



صبحانه برای دیابتی‌ها

انتخاب گزینه‌های صحیح غذایی در وعده صبحانه، علاوه بر این که سوخت و ساز بدن را در تمام طول روز بالا می‌برد، راهی مناسب برای کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت است.

همشهری آنلاین: انتخاب گزینه‌های صحیح غذایی در وعده صبحانه، علاوه بر این که سوخت و ساز بدن را در تمام طول روز بالا می‌برد، راهی مناسب برای کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت است.

وعده صبحانه بهترین وعده برای افزایش مصرف فیبر از طریق میوه‌ها و فراورده‌های لبنی است اما بهترین گزینه‌های غذایی برای دیابتی‌ها چیست؟ و دیابتی‌ها، چه مواردی را باید برای وعده غذایی صبحانه خود رعایت کنند.

حذف نکردن وعده صبحانه: تحقیقات نشان می‌دهد صرف نظر کردن از صبحانه باعث ابتلا به چاقی و مقاومت به انسولین می‌شود. مطالعات دیگر تایید می‌کنند که مصرف کنندگان صبحانه بهتر می‌توانند در برابر غذاهای چرب و پرکالری مقاومت کنند. هدف از خوردن صبحانه در دیابتی‌ها، کنترل بهتر قند خون و جلوگیری از پرخوری در طول روز است.

مصرف صبحانه در خانه: یک وعده غذایی مناسب برای صبحانه همیشه در خانه قابل دسترس است. اگر دیابت دارید، از رستوران‌ها برای خوردن صبحانه استفاده نکنید. یک وعده غذایی مناسب برای صبحانه همیشه در خانه قابل دسترس است. یک صبحانه سبک می‌تواند شامل کربوهیدرات‌ها و چربی‌های سالم به علاوه پروتئین باشد و نزدیک به 1000 کالری به بدن شما برساند.

مصرف غلات همراه با میوه: یک وعده غلات کامل حداقل 5 گرم فیبر به بدن شما می‌رساند. مطالعات نشان است که مصرف منظم غلات باعث کاهش وزن می‌شود. استفاده از غلات کامل به همراه میوه‌های تازه مانند توت فرنگی یا زغال اخته را می‌توان یک رژیم دیابت پسند دانست.

مصرف دانه کتان: این دانه‌ها غنی از فیبر و پروتئین هستند و اسیدهای چرب امگا 3 موجود در آنها به بهبود سلامت قلب و کاهش کلسترول کمک می‌کند و از میزان التهاب بدن می‌کاهد.

بلغور جوی دو سر: یکی از بهترین گزینه‌های صبحانه برای دیابتی‌ها است. در هر فنجان 4 گرم فیبر دارد. باعث کنترل قندخون می‌شود. مطالعات نشان داده است که مصرف یک فنجان بلغور جو برای 5 تا 6 بار در هفته، خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را تا 39 درصد کاهش می‌دهد.

شیر یا ماست کم چرب: شیر علاوه بر این که حاوی کلسیم و ویتامین دی بالا است خطر ابتلا به سندرم متابولیک یعنی مجموعه ای از علائم که منجر به دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شوند را کاهش می‌دهد. ویتامین دی موجود در محصولات لبنی کم چرب همچنین با کاهش میزان کلسترول و بهبود سطح انسولین در ارتباط است.

چای دارچین: دارچین بهترین گزینه برای کاهش قند خون است و اضافه کردن آن به چای یا قهوه برای کنترل و مدیریت دیابت می‌تواند مفید باشد.

*وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی