

نکاتی ساده، اما مهم برای کنترل بهتر قند خون:

- ✓ سعی کنید از تمام گروه‌های غذایی در هر وعده مصرف کنید. بطور مثال مواد نشاسته‌ای، سبزی‌ها، لبنیات و مواد پروتئینی (گوشت- تخم‌مرغ) در یک وعده‌ی غذایی گنجانده شود.
- ✓ اگر اضافه‌وزن دارید حتماً وزن خود را کم کنید. به خاطر داشته باشید که کم کردن وزن باید اصولی و زیر نظر متخصص انجام شود. کاهش وزن کمک زیادی به کنترل قندخون شما می‌کند.
- ✓ قبل از پخت غذا، چربی‌های ظاهری گوشت‌ها (چربی‌هایی که با چشم دیده می‌شوند) و پوست مرغ را جدا کنید.
- ✓ مصرف سینه مرغ نسبت به ران و سایر قسمت‌های مرغ برایتان بهتر است.
- ✓ مصرف چربی‌های مضر را محدود کنید، چربی‌های مفید (غیر اشباع) شامل روغن‌های مایع گیاهی (زیتون، آفتابگردان، ذرت، کانولا، هسته انگور و گردو)، مغزداغه‌ها بصورت خام و روغن ماهی و چربی‌های مضر (اشباع) شامل روغن‌های جامد حیوانی، دنبه، لبنیات پرچرب، سرشیر و کره حیوانی می‌باشد.
- ✓ تخم مرغ را حداکثر دوبار در هفته مصرف کنید ولی خوردن سفیده تخم مرغ به شرط آنکه کاملاً پخته باشد اشکالی ندارد.
- ✓ غذاهای دریایی مانند ماهی (قزل آلا) سرشار از اسیدهای چرب اُمگا-۳ است، پس خوردن ماهی حداقل دو بار در هفته توصیه می‌شود.
- ✓ داشتن فعالیت بدنی منظم برای کنترل قندخون و نیز کنترل وزن شما بسیار مفید است. لازم نیست فعالیتهای سنگین ورزشی داشته باشید. روزی نیم‌ساعت پیاده‌روی، یکی از بهترین و ساده‌ترین فعالیتهایی است که می‌توانید انجام دهید. به خاطر داشته باشید قبل از انجام پیاده‌روی یا کارهای پرتحرک، حتماً یک میان وعده سبک میل کنید.
- ✓ برخی از ادویه‌ها فعالیت انسولین را تشدید می‌کنند. تحقیقات ثابت می‌کند که مصرف دارچین، میخک و زردچوبه فعالیت انسولین را تا سه برابر افزایش می‌دهند که در بین آنها اثر دارچین از بقیه بیشتر است.
- ✓ جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی بهتر است با یک مشاور تغذیه مشورت نمایید.

- ✓ قند، شکر، مربا، عسل، آبمیوه، شربت، کمپوت، نوشابه، بستنی، انواع شیرینی، شکلات و آب نبات برای شما مضر است.
- ✓ سبزیجات خام، پخته و سالاد بدون سس به مقدار فراوان میل کنید. خوردن سبزیجات خام همراه با غذا موجب تاخیر در افزایش قند خون می‌شود مانند پیاز و سیر، مرزه، کلم، تره و...
- ✓ کدو سبز، سیر، شوید، قارچ، اسفناج، کرفس، لوبیا سبز، شلغم، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، مثال‌هایی از سبزی‌های پخته مفید در برنامه غذایی شما هستند.
- ✓ سبزیجات نشاسته‌ای مانند هویج، سیب زمینی، نخود فرنگی، باقلا، ذرت و... در صورت پختن همانند برنج قند خون را بالا می‌برند. پس در مصرف آنها احتیاط کنید.
- ✓ مصرف میوه‌های بسیار شیرین و آبدار مثل موز، انجیر، خربزه، انگور و انار شیرین و.. را کاهش دهید.
- ✓ انواع میوه‌های قرمز و بنفش (آلبالو، گیلان) حاوی ترکیبی طبیعی به نام آنتوسیانین هستند که می‌توانند به تنظیم قند خون کمک کنند.
- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب‌زمینی، ذرت و غیره باید محدود باشد، بهتر است جهت اطلاع از مقدار مصرف آن، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- ✓ بهترین شکل مصرف نان، استفاده از نان سبوس دار است و بهترین گزینه، استفاده از نان سنگک و نان جو است.
- ✓ مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما، خشک و کشمش نیز باید محدود شود.
- ✓ با خوردن وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها در ساعت مشخص، می‌توانید از افت قند خون جلوگیری کنید، تا مجبور به مصرف آب قند، شربت و مانند اینها نشوید.
- ✓ غذاهای پوره شده، پخته شده و آب‌پز شده زودتر هضم می‌شود و قند را سریعتر بالا می‌برد.
- ✓ روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات بنوشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی تهران
معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

توصیه های کاربردی برای کاهش مصرف قند:

■ لازم نیست قندها را کاملاً کنار بگذارید، کافی است مصرف قندهای خالص (قند و شکر) را برای خود محدود کنید.

■ برچسب های مواد غذایی را با دقت بخوانید.

■ خوردن دسر و شیرینی را برای زمان های خاص در نظر بگیرید.

■ می توانید از کیکهای تهیه شده از غلات سبوس دار یا شیرینی هایی که قند کمتری دارند، استفاده کنید.

■ به جای تنقلات شیرین، میوه تازه مصرف کنید. از میوه های تازه برای شیرین کردن و طعم دادن به ماست استفاده کنید.

■ مصرف آجیل خام و خشکبار (برگه های میوه) را فراموش نکنید.

آشنایی با تغذیه صحیح در دیابت

