

دیابت و وعده های غذایی

می توانید با برنامه ی غذایی درست فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل به کنترل مطلوب قند خون دست یابید

نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک میکند. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده ی قند خون یا انسولین نیاز دارند

کنترل قند خون = فعالیت بدنی منظم + برنامه ی غذایی درست

مواد نشاسته ای شامل انواع نان ، غلات ، حبوبات ، انواع خمیر ها یا سبزیجات نشاسته ای است

در هر وعده ی غذایی مواد نشاسته ای استفاده کرد ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند ولی به خاطر داشته باشید که این توصیه دیگران را هرگز اجرا نکنید ، خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است.



یک واحد ماده ی نشاسته ای شامل چه غذاهایی است ؟

1 واحد

یک برش یا ۳۰ گرم نان یا ۳ عدد بیسکویت معمولی یا یک عدد سیب زمینی کوچک یا ۱/۳ لیوان برنج پخته یا ۱/۳ لیوان عدس پخته

2 واحد

2 برش نان یا ۱ عدد سیب زمینی پخته + ۱ عدد بلال

3 واحد

1 عدد سیب زمینی آب پز + ۵ قاشق غذاخوری برنج پخته + ۱ برش نان

ممکن است فقط لازم باشد یکی از مواد فوق یا ۳ واحد ماده نشاسته ای را مصرف کنید. اگر به خوردن بیش از یک نوع کربوهیدرات در هر وعده ی غذایی نیاز داشتید از مواد نشاسته ای مختلف استفاده نمایید



بهترین راه ممکن برای خرید ، پخت و خوردن مواد نشاسته ای چیست ؟

سعی کنید نان های حاوی غلات کامل تهیه کنید

سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس ذرت ، چیپس سیب زمینی ، شیرینی ، بیسکویت و ... کمتر مصرف کنید

ماست و شیر کم چربی یا بدون چربی تهیه نمایید

به جای سس مایونز از خردل یا آب لیمو استفاده کنید

سعی کنید در انتخاب مواد غذایی انواع بدون چربی یا کم چربی آن را مصرف کنید

به جای کره ، روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع استفاده کنید

سعی کنید تا حد امکان شیرینی ، شکلات ، ژله ، آب نبات و کلیه ی مواد غذایی که از قند های ساده تشکیل شده اند مصرف نمایید

یک واحد از گروه سبزی ها شامل چیست ؟

1 واحد

۱ عدد هویج پخته یا یک سوم لیوان لوبیا سبز یا قارچ پخته

2 واحد

۱ عدد هویج پخته + ۱ کاسه سالاد یا ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط

3 واحد

نصف لیوان سبزیجات پخته یا خام خرد شده + ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط + سه چهارم لیوان آب سبزیها

سعی کنید از انواع مختلف سبزیها استفاده نمایید



مهم ترین راه برای خرید ، پخت و خوردن سبزیها چیست ؟

از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید

به جای سس از آبغوره یا آب لیمو در سالاد استفاده کنید

بهتر است سبزیها را سریعاً بپزید و سعی کنید آن را در کمی آب جوش بجوشانید

اگر سبزی را به صورت سرخ کرده مصرف میکنید باید از روغن های مایع نظیر روغن زیتون ، ذرت یا آفتابگردان به مقدار بسیار کم استفاده کنید

یک واحد از گروه میوه ها شامل چیست ؟

1 واحد

نصف لیوان آب پرتقال یا ۱ عدد سیب کوچک یا نصف گریپ فروت یا ۲ قاشق غذاخوری کشمش

2 واحد

نصف موز بزرگ + ۱ عدد و نصفی انجیر خشک یا یک چهارم لیوان توت فرنگی

سعی کنید از انواع میوه ها استفاده کنید



چه نکاتی را هنگام مصرف میوه ها باید رعایت کرد ؟

میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر زیادی قند دارند بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند

انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا زیاد مصرف کنید بر کنترل قند خون شما اثر میگذارد

خوردن میوه ها به صورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است

از دسر های آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید

به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی سعی کنید تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید

نکته مهم : اگر باردار هستید یا به نوزاد خود شیر میدهید روزانه ۵-۴ واحد شیر و ماست مصرف کنید.

یک واحد شیر و جانشین های آن شامل چه غذاهایی است ؟

1 واحد

یک لیوان شیر کم چربی یا بدون چربی یا سه چهارم لیوان ماست کم چربی یا بدون چربی



یک واحد گوشت و جانشین های آن شامل چه غذاهایی است ؟

1 واحد

:گرم گوشت قرمز ، ماکیان یا ماهی پخته شده یا ۳۰ گرم پنیر به صورت زیر 30

عدد ران کوچک مرغ یا ۱ قوطی کبریت پنیر یا ۳۰ گرم ماهی تن نصف لیوان حبوبات پخته شده یا ۲ عدد تخم مرغ 1

بهترین راه برای خرید ، پخت و مصرف غذاهای پروتئینی چیست ؟

سعی کنید کم چربی ترین گوشت را بخرید

پوست مرغ دارای چربی زیاد است قبل از پخت پوست آنرا کاملاً جدا کنید

سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید

به جای سرخ کردن تخم مرغ آن را با پوست آب پز کنید

برای طعم بخشیدن بیشتر به این مواد از آبغوره ، آب لیمو ، سس گوجه فرنگی و استفاده کنید

فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس ، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی هستند بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید

سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی آن را به صورت آب پز ، بخارپز و یا کبابی مصرف نمایید



یک واحد از روغن ها و چربی ها شامل چه غذاهایی است ؟

1 واحد

قاشق مرباخوری روغن یا ۱۰ عدد زیتون کوچک 1

2 واحد

۱ قاشق مرباخوری مارگارین + ۲ قاشق مرباخوری تخمه کدو یا ۱۲ عدد بادام خشک در هر وعده ی غذایی ممکن است ۱-۲ واحد از این مواد مورد نیاز باشد

یک واحد قندی شامل چه غذاهایی است ؟

1 واحد

۱ عدد شیرینی یا ۱ قاشق مرباخوری شربت

در هر وعده غذایی باید سعی کنید که حداقل از هر ۳ گروه غذایی مختلف استفاده نمایید برای مثال ساندویچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی کاهو و جعفری استفاده شده باشد

مواد غذایی که روزانه مصرف میکنید به ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده تقسیم نمایید

از غذاهای کنسرو شده که در طی فرایندهای صنایع غذایی نمک به آنها افزوده میشود کمتر استفاده کنید

روزانه ۶-۸ لیوان مایعات بدون شیرینی بخورید

سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ کنید

مغزهای گردو بادام و ... در گروه چربیها قرار میگیرند و هر واحد آنها برابر ۲ قاشق غذاخوری است.