

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



بیاری اهورا مزدا

فهرست مطالب

- ۳..... مقدمه
- ۴..... چگونه می‌توان دیابت خود را کنترل کرد؟
- ۴..... اهمیت تغذیه سالم
- ۵..... اهداف رژیم غذایی
- ۵..... چاقی و اضافه وزن
- ۵..... شاخص توده بدنی (BMI)
- ۶..... ترکیبات موجود در مواد غذایی
- ۶..... کربوهیدرات‌ها
- ۷..... پروتئین‌ها و چربی‌ها
- ۷..... فیبرها
- ۸..... آب
- ۸..... آنتی اکسیدان‌ها
- ۸..... هرم مواد غذایی
- ۱۰..... گروه‌های مواد غذایی
- ۱۱..... بهترین راه برای خرید، پخت و خوردن مواد نشاسته‌ای چیست؟
- ۱۲..... مهمترین راه برای خرید، پخت و خوردن سبزی‌ها چیست؟
- ۱۵..... چه نکاتی را هنگام مصرف میوه‌ها باید رعایت کرد؟
- ۱۶..... بهترین راه برای خرید، پخت و مصرف غذاهای پروتئینی چیست؟
- ۱۶..... چربی‌ها و شربنی‌ها
- ۱۸..... برچسب مواد غذایی
- ۱۹..... نکاتی پیرامون رژیم غذایی در دیابت دوران بارداری
- ۲۰..... کلسترول (چربی خون)
- ۲۱..... اهمیت زمان بندی مناسب مصرف غذا
- ۲۱..... رعایت رژیم غذایی در شرایط ویژه
- ۲۲..... چند نکته مهم

 @karnil

 کارنیل
karnil.com

مقدمه

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهرنشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی - عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قندخون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می شود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه های مختلف دیابت در حال اجرا هستند.

در این راستا، انجمن خیریه درمانی زرتشتیان تهران اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه فوق نموده است. این کتابچه به همت آقای دکتر فرشید اختر، خانم آرمیتا آریایی نژاد و خانم خوشه نمیرانیان و خانم دکتر آرمیتا آروین تهیه شده است.

چگونه می توان دیابت خود را کنترل کرد؟

شما می توانید با برنامه 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 می کند. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خود طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

کنترل قند خون = فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست

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 (کربوهیدراتها، 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.

دستورات غذایی الفبای غذا خوردن صحیح بوده و

فقط مختص به بیماران دیابتی نیستند.

اهداف رژیم غذایی

اهدافی که در رژیم غذایی دنبال می شوند شامل موارد ذیل می باشند:

- ۱) کاهش مصرف غذا که انسولین مورد نیاز بدن را کاهش می دهد.
- ۲) کاهش وزن که منجر به افزایش تأثیر انسولین در بدن می گردد.
- ۳) کمک به کنترل فشار خون بالا
- ۴) کاهش سطح چربی های 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 کارآیی 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 می 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 خود را بهتر مهار نموده و سلامتی خود را بهبود بخشند.

چاقی مهم ترین عامل قابل رفع بروز دیابت نوع ۲ است.



شاخص توده بدنی (BMI):

BMI روشی برای تعیین میزان چاقی است. برای ارزیابی دقیق تر 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 متر تقسیم نمایید:

$$\text{BMI} = \frac{\text{کیلوگرم (وزن)}}{\text{متر}^2 \text{ (قد)}} = \frac{80}{1.5 \times 1.5} = 35.5$$

شاخص توده بدنی کمتر از ۱۸/۵ نشانه کم وزنی است. شاخص توده بدنی ۲۴/۹ - ۱۸/۵ طبیعی بوده از ۲۹/۹ - ۲۵ بیانگر اضافه وزن و شاخص توده بدنی ۳۰ و بیش از آن بیانگر چاقی است. به عنوان مثال اگر فردی وزنش ۸۰ کیلوگرم و قدش ۱۵۰ سانتی متر باشد شاخص بدنی او ۳۵/۵ می باشد.

پس این شخص چاق می باشد.

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 مغذیها) به عنوان منبع انرژی و همچنین مواد مهم دیگری مثل ویتامینها و مواد معدنی (ریزمغذیها) هستند.

کربوهیدرات ها:

امروزه کربوهیدرات ها را مهمترین و اصلی ترین عامل افزایش قندخون 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 قندخون 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 بروز هیپوگلیسمی (افت قند خون) و یا هایپر گلیسمی (افزایش قند خون) جلوگیری کند. کربوهیدرات ها بیشتر در مواد نشاته 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 ضروری است.

مصرف مواد قندی و نشاسته ای برای بیماران دیابتی ممنوع نیست.

پروتئین ها و چربی ها:

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 سس ها 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 ۲۰-۳۰ 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 می توانند 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 بتا کاروتن و ویتامین آ میباشند. این مواد بر جلوگیری از اثرات زیان آور مواد آسیب

رسانی که به طور طبیعی در بدن تولید میشوند کمک کرده و موجب پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و ممانعت از پیشرفت آنها میگرددند. 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.

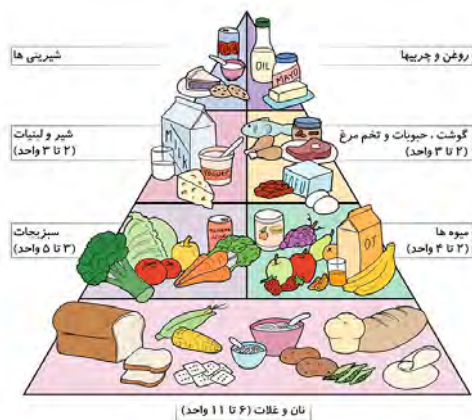
آنتی اکسیدان ها از اثر مخرب مواد آسیب رسانی که به طور طبیعی در بدن تولید می شوند پیش گیری می نمایند.

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 میشود 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 دربرمی 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 گروه های 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 می توان ۶ الی ۱۱ واحد از گروه نان و غلات استفاده نمود.

هر واحد نان و غلات شامل مقادیر زیر میباشد:
یک کف دست نان معادل ۳۰ 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 سبوس دار.
سه لیوان ذرت بوداده (پاپ کورن) بدون روغن.
سه چهارم لیوان برشتوک خشک.

در هر وعده غذایی باید از 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 نشاسته‌ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است. تعداد واحد کربوهیدرات بستگی به شرایط مختلف دارد:

* میزان کالری مورد نیاز

* برنامه درمانی دیابت

مصرف مواد نشاسته‌ای سیب کسب انرژی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر می‌شود. غلات کامل مفیدتر از بقیه غلات است زیرا باعث رساندن بیشتر مواد معدنی، ویتامین و فیبر به بدن می‌گردد. فیبر موجود در غذاهای گیاهی که جزئی غیرقابل جذب است، به کارکرد درست روده‌ها کمک می‌کند.

بهترین راه برای خرید، پخت و خوردن مواد نشاسته‌ای چیست؟

* سعی کنید نان‌های حاوی غلات کامل (نان سنگک، نان جو و ...) تهیه کنید.

* سعی کنید مواد نشاسته‌ای 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، روغن‌های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع (ذرت، آفتاب گردان و ...) استفاده کنید.

* سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، ژله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید.

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

می باشد:

یک لوان سبزیجات خام

نصف لیوان سبزیجات پخته مانند هویج، لویا، ...

نصف لیوان آب سبزیجات مانند آب گوجه فرنگی

* تعداد واحد سبزی هایی که باید در طول روز مصرف کنید به عوامل زیر بستگی دارد:

* میزان انرژی روزانه مورد نیاز

* غلظت قند خون

مهمترین راه برای خرید، پخت و خوردن سبزی ها چیست؟

* سعی کنید از سبزی های خام یا پخته بدون چربی یا کم چربی مصرف نمایید. می توانید سبزی ها را بدون چربی نیز طبخ کنید.

* سعی کنید از سس سالاد بدون چربی یا کم چربی برای روی سالاد یا سبزی ها استفاده نمایید.

* از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید.

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

* در حین پخت به سبزی ها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید.

* بهتر است سبزی ها را سریعاً بپزید و سعی کنید آنها را در کمی آب جوش بجوشانید.

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

* سعی کنید به سبزی های پخته شده کره یا مارگارین اضافه نکنید.

* اگر نیاز به مصرف سس برای سالاد دارید از ماست کم چربی و یا آب لیمو نیز می توانید جهت تهیه سس استفاده کنید.

۳. گروه میوه جات

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

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



یک عدد گلابی



نصف عدد گریپ فروت



یک برش متوسط آناناس



نصف موز



هفده حبه انگور



یک و یک چهارم لیوان
توت فرنگی



۳۰۰ گرم طالبی



۴۰۰ گرم هندوانه



یک عدد انار



۳۰۰ گرم خربزه



یک عدد سیب



یک عدد پرتغال



یک عدد کیوی



۲ عدد انجیر



یک عدد شلیل یا هلو



۱۲ عدد گیلاس



۳ عدد زردآلو



۲ عدد نارنگی

میوه ها:

تعداد واحدهای میوه که در طول روز مصرف می کنید به عوامل زیر بستگی دارد:

* میزان کالری مورد نیاز

* غلظت قند خون ممکن است به مصرف ۱ تا ۲ واحد میوه در طول روز نیاز داشته باشید. در صورتی که در طول روز بیش از ۱ واحد باید میوه بخورید، سعی کنید از انواع میوه ها استفاده نمایید.

چه نکاتی را هنگام مصرف میوه ها باید رعایت کرد؟

* سعی کنید میوه ها را به صورت خام مصرف کنید.
* 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 به مقدار زیاد مصرف کنید بر کنترل قند خون شما اثر می گذارد.

* در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب کنید.
* خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است.
* سعی کنید در صورت مصرف آب میوه، از آب میوه صددرصد طبیعی و بدون شکر اضافه شده استفاده کنید.

* از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید.
* اگر علاقه زیاد به مصرف آب میوه دارید آنرا با افزودن آب رقیق نمایید و یا آب را به میوه له شده اضافه کنید و به خاطر داشته باشید که نباید به آن شکر اضافه نمایید.

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

۴. گروه شیر و فرآورده های آن

با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص می توان دو الی سه واحد از گروه شیر و فرآورده های آن در روز استفاده نمود. یک واحد شیر و فرآورده های آن معادل مقادیر زیر می باشد:



یک لیوان شیر یا ماست

دو لیوان دوغ

۵. گوشت و جانشین های آن



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

۳۰ گرم گوشت یا مرغ یا ماهی

پخته شده

یک عدد تخم مرغ

یک قوطی کبریت پنیر (۳۰ گرم)

نصف لیوان سویا

دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

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 آن را کامل 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.

چربی ها و شیرینی ها

چربی ها

یک واحد چربی معادل مقادیر زیر می باشد:



یک قاشق مرباخوری روغن، کره، سس مایونز، یک قاشق غذاخوری پنیر خامه ای (۱۵ گرم) دو قاشق غذاخوری خامه * روغن ها و چربی ها در قله هرم قرار دارند. یعنی باید مصرف آنها را به حداقل رساند. بعضی از چربی ها و روغن ها دارای چربی

های اشباع و کلسترول می باشد که برای سلامتی مضر است. مصرف این غذاها انرژی فراوانی در بدن شما تولید می کند ولی مواد مغذی کمی به بدنتان می رساند. غذاهای پرچربی شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغن ها، مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر، چیس سب زمینی و ... می باشد.

شیرینی ها



یک واحد شیرینی معادل مقادیر زیر می باشد:
 نصف لیوان بستنی
 یک عدد کلوچه کوچک
 دو عدد شیرینی خشک
 چهار عدد شکلات کوچک

* مواد قندی (نوشابه، شربت، مربا، شکر و عسل، آب نبات، شکلات) نیز در رأس هرم قرار دارند، بنابراین باید از این مواد به مقدار بسیار کم مصرف نمایید (تا حد امکان مصرف نکنید). این مواد سبب تولید انرژی در فرد می شود اما هیچ ماده مغذی به بدن نمی رسانند. بعضی از مواد قندی مثل کیک، دسرها و انواع شیرینی ها حاوی مقدار زیادی چربی نیز می باشند. مصرف کم این مواد نیز به کاهش وزن کمک می کند و قند خونتان را نیز کنترل می نماید. مواد غذایی که در یک گروه قرار دارند می توانند جایگزین هم گردند. بهتر است بیشتر از یک واحد از گروه چربی ها و شیرینی ها طی هر روز مصرف نشود.

برنامه غذایی بیماران دیابتی باید شامل همه گروه های غذایی باشد.

برچسب مواد غذایی

Nutrition Facts	
Serving Size 172 g	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 8
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	1%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 7mg	0%
Total Carbohydrate 36g	12%
Dietary Fiber 11g	45%
Sugars 6g	
Protein 13g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 1%
Calcium 4%	Iron 24%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

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 می دهد. برچسب تغذیه ای به مصرف کننده در انتخاب محصولی که برای حفظ سلامت او مفید باشد، کمک می کند.

انرژی موجود بر اساس کیلو کالری، مقدار کربوهیدرات، پروتئین و چربی موجود با واحد گرم سنجیده میشود.

برچسب مواد غذایی شامل قسمتهای زیر می باشد:

- اندازه هر واحد: معمولاً در مقیاس استاندارد بیان میشود تا به راحتی محصولات غذایی مختلف با هم مقایسه شود.
- 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 می شود. درصد مطلوب روزانه [%DV] بیان می کند که مقدار یک ماده مغذی موجود در این غذا چند درصد نیاز روزانه شما به آن ماده را برآورده می کند. معمولاً این اندازه، بر اساس رژیم ۲۰۰۰ 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 ۲۰۰۰ 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 ۴ کالری و هر گرم چربی ۹ 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 دربردارند، بنابراین روی وزن بدن تأثیر می گذارند و خطر بروز بیماری های قلبی را افزایش می دهند. 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 مهم تر 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:

۱. 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.

۲. 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 زمان بندی 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 ۶ وعده (سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده) است به طوری که بین دو وعده بیشتر از

۳ 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 می کند.

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 می روید:



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.

چند نکته مهم

۱. سعی کنید روزانه از تمام گروه های مواد غذایی طبق هرم غذایی و به مقادیر لازم استفاده کنید.
۲. سعی کنید غذاهای متنوع مصرف نمایید تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسند.
۳. به اندازه کافی مواد نشاسته ای، میوه و سبزی، ماست و

- شیر مصرف نمایید.
۴. گنجاندن سبزی ها و میوه های تازه به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.
 ۵. به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده نمایید و پس از طبخ نیز نمک به غذا اضافه ننمایید.
 ۶. برای طعم دادن به غذا از گیاهان معطر و ادویه فاقد نمک استفاده کنید.
 ۷. به جای سس مایونز از سرکه، آب لیمو و آبغوره استفاده نمایید.
 ۸. حتی الامکان از مصرف غذاهای کنسرو شده خودداری نمایید (کنسروها عموماً حاوی مقادیر زیاد نمک هستند).
 ۹. سعی کنید مواد نشاسته ای پرچرب و سرخ شده مانند چیپس و شیرینی را کمتر مصرف نمایید.
 ۱۰. به جای سرخ کردن مواد غذایی با کباب کردن، آب پز کردن و تنوری کردن آنها، دریافت چربی را کاهش دهید.
 ۱۱. مصرف فیبر را افزایش دهید.
 ۱۲. برچسب های روی مواد غذایی را بخوانید.
 ۱۳. وعده های غذایی را به ۶ وعده (۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده) تقسیم نمایید و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف ننمایید.
 ۱۴. وعده های غذایی را در ساعات معین میل نمایید چرا که غذا خوردن منظم در تنظیم قندخون اثر زیادی داشته و از افت قندخون نیز جلوگیری می نماید.
 ۱۵. روزانه از مواد پروتئینی نیز استفاده نمایید.
 ۱۶. 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.
 ۱۷. مصرف هفتگی تخم مرغ را محدود کنید. (حداکثر هفته ای ۲ بار)
 ۱۸. به هنگام مصرف روغن، هیچ گاه روغن را در ظرف

سرازیر نکنید.

۱۹. روزانه ۶-۸ لیوان مایعات بدون شیرینی بخورید.
۲۰. سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.
۲۱. مغزهای گردو، بادام و ... در گروه چربی ها قرار می گیرند و هر واحد آنها برابر ۲ قاشق غذاخوری است.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

