

## دیابت چیست؟

این بیماری یک نوع اختلال در سوخت و ساخت بدن است به طوری که بدن قادر به استفاده کامل از قند نمی باشد. دیابت یک بیماری خاموش پیشرونده است که به تدریج تمامی بافت بدن را درگیر می کند و ممکن است فرد دیابتی سال ها از ابتلا خود به این بیماری بی خبر باشد.

### اهمیت رژیم غذایی در کنترل دیابت:

یکی از مهم ترین عوامل، برای پیشگیری از دیابت، داشتن رژیم لاغری و غذایی دیابت درست و انجام ورزش است. با غذاهایی که می خوریم می توانیم قند خون را کنترل یا درمان کنیم. کاهش ۵ درصدی از وزن تأثیر بسیاری در کنترل دیابت دارد. بنابراین، افراد مبتلا، برای کنترل آن، به برنامه غذایی برای دیابتی ها نیاز دارند.

### توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از دیابت:

- ✓ غذا در دفعات زیاد و کم حجم استفاده شود
- ✓ مصرف نان های سفید و برنج کاهش یافته و نان سبوس دار و حبوبات جایگزین آنها شوند.
- ✓ حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها را در روز مصرف کنید.
- ✓ مصرف روغن های جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی های موجود در منابع غذایی حیوانی (لبنیات پر چرب کره، خامه، غذاهای سرخ شده گوشت های قرمز و فرآورده های آن) کاهش داده شود.
- ✓ دریافت نمک (سدیم) و غذاهای شور و کنسرو شده کاهش یابد.
- ✓ مصرف قند های ساده (قند، شکر، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و آب میوه های تجاری...) کاهش داده شود.
- ✓ عسل دارای قند ساده است و مصرف آن باید محدود شود.
- ✓ مصرف شیرین کننده های مصنوعی و جایگزین های شکر از راهکارهای مناسب جهت کاهش مصرف قند میباشد
- ✓ افراد دیابتی منابع غذایی حاوی روی، ویتامین C (مرکبات و سبزی های تازه) و ویتامین A (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج) را در رژیم غذایی خود بگنجانند. زیرا این مواد حساسیت به انسولین را افزایش می دهند.

## این حرف ها را درباره بیماری دیابت باور نکنید! (باور های غلط)

۱- افراد دیابتی اجازه ی 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 هرچه قدر 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 میوه ها 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 ی 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.

۵- اگر ورزش کنید می توانید هرچه دوست دارید بخورید

## در برنامه غذایی برای دیابتی ها باید چه سبزی هایی 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 فوق العاده 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 پر خوری 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



## بیمارستان فوق تخصصی مداین



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

# تغذیه در دیابت

واحد آموزش سلامت - ۱۴۰۱

۱۲-خیار: خیار نه تنها می تواند تازگی خوش طعمی به آب اضافه کند، بلکه خودش نیز ۹۶ درصد از آب تشکیل شده است بنابراین می تواند به تامین آب بدن کمک کند. خیار همچنین از بسیاری غذاهای دیگر کم کالری تر است اما با این حال سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که با رادیکال های آزاد مقابله کرده و بدن را از بیماری های مزمن نظیر سرطان، دیابت، بیماری های قلبی و آلزایمر در امان نگه می دارد. از آنجا که خیار حاوی پتاسیم نیز هست می تواند به پایین نگه داشتن فشار خون کمک کند.



منابع: <https://kermany.com/>

بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت  
دکتر پریسا ترابی

### بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۰۷۵۰۴۶۶-۸ و ۶۶۴۶۵۳۵۵

فکس: ۱۳۱۵۸۵۳۶۳۵ - کد پستی: ۶۶۴۱۰۱۲۱

وب سایت: WWW. Madaen Hospital .Com

۹- فلفل دلمه ای: بسیار خوب است که روزانه رنگین کمانی از

سبزیجات را میل کنیم، چون هر رنگ مواد مغذی و مزایای خاص خود را دارد. سبزیجات قرمز و نارنجی رنگ به ویژه مقدار زیادی ویتامین C در خود دارند که به تقویت سیستم ایمنی و تسهیل در جذب آهن کمک می کنند. بر اساس تحقیقات، فلفل دلمه ای های قرمز رنگ دو برابر نیاز روزانه ویتامین C در خود دارند. بعلاوه منبعی غنی از ویتامین B6، فولات، ویتامین A و آنتی اکسیدان ها نیز می باشند. با شروع فصل سرما خوردگی و آنفولانزا سعی کنید مقدار بیشتری از این غذاهای سرشار از ویتامین C مصرف کنید.

۱۰ قارچ قارچ ها در واقع از سبزیجات به حساب نمی آیند. قارچ برای ساخت استخوان هایی قوی به بدن، مس و فسفر می رساند. ویتامین B2 و B5 نیز برای هضم بهتر مناسب هستند، بعلاوه قارچ حاوی آنتی اکسیدان هایی است که با آسیب رادیکال های آزاد در بدن مبارزه می کند.

۱۱- اسفناج: اسفناج از سبزیجاتی است که شاخص گلیسمی پایین دارد و مناسب بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ است. برگ های سبز تیره اسفناج، کربوهیدرات بسیار پایینی دارد و سرشار است از فولات، آهن و ویتامین ها. اسفناج را تبدیل به یکی از اجزای سالاد و دیگر غذاهای خود کنید تا به بدنتان از گردش اکسیژن گرفته تا تعویض یا ترمیم بافت ها کمک کنید. فراموش نکنید اسفناج کمک می کند بهتر ببینید چون رنگ سبز تیره آن نشان دهنده وجود کلروفیل بالایش است. کلروفیل یک ماده فیتوشیمیایی است که با دژنراسیون ماکولا و آب مروارید مقابله می کند.

۱۲- برگ چغندر برگ چغندر یکی از منابع عالی ویتامین ها و مواد معدنی است. برگ چغندر مانند اسفناج، انبوهی از ویتامین A، B و K، کلسیم و آهن و مقدار بیشتری نسبت به اسفناج ویتامین C به بدن می رساند. پس سبزیجات سبز برگ انتخاب های مناسبی هستند و در مواقعی که سیستم ایمنی بدنتان نیاز به تقویت دارد، می توانید از مواردی مانند برگ چغندر استفاده کنید.