

پیشگیری و کنترل دیابت با

انتخاب صحیح

مواد غذایی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

معاونت غذا و دارو

مدیریت آزمایشگاه کنترل مواد غذایی



Namnak.com

چند میان وعده مناسب برای پیشگیری از دیابت

- ماست بدون چربی با میوه
- نان (سبوس کامل)، پنیر و سبزی
- سالاد مرکبات (پرتقال، گریپ فروت و نارنگی به همراه آبلیمو)
- یک لیوان شیر کم چرب و یک عدد خرما
- نصف لیوان از انواع حبوبات پخته (عدس، لوبیا...)
- ساندویچ مرغ (۶۰ گرم نان سبوس دار و ۳۰ گرم مرغ کبابی یا آب پز)
- آجیل (۱۰ تا ۱۲ عدد از انواع مغزها)

نمی‌توان
دیابت
را نادیده گرفت

یک میلیون
قطع عضو
در سال

نمایه گلیسمی و انتخاب مواد غذایی

- دیابت یک اختلال سوخت و سازی (متابولیک) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می‌رود (دیابت نوع یک) و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد (دیابت نوع دو). نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط سازوکارهای مختلف است.
- هرچند بیماری دیابت نوع دو درمان قطعی ندارد، اما به سادگی قابل پیشگیری و کنترل می‌باشد.
- از عوامل مهم کنترل قند خون می‌توان به مصرف ۶ وعده غذایی (صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، عصرانه و آخر شب) اشاره کرد.
- توصیه می‌شود در این وعده ها از غذاهایی انتخاب شود که قند خون را کمتر افزایش می‌دهند.
- مصرف غذاهایی که قند خون را بیشتر افزایش می‌دهند را محدود نمایید، مانند: سیب زمینی آب پز، انواع کمپوت های صنعتی، هویج آب پز، برنج کته و ماکارونی دم شده.
- برای انتخاب صحیح آن دسته از مواد غذایی که کمتر قند خون را افزایش می‌دهند باید به نمایه گلیسمی توجه نمود.

نمایه گلیسمی

این نمایه معیاری برای طبقه بندی غذاهای نشاسته ای است. مبنای این طبقه بندی تغییر سطح گلوکز خون پس از مصرف غذاست.

غذاهایی که مصرف آنها موجب افزایش زیاد گلوکز خون می‌شود، نمایه گلیسمی بالایی دارند. در طرف مقابل، غذاهایی که نمایه گلیسمی پایین تری دارند، موجب می‌شوند گلوکز آهسته تر جذب خون شود و نیز موجب نگهداری سطوح انرژی برای مدت طولانی تری می‌شوند.

همچنین استفاده از مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین موجب می‌شود تا احساس سیری بیشتر به طول انجامد که این اثر در کاهش وزن نیز کاربرد دارد.

با استفاده از لیست زیر می‌توان غذاهایی با نمایه گلیسمی پایین را بیشتر در برنامه روزانه گنجانند:

نمایه گلیسمی زیاد

نان لواش، نان سفید، اغلب شیرینی ها، عسل، شکر، قند، سیب زمینی کبابی، هویج پخته، بیسکویت های گندمی، غلات پف داده شده، خرمای خشک، کیک برنجی، هندوانه، آناناس، پیتزا، ارزن، نان باگت

نمایه گلیسمی متوسط

انواع برنج، نان تافتون، فرنی، موز، تمام نان های دانه کامل گندم، خرمای تازه، انجیر خشک، بستنی، رشته فرنگی، چغندر، بستنی، برگه زردآلو، توت خشک، کشمش سبز

نمایه گلیسمی کم

نان های تهیه شده از آرد کامل، بلغور، جو دوسر، سبوس جو دوسر، بادام زمینی، گردو، حبوبات و عدس، لوبیا، سبزیجات غیر نشاسته ای، گیلاس، آلو، پرتقال، پیاز، گریپ فروت، سیب، قارچ، اسفناج، فلفل، ماست، شیر، گوجه فرنگی، مغزها، تره فرنگی، سبزیجات برگ سبز، کلم بروکلی، سویا، توت فرنگی، کشک، نخودچی

دیابت
تبعیض
نمی‌گذارد
پیر غنی مرد
جوان فقیر زن