

## فهرست مطالب تغذیه سالم

۲.....	اهمیت تغذیه سالم
۲.....	اهداف رژیم غذایی
۳.....	BMI شاخص توده بدنی.....
۳.....	ترکیبات مواد غذایی
۳.....	کربوهیدرات ها
۳.....	پروتئین ها و چربی ها
۴.....	فیبرها.
۴.....	آب.....
۴.....	آنتی اکسیدان.....
۵.....	هرم مواد غذایی
۵.....	گروه های مواد غذایی .
۱۰.....	برچسب مواد غذایی .
۱۱.....	نکاتی پیرامون دیابت بارداری
۱۱.....	(کلسترول) چربی خون
۱۲.....	اهمیت زمان بندی مناسب مصرف غذا
۱۲.....	رعایت رژیم در شرایط ویژه .
۱۳.....	سخن آخر

## اهمیت تغذیه سالم



رژیم غذایی در درمان بیماری دیابت نقش اساسی دارد. برای اجرای رژیم غذایی مناسب، شاید نیاز باشد مقدار یا زمان مصرف غذا و یا نوع مواد غذایی مصرفی تغییر داده شود. البته تغییر نوع مواد غذایی به چگونه غذا خوردن بیمار در گذشته و زمانی که مبتلا به دیابت نبوده است، بستگی دارد. دستورات غذایی

مخصوص افراد دیابتی نیستند، در واقع یک رژیم غذایی سالم محسوب می شوند که الفبای صحیح غذا خوردن بوده و همه اعضای خانواده می توانند از آن استفاده نمایند. گاهی به غلط تصور بر این است که افراد دیابتی نباید غذایی را که دوست دارند، بخورند. در حالی که اعتدال و میانه روی در مصرف مواد غذایی به طوری که به مقدار متوسط از تمام غذاها مصرف شود اشکالی ندارد. اغلب غذاها حاوی درشت مغذی ها (کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها) هستند و ترکیبات مختلفی از آنها را در خود دارند.

بنابراین در تنظیم برنامه غذایی می توان از فهرست جایگزینی تمام غذاها استفاده کرد. مشاوره و یا مراجعه به یک کارشناس تغذیه، در جهت آموزش و اعمال تغییرات مناسب در رژیم غذایی و کنترل بهتر دیابت ضروری است.

**دستورات غذایی الفبای غذا خوردن صحیح بوده و فقط مختص به بیماران دیابتی نیستند.**

## اهداف رژیم غذایی:

- 1) کاهش مصرف غذا که انسولین مورد نیاز بدن را کاهش میدهد.
- 2) کاهش وزن که منجر به افزایش تأثیر انسولین در بدن می گردد.
- 3) کمک به کنترل فشار خون بالا
- 4) کاهش سطح چربیهای خون

### چاقی و اضافه وزن

اضافه وزن (چاقی) باعث مقاومت به انسولین می شود. یعنی انسولینی که بدن می سازد (یا تزریق می شود) برای پایین آوردن قند خون کار آیی لازم را نخواهد داشت. این مسئله کنترل قند خون را مشکل می سازد. به علاوه اضافه وزن با بالا بردن فشار خون، بیمار را مستعد بیماری کلیوی و سکنه مغزی م نماید و همچنین افزایش میزان چربی خون ناشی از چاقی



بیمار را مستعد ابتلا به تصلب شرایین می نماید. همه افراد می توانند با پایین آوردن وزن بدن قند خون خود را بهتر کنترل نموده و سلامتی خود را بهبود بخشند.

**چاقی مهمترین عامل قابل رفع بروز دیابت نوع 2 است.**



### شاخص توده بدنی (BMI)

روشی برای تعیین میزان BMI چاقی است. برای ارزیابی دقیق ترو وضعیت چاقی بدن، بهتر است این شاخص با نسبت دور کمر به دور باسن همراه باشد. برای تعیین میزان شاخص توده بدنی باید وزن خود بر حسب کیلوگرم را بر مجذور قد بر حسب سانتی متر تقسیم نمایید.

شاخص توده بدنی کمتر از 18 از نشانه کم وزنی است

شاخص توده بدنی کمتر از 18/5-24/9 طبیعی بوده از ۲۵-۲۹/۹ بیانگر اضافه وزن و شاخص توده بدنی 30 و بیش از آن بیانگر چاقی است.

**نمایه توده بدنی و اندازه دور کمر شاخصه های مورد استفاده برای تشخیص چاقی و اضافه وزن هستند**



### ترکیبات موجود در مواد غذایی

ترکیبات مواد غذایی شامل:

کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها (درشت مغذی ها) به عنوان منبع انرژی و هم چنین مواد مهم دیگری مثل ویتامینها و مواد معدنی (ریزمغذی ها) هستند.

### کربوهیدرات ها:

امروزه کربوهیدرات ها را مهمترین و اصلی ترین عامل افزایش قند خون ناشی از

مصرف غذا می دانند. کربوهیدرات مصرفی را باید با توجه به میزان انسولین مصرفی بیمار و یا در مورد بیمارانی که از داروهای پایین آورنده قند خون استفاده می نمایند، با توجه به میزان قند خون آنها، بین وعده های اصلی غذا و میان وعده ها توزیع نمود.

توزیع کربوهیدرات غذاهای توصیه شده در طول روز می تواند از بروزه هیپوگلیسمی (افت قند خو) و یا هایپرگلیسمی (افزایش قند) خون جلوگیری کند.

کربوهیدرات ها بیشتر در مواد نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و شیرینی جات یافت می شوند و مصرف همه انواع آنها به مقدار توصیه شده نه تنها ممنوع نیست بلکه لازم و ضروری است مصرف مواد قندی و نشاسته ای برای بیماران دیابتی ممنوع نیست.

### پروتئین ها و چربیها:

غذاهایی که حاوی پروتئین و چربی هستند به اندازه غذاهای حاوی کربوهیدرات بر میزان قند تأثیر نمی گذارند. البته نیمی از پروتئین مصرف شده پس از گذشت چند ساعت به کربوهیدرات تبدیل خواهد شد و تأثیر کوچکی بر

میزان قند خون خواهد داشت و همچنین چربی ها وقتی به مقدار زیاد دریافت گردند می توانند بر قند خون تأثیرگذار باشند پس در مصرف پروتئین و چربی نیز رعایت اعتدال ضروری است. گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر و ماست حاوی پروتئین هستند. کره، خامه، روغن ها و اغلب سبها حاوی چربی هستند.

**مصرف پروتئین ها و چربی ها هم می توانند باعث افزایش مختصر قند خون شود.**

#### فیبرها:



فیبر غذایی با طولانی کردن زمان گوارش، سطح قند خون بعد از غذا را تعدیل می کند. مقدار توصیه شده فیبر 20 تا 30 گرم در برنامه غذایی روزانه می باشد که برای تأمین آن بر مصرف حبوبات، سبزیجات، میوه جات و غلات که حاوی فیبر می باشند، تأکید می گردد. فیبر همچنین تأثیر مطلوبی بر میزان کلسترول (چربی خون) دارد.

**فیبرهای غذایی میتوانند از بالا رفتن قند خون بعد از غذا جلوگیری نمایند.**

#### آب:



به کلیه بیماران دیابتی به خصوص بیماران مسن توصیه می شود به مقدار کافی آب مصرف نمایند. مصرف مقادیر کافی آب بویژه قبل و هنگام ورزش و در زمان بروز بیماری های دیگر ضروری است.

#### آنتی اکسیدان ها:



آنتی اکسیدان های اصلی شامل ویتامین ث، ویتامین ای و بتاکاروتن و ویتامین آ می باشند. این مواد بر جلوگیری از اثرات زیان آور مواد آسیب رسانی که به طور طبیعی در بدن تولید می شوند کمک کرده و موجب پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی و ممانعت از پیشرفت آنها گردند.

مهمترین منابع ویتامین ث عبارتند از : مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، کلم، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی مهمترین منابع ویتامین ای عبارتند از : روغن گیاهی، جوانه گندم، آجیل، غلات، آووکادو.

**آنتی اکسیدان ها از اثر مخرب مواد آسی برسانی که به طور طبیعی در بدن تولید میشوند پیشگیری مینمایند.**

بتا کاروتن پیش ساز ویتامین آ می باشد و در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود. مهمترین منابع آن عبارتند از : هویج، کدو حلوائی، کلم بروکلی، طالبی، هلو، زردآلو در واقع میوه ها یا سبزیجات با برگ سبز و زرد.

## هرم مواد غذایی



شکل هرم به نحوی طراحی شده که قاعده آن پایین هرم شامل غلات و نان و سیب زمینی و حبوبات است و توصیه می شود که غذاهای این گروه بیش از غذاهای دیگر مصرف شوند. گروه بعدی سبزی ها و میوه ها هستند. گروه گوشت ها و شیر منابع بسیار مهمی از پروتئین ها و ویتامین ها و مواد مغذی می باشند ولی باید مقدار مصرف آنها محدود شود زیرا این غذاها دارای چربی و کالری زیاد می باشند.

چربی ها، روغن ها و شیرینی جات فقط مثلث کوچکی در بالای هرم (رأس هرم) را در بر می گیرند و این بدان معنی است که بایستی آنها را به مقدار کم مصرف نمود. این نوع غذاها به عنوان غذای اصلی توصیه نمی شوند و برای ارتقاء سلامت مورد نیاز نیستند. ولی در صورتی که قند خون در محدوده طبیعی باشد مصرف مقادیر کمی از آنها ممنوع نیست.

هرم مواد غذایی بر کاهش مصرف گوشت ها و محصولات حیوانی مانند شیر، پنیر و تخم مرغ و مصرف بیشتر غلات، میوه و سبزیجات تأکید می ورزد.

باید به این نکته توجه داشت که غذاهای یک گروه هرم نمی توانند به جای غذای گروه دیگر مصرف شوند ولی غذاهای موجود در یک گروه را می توان جایگزین هم نمود. به طور مثال در گروه غلات می توان نان را جایگزین برنج نمود ولی نان را نمی توان جایگزین میوه یا گوشت کرد.

**در هرم غذایی بیماران دیابتی همه گروههای غذایی وجود دارند.**



## گروه های مواد غذایی

### ۱. گروه نان و غلات و مواد نشاسته:

با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص در طی روز میتوان 6 الی 11 واحد از گروه نان و غلات استفاده نمود.  
هر واحد نان و غلات شامل مقادیر زیر میباشد:



یک کف دست نان  
معادل 30 گرم نان لواش  
یک برش ۲۰×۲۰ سانتی متر

نان سنگک و تافتون  
یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متر



نان بربری  
یک برش ۷×۷ سانتی متر

یک سوم لیوان برنج یا نصف ماکارونی پخته شده  
نصف لیوان لوبیا چیتی، عدس یا نخود یا ذرت پخته  
یک عدد سیب زمینی پخته کوچک  
دو تا سه عدد بیسکویت سبوسدار  
سه لیوان ذرت بوداده بدون روغن  
سه چهارم لیوان بروشتوک خشک.

### ۲. گروه سبزیجات:

با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتوان سه الی پنج واحد از گروه سبزیجات در روز استفاده نمود. یک واحد سبزی معادل مقادیر زیر میباشد:  
یک لیوان سبزیجات خام  
نصف لیوان سبزیجات پخته مانند هویج، لوبیا،.....  
نصف لیوان آب سبزیجات مانند آب گوجه فرنگی

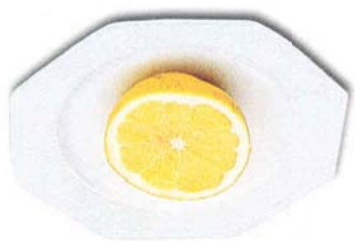


### ۳. گروه میوه جات

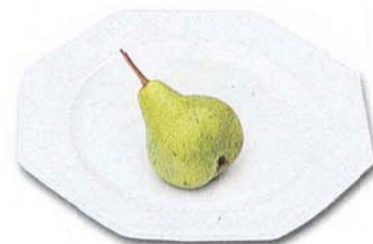
با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتوان دو الی چهار واحد از گروه میوه جات در روز استفاده نمود.



یک واحد میوه معادل مقادیر زیر میباشد:  
یک عدد میوه تازه متوسط  
نصف لیوان آب میوه  
نصف لیوان کمپوت میوه  
یک چهارم لیوان میوه خشک نظیر انواع برگه



نصف عدد گریب فروت



یک عدد گلابی



نصف موز



توت فرنگی

یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی



یک عدد انار



۳۰۰ گرم طالبی



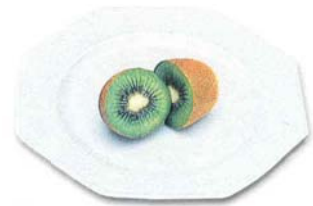
۴۰۰ گرم هندوانه



یک عدد سیب



دو عدد انجیر



یک عدد کیوی



۳۰۰ گرم خربزه



برش متوسط آناناس



هفده حبه انگور



دوازده عدد گیلاس



یک عدد پرتقال

سه عدد زردآلو - دو عدد نارنگی - یک عدد شلیل یا هلو



۴. گروه شیر و فراورده های آن با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص  
میتوان دو الی سه واحد از گروه شیر و فراورده های آن در روز استفاده  
نمود. یک واحد شیر و فراورده های آن معادل مقادیر زیر میباشد:  
یک لیوان شیر یا ماست ، دو لیوان دوغ





#### ۵. گوشت و جانسینه‌های آن

با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتوان دو الی سه واحد از گروه گوشت در روز استفاده نمود. یک واحد گوشت معادل مقادیر زیر میباشد:

30 گرم گوشت یا مرغ یا ماهی پخته شده

یک عدد تخم مرغ

یک قوطی کبریت پنیر 30 ( گرم )

نصف لیوان سویا

دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی



#### چربی‌ها و شیرینی‌ها

##### چربیها

یک واحد چربی معادل مقادیر زیر میباشد:

یک قاشق مرباخوری روغن، کره، سس مایونز، یک قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای (15 گرم)

دو قاشق غذاخوری خامه

نصف لیوان بستنی

یک عدد کلوچه کوچک

دو عدد شیرینی خشک

چهار عدد شکلات کوچک



مواد غذایی که در یک گروه قرار دارند می‌توانند جایگزین هم گردند .

بهتر است بیشتر از یک واحد از گروه چربی‌ها و شیرینی‌ها طی هر روز مصرف نشود.

**برنامه غذایی بیماران دیابتی باید شامل همه گروه‌های غذایی باشد.**

## چند نکته مهم:

- ✚ ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند این توصیه صحیح نیست . خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است.
- ✚ مصرف سبزیها باعث رساندن ویتامین، مواد معدنی و فیبر به بدن می شود . سعی کنید هر روز مقداری سبزی خام یا پخته میل نمایید.
- ✚ با مصرف میوه می توان انرژی، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر را به بدن رساند . سعی کنید به جای آب میوه خود میوه را میل نمایید . برای پیشگیری از یبوست تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف نمایید.
- ✚ مصرف شیر و ماست سبب تولید انرژی، دریافت کلسیم پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی به بدن می شود . هر روز از شیر و ماست کم چربی یا بدون چربی استفاده نمایید.
- ✚ سعی کنید پوست مرغ و ماهی را قبل از پخت جدا نمایید و مصرف فرآورده های گوشتی مانند سوسیس، کالباس و همبرگر را که دارای چربی زیادی هستند به حداقل برسانید . گوشت یا مرغ یا ماهی را به جای سرخ کردن، آب پز نمایید.
- ✚ شیرینی ها و چربی ها انرژی فراوانی در بدن تولید کرده ولی مواد مغذی کمی به بدن می رسانند، پس باید مصرف آنها را به حداقل رساند.

## برچسب مواد غذایی

تقریباً تمامی مواد غذایی بسته بندی شده، برچسبی دارند که اطلاعات تغذیه ای مختلفی روی آن نوشته شده است، و همچنین اطلاعاتی مانند تاریخ تولید و انقضاء محصول، و ترکیبات تشکیل دهنده آن را نیز نشان میدهد. برچسب تغذیه ای به مصرف کننده در انتخاب محصولی که برای حفظ سلامت او مفید باشد، کمک می کند. انرژی موجود براساس کیلوکالری، مقدار کربوهیدرات، پروتئین و چربی موجود با واحد گرم سنجیده می شود. برچسب مواد غذایی شامل قسمتهای زیر می باشد:

۱. اندازه هر واحد : معمولاً در مقیاس استاندارد بیان می شود تا به راحتی محصولات غذایی مختلف با هم مقایسه شود.

### ۲. کالری

واحد اندازه گیری انرژی تولید شده از مواد غذایی در بدن، کالری می باشد.

### ۳. مواد مغذی و مقدار مطلوب روزانه

این قسمت مقدار مواد مغذی در غذا را نشان می دهد . این مقدار به صورت گرم و هم به صورت روزانه بیان میشود . درصد مطلوب بیان می کند که مقدار یک ماده مغذی موجود در این [DV%] روزانه غذا چند درصد نیاز روزانه ی شما به آن ماده را برآورد می کند. معمولاً این اندازه، براساس رژیم 2000 کالری که انرژی مورد نیاز بسیاری از افراد می باشد، تعیین شده است.

این اعداد به شما نشان می دهد که مقادیر مطلوب هر ماده مغذی در یک رژیم 2000 کالری چقدر است.

### ۴. کالری مواد مغذی

کالری یک غذا، مجموع کالری تولید شده از کربوهیدرات، پروتئین و چربی در آن غذا می باشد هر گرم کربوهیدرات و پروتئین 4 کالری و هر گرم چربی 9 کالری انرژی دارند.

اغلب افراد دیابتی باید در برچسب های تغذیه ای هم به کربوهیدرات و هم به چربی نگاه کنند. از بین درشت مغذی ها چربی ها بیشترین مقدار کالری را در بردارند، بنابراین روی وزن بدن تأثیر می گذارند و خطر بروز بیماری های قلبی را افزایش میدهند. خوردن غذاهای کم چرب می تواند به کاهش وزن و کاهش بروز بیماری قلبی کمک کند. مقدار کل کربوهیدراتی که مصرف می شود روی قند خون تأثیر می گذارد. باید به این نکته توجه کرد که دانستن مقدار کل کربوهیدراتی که مصرف می شود مهمتر از آن است که این کربوهیدرات ها از چه منبعی آمده است.

توجه به برچسب های مواد غذایی، به افراد در انتخاب غذای مناسب کمک می نماید.



## نکاتی پیرامون رژیم غذایی

در دیابت دوران بارداری دیابت بارداری یک شکل موقتی بیماری دیابت است که فقط در بارداری بروز می نماید.

در مبتلایان به دیابت بارداری کنترل قند با رعایت یک برنامه غذایی متعادل، ورزش منظم و مناسب این دوران و در برخی موارد با مصرف انسولین امکان پذیر می باشد. در این دوران، منظور از برنامه غذایی کاهش وزن نیست بلکه هدف تأمین روند ثابت و صحیح افزایش وزن طبیعی در بارداری است و بهتر است در این دوران برنامه غذایی طبق دستور پزشک معالج توسط کارشناس تغذیه تنظیم گردد.

منظور از تنظیم برنامه غذایی در دوران بارداری کاهش وزن نیست.

## کلسترول (چربی خون):



کلسترول (چربی خون) بالا یک عامل خطرناک برای بروز و وخامت یافتن بیماری قلبی محسوب می شود و معمولاً سطح چربی خون در افراد دیابتی بالاتر از افراد غیردیابتی می باشد.

دو نوع کلسترول وجود دارد:

1. LDL که کلسترول مضر خوانده می شود و می تواند باعث انسداد عروق گردد و به دنبال آن سکته مغزی و یا سکته قلبی رخ دهد.

معمولاً در افراد دیابتی LDL خون بالاتر از میزان طبیعی است.

2. HDL که کلسترول مفید خوانده می شود و بدن را در مقابل انسداد عروق و بروز بیماری قلبی محافظت می کند.

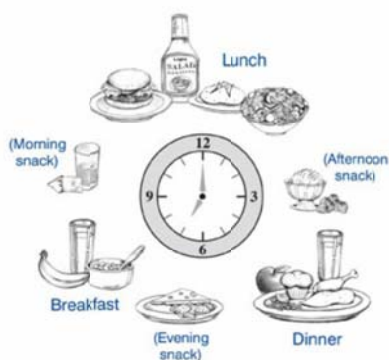
در افراد دیابتی معمولاً HDL خون کمتر از حد طبیعی است.

کاهش و کنترل میزان کلسترول از طریق کاهش وزن بدن، اجرای برنامه ورزشی منظم، ترک سیگار و داشتن تغذیه مناسب امکان پذیر می باشد.

بهتر است از مواد غذایی مانند روغن حیوانی، روغن جامد، که کلسترول بالایی دارند و غذاهایی که منشأ حیوانی دارند مانند گوشت قرمز، امعاء و احشاء، زرده تخم مرغ، لبنیات پرچرب و سس مایونز کمتر استفاده نمود. باید به این نکته توجه داشت که اضافه وزن، با میزان چربی خون بالا نیز ارتباط دارد و چربی خون بالا شخص را مستعد انسداد عروق می نماید، پس با پایین آوردن وزن می توان قند خون، چربی خون و سلامتی را بهبود بخشید.

**خوردن غذاهای کم چرب می تواند به کاهش وزن و کاهش خطر بروز بیماری قلبی کمک کند.**

### اهمیت زما نبنندی مناسب مصرف غذا



تا حد امکان مقدار نسبتاً مشخص و ثابتی از مواد غذایی را در ساعات معینی از روز مصرف کنید . بهترین الگوی غذا خوردن در افراد دیابتی مصرف غذا در 6 وعده ( سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده) است به طوری که بین دو وعده بیشتر از 3 ساعت فاصله نباشد چنانچه فاصله دو وعده غذایی بسیار طول بکشد باعث افت قند خون می شود نظم و ترتیب در زمان خوردن غذا تأثیر بسیار مثبتی در کنترل قندخون دارد.

**داشتن برنامه غذایی مناسب، نه تنها در درمان دیابت بلکه در پیشگیری از بروز عوارض آن هم نقش مهمی دارد.**

### رعایت رژیم غذایی در شرایط ویژه

**اگر وقت زیادی برای خرید و آماده کردن غذای سالم ندارید:**

هفتگی خرید کنید . مواد غذایی بیشتری در تعطیلات پایان هفته بپزید و برای وعده های بعد در فریزر بگذارید . خرید برخی مواد مثل سبزیجات تمیز شده به صرفه جویی در وقت کمک میکند.

**اگر بودجه زیادی ندارید:**

با استفاده از فهرست جایگزینی از میوه های هر فصل در همان فصل استفاده کنید . بخش عمده غذای افراد دیابتی را حبوبات، برنج، نان و غلات کامل تشکیل می دهند که ارزان بوده و نیازی به غذاهای گران (بدون شکر مخصوص دیابتی ها) ندارید . برای میان وعده می توانید از میوه، شیر، نان، ذرت بوداده یا غلات استفاده کنید.

**اگر به رستوران میروید :**



غذاهای آب پز، کباب شده یا بخارپز سفارش دهید و غذاهای سرخ شده و سوخاری شده، غذاهای همراه با پنیر و در سس پخته شده را انتخاب نکنید . برخی مواد همراه غذا مثل چیپس را حذف نمایید . اگر مقدار غذای شما به نظر خیلی زیاد می آید مقداری از غذای خود را جدا نموده و به خانه ببرید تا در وعده دیگر مصرف نمایید.

اگر در سفر هستید:

همیشه یک خوراکی نشاسته ای مثل بیسکویت همراه داشته باشید و اگر زمان یک وعده غذایی اصلی برای مدت طولانی به تأخیر افتاد از یک میان وعده استفاده کنید. برنامه درمانی را طبق معمول ادامه دهید.



## سخن آخر

- ✚ سعی کنید روزانه از تمام گروه های مواد غذایی طبق هرم غذایی و به مقادیر لازم استفاده کنید.
- ✚ سعی کنید غذاهای متنوع مصرف نمایید تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.
- ✚ به اندازه کافی مواد نشاسته ای، میوه و سبزی، ماست و شیر مصرف نمایید.
- ✚ گنجاندن سبزی ها و میوه های تازه به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.
- ✚ به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده نمایید و پس از طبخ نیز نمک به غذا اضافه ننمایید.
- ✚ برای طعم دادن به غذا از گیاهان معطر و ادویه فاقد نمک استفاده کنید.
- ✚ به جای سس مایونز از سرکه، آبلیمو و آبغوره استفاده نمایید.
- ✚ حتی الامکان از مصرف غذاهای کنسرو شده خودداری نمایید (کنسروها عموماً حاوی مقادیر زیاد نمک هستند)
- ✚ سعی کنید مواد نشاسته ای پرچرب و سرخ شده مانند چیپس و شیرینی را کمتر مصرف نمایید.
- ✚ به جای سرخ کردن مواد غذایی با کباب کردن، آب پز کردن و تنوری کردن آنها، دریافت چربی را کاهش دهید.
- ✚ مصرف فیبر را افزایش دهید.
- ✚ برچسب های روی مواد غذایی را بخوانید.
- ✚ وعده های غذایی را به 6 وعده (3 وعده غذایی اصلی و 3 میان وعده) تقسیم نمایید و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف ننمایید.
- ✚ وعده های غذایی را در ساعات معین میل نمایید چراکه غذا خوردن منظم در تنظیم قند خون اثر زیادی داشته و از افت قند خون نیز جلوگیری مینماید.



www.DIABEATERS.com