



## دیابتی ها غذای سرخ شده نخورند

دیابت بیماری مزمن است و بیشتر افراد بزرگسال به آن مبتلا می شوند. برای به حداقل رساندن آن در بدن بهتر است فرد بیمار موارد زیادی را در زندگی رعایت کند. قاتل شیرین به سراغ دیابتی ها می رود.

دیابت بیماری مزمن است و بیشتر افراد بزرگسال به آن مبتلا می شوند. برای به حداقل رساندن آن در بدن بهتر است فرد بیمار موارد زیادی را در زندگی رعایت کند. قاتل شیرین به سراغ دیابتی ها می رود.

پیام فرحبخش متخصص تغذیه در گفت و گو با خبرگزاری میزان در خصوص باید و نبایدهایی در مورد تغذیه افراد دیابتی اظهار داشت: فرد دیابتی باید از مصرف برخی از غذاها پرهیز و برخی دیگر را کنترل کند چرا که درمان بهتر در سه نوع دیابت نوع 1 ، 2 و دیابت در خانم های باردار می تواند به تغذیه وابسته باشد.

وی افزود: فرد دیابتی باید یک رژیم غذایی منظم داشته باشد. در این رژیم غذایی مقدار زیادی فیبر که شامل سبزیجات، میوه هایی مانند خیار، گوجه، سبوس ، نان و غلات است مصرف شود. به افراد دیابتی توصیه می شود سه میان وعده غذایی نیز داشته باشند همچنین بهتر است که غذای سرخ شده نخورند زیرا مصرف آن باعث بروز آلرژی، چاقی و افزایش مقدار زیاد قند در بدن فرد می شود.

این پزشک متخصص اظهار داشت: در رژیم غذایی فرد دیابتی تنها در صورت داشتن قند خون کنترل شده می تواند خربزه، انگور و آناناس مصرف کند در غیر این صورت مصرف این میوه ها توصیه نمی شود.

فرحبخش در ادامه گفت: یکی از نکات مهمی که این بیماران باید رعایت کنند داشتن فعالیت های ورزشی است این فعالیت ها باید با توجه به توانایی بدن افراد حداقل 150 دقیقه در هفته ورزش 50 دقیقه ای و یا 50 مرتبه در 30 دقیقه باشد. توصیه ما به اکثر کسانی که دچار دیابت هستند ورزش هوازی مثل پیاده روی و ... بوده است.

این متخصص تغذیه در پایان خاطر نشان کرد: به تازگی الگوی جدیدی برای تشخیص دیابت در بدن افراد ایجاد شده است. این الگو که بار قندی مواد نام دارد تنها توسط پزشک متخصص مشخص می شود.