



دفتر بهبود کیفیت و آموزش
بیمارستان ۲۲ بهمن

عنوان سند:

بمفصلت آموزشی

ویژه پرسنل

شماره سند:

QI/EQ/122

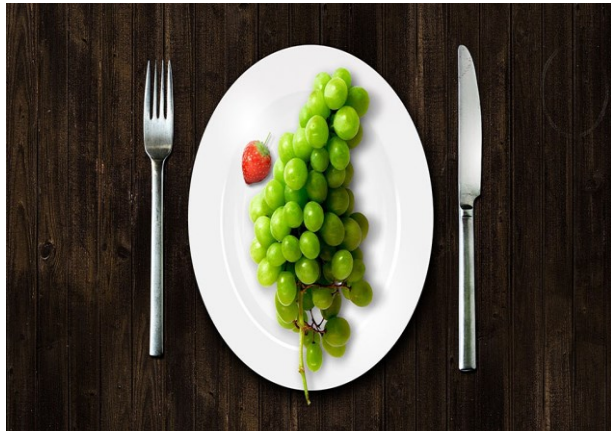
تاریخ تدوین: ۹۷/۳/۷

تاریخ بازنگری

۱۴۰۳/۱۱/۲:

دیابت دارم

چی بخورم؟



ویژه بیماران

کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹-داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

کره بادام زمینی

تحقیقات اخیر نشان داده است مصرف کره بادام زمینی می‌تواند اشتها را کور کرده و سبب سیری بیشتر فرد در مقایسه با زمانی شود که مواد قندی کم فیبر مصرف می‌کند. در ضمن کره بادام زمینی غنی از چربی‌های مونوی غیراشباع است که می‌تواند قندخون را تنظیم کند.



نان سبوس‌دار

مصرف زیاد نان سفید می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را کاهش داده و سبب افزایش قندخون شود در صورتی که نان سبوس‌دار دقیقاً برعکس عمل می‌کند.



با دعای سلامتی برای شما عزیزان

www.medlinplus

گردو

گردو حاوی مقادیر بالایی فیبر و پروتئین بوده و سوخت‌کندی دارد که به تدریج به قند تبدیل می‌شود. از سوی دیگر غنی از چربی‌های غیراشباع است که برای سلامت مفیدند



wiseGEEK

روغن زیتون

روغن زیتون طلای مایع نامیده می‌شود زیرا حاوی ترکیبات ضدالتهابی قوی است که محققان آن را با آسپیرین مقایسه می‌کنند. افرادی که رژیم مدیترانه‌ای دارند و روغن زیتون، میوه و سبزیجات، غلات و گوشت کم‌چرب می‌خورند کمتر به دیابت و ناراحتی‌های قلبی و عروقی دچار می‌شوند. هر دوی این بیماری‌ها در پی التهاب در بدن به وجود می‌آیند. برخلاف کره، چربی خوب روغن زیتون سبب افزایش مقاومت بدن در برابر انسولین نشده و حتی این مقاومت را کاهش می‌دهد. روغن زیتون همچنین کندکننده هضم غذا و وارد شدن تدریجی قند به خون است.



در اینجا ۲۰ نوع ماده غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که می‌تواند جلوی بالا رفتن قندخونتان را بگیرد.

سیب

اکثر متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند حتما در رژیم غذایی خود سیب را بگنجانید زیرا سیب کالری بسیار پایینی دارد و فیبر آن بسیار بالاست و جلوی گرسنگی را می‌گیرد. سیب همچنین دشمن کلسترول بد است و میزان قندخون را کاهش می‌دهد.



جو

می‌توانید جو را جایگزین برنج سفید کنید تا میزان قندخونتان بعد از صرف غذا حدود ۷۰ درصد کاهش یابد و تا ساعت‌ها ثابت بماند. فیبرهای حلال جو هضم را کند کرده و سبب جذب تدریجی قند می‌شود.



گوشت گاو

می‌توانید قسمت‌های کم چرب گوشت گاو را انتخاب کنید و یک‌چهارم بشقاب‌تان را در هر وعده غذایی به آن اختصاص دهید. رساندن به اندازه پروتئین به بدن باعث می‌شود مدت طولانی‌تری سیر بمانید و در صورت لاغر شدن حجم بافت ماهیچه‌ای‌تان کاهش نیابد. در ضمن مصرف پروتئین به افزایش متابولیسم کمک می‌کند.

گوشت مرغ

گوشت سینه مرغ در مقایسه با ران یا سایر قسمت‌ها چربی کمتری دارد. توصیه ما به شما این است که در هر شرایطی به هیچ عنوان پوست مرغ را به خاطر چربی بالایی که دارد نخورید.

بروکلی

بروکلی غنی از کروم بوده که در درازمدت نقشی اساسی و مهم برای تنظیم قندخون دارد.

هویج

هویج یکی از منابع طبیعی است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قندخون را تنظیم کند.



تخم مرغ

مطمئن باشید خوردن یک یا دو عدد تخم‌مرغ در روز کلسترول خونتان را بالا نمی‌برد و در عوض ساعت‌ها شما را سیر نگه می‌دارد.

ماهی

یکی از دلایل فوت میتلایان به دیابت ابتلا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی است. مصرف یک یا دو بار ماهی در هفته می‌تواند این احتمال را حداقل ۴۰ درصد کاهش دهد. از سوی دیگر اسیدهای چرب موجود در ماهی احتمال ابتلا به دیابت، مقاومت در برابر انسولین و التهاب را که از جمله فاکتورهای اصلی ابتلا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی است کاهش می‌دهد.



شیر و ماست

اینها مواد غذایی غنی از پروتئین و کلسیم هستند و می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. از سوی دیگر این مواد مقاومت در برابر انسولین را از بین می‌برند.