



۹ توصیه خوراکی به مبتلایان دیابت

## این نسخه را بخورید!



## ۱ اهمیت تغذیه سالم: بسیاری از مبتلایان

به دیابت نوع دو می‌توانند با رعایت یک رژیم غذایی سالم و منظم، حال خود را بهبود بخشند اما هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد و هیچ رژیم دیابتی ثابتی که برای همه دیابتی‌ها مفید باشد، وجود ندارد اما رعایت توصیه‌هایی که در ادامه می‌خوانید، به عنوان رهنمودهای کلی تغذیه سالم برای مبتلایان به دیابت، خالی از فایده نیست؛ مخصوصا که با رعایت این توصیه‌ها می‌توانید علاوه بر کنترل بهتر قند خون خود، وزن‌تان را کاهش دهید یا از افزایش آن جلوگیری کنید و این امر علاوه بر کنترل قند خون، به کنترل چربی و فشار خون شما نیز کمک قابل توجهی خواهد کرد.

## ۲ وعده‌های بیشتر، حجم کمتر:

حجم غذای‌تان را کمتر کنید و تعداد وعده‌های مصرفی‌تان را بیشتر. مصرف ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از خوردن ۳ وعده حجیم روزانه است. به علاوه، یادتان باشد که دیابتی‌ها، مخصوصا دیابتی‌های لاغر و آنهایی که قرض یا انسولین استفاده می‌کنند، هرگز نباید یکی از وعده‌های اصلی غذای خود را حذف کنند.

## ۳ اصل تنوع: رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا

هم مواد غذایی لازم به بدن‌تان برسد، هم چشم‌هایتان سیر شود و ریزه‌خواری نکنید.

## ۴ اندازه‌گیری قند خون بعد از غذا:

حداقل تا یک مدت کوتاه، بعد از خوردن هر غذا قندخونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید این غذا چه قدر قند خونتان را بالا می‌برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید.

## ۵ تامین پروتئین با گوشت سفید،

## حبوبات و لبنیات: سعی کنید پروتئین مورد

نیازتان را از گوشت سفید بگیرید؛ مرغ و ماهی، لبنیات و حبوبات هم پروتئین خوبی دارند. اما در مصرف پروتئین هم باید اندازه نگه دارید چون دریافت بیش از حد پروتئین ممکن است به کلیه‌هایتان آسیب وارد کند.

## ۶ افزایش فیبر، کاهش چربی و

**نمک:** چربی و نمک را در رژیم‌تان به حداقل برسانید و بیشتر فیبر بخورید که هم سالم است، هم به هضم و جذب غذا کمک می‌کند. انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه سرشار از فیبرند.

## ۷ بخارپز و کباب‌پز: سرخ‌کردنی‌ها و

دم‌کردنی‌ها را کمتر بخورید و به جای آن از شیوه‌های سالم‌تر طبخ غذا (کباب‌پز و بخارپز) استفاده کنید. از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید و قبل از پخت، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنید.

## ۸ غلات و دانه‌های کامل: بهترین نان

برای شما نان سبوس‌دار (ترجیحا سنگک) است. نان‌های سفید را کمتر بخورید و از غلات و دانه‌های کامل به جای فرآورده‌های شیرینی و نان‌پزی (آرد سفید) استفاده کنید.

## ۹ محدودیت میوه‌های شیرین:

مصرف میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش و قیسی را در برنامه غذایی خود محدود کنید.