ماهی پخته
- یک عدد ران کوچک مرغ
- ۳۰ گرم پنیر
- ۳۰ گرم ماهی تن
- نصف لیوان حبوبات پخته
- دو عدد تخم مرغ



در تهیه مواد و پخت غذا به موارد زیر توجه نمایید:

- سعی کنید نان های حاوی غلات کامل مانند سنگ استفاده نمایید.
- مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس، سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت کم استفاده نمایید.
- ماست و شیر کم چرب یا بدون چربی تهیه نمایید.
- به جای سس مایونز از خردل و آب لیمو استفاده نمایید.
- به جای کره و روغن حیوانی یا مارگارین، از روغن مای (ذرت و آفتاب گردان) استفاده نمایید.
- هر روز از سبزیجات خام و پخته استفاده نمایید.
- از پیاز و سیر در غذاها استفاده نمایید.
- در حین پخت سبزی ها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید.

انواع میوه جات و مقدار مصرف آن ها

- هندوانه، خربزه، طالبی یک لیوان (قسمت نزدیک پوست)
- انگور یک خوشه کوچک (۱۰ دانه)
- خرما ۲ عدد
- کشمش ۲ قاشق غذاخوری
- انجیر ۱/۵ عدد
- موز (۱۰ سانت یا نصف موز متوسط)

توجه: در هر روز فقط از یک نوع میوه ذکر شده



آیا می دانید که ...

- * نان، غلات، حبوبات، انواع خمیر ها، سبزیجات، شامل نشاسته می باشند.
- * در هر وعده غذایی باید مواد نشاسته ای جهت کسب انرژی، ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر (جهت کارگرد بهتر روده) مصرف نمود.
- * مصرف مواد نشاسته ای برای سلامت تمام افراد ضروری است (حتی افراد دیابتی)
- یک واحد نشاسته در چه موادی است؟
- یک برش نان (سنگ بهتر است) ۳۰ گرم
- ۳ عدد بیسکویت
- ۱ یک عدد سیب زمینی کوچک
- ۵ قاشق برنج
- ۱/۳ لیوان عدس پخته و یا لوبیا سبز
- یا قارچ پخته
- ۱ عدد بلال و یا ۱ عدد هویج پخته
- ۱ کاسه کوچک سالاد و یا یک کوجه
- فرنگی