



7 اصلی که دیابتی ها نباید هنگام صبحانه خوردن، فراموش کنند

وعده صبحانه بهترین وعده برای افزایش مصرف فیبر از طریق میوه ها و فراورده های لبنی است.

وعده صبحانه بهترین وعده برای افزایش مصرف فیبر از طریق میوه ها و فراورده های لبنی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، انتخاب گزینه های صحیح غذایی در این وعده علاوه بر این که سوخت و ساز بدن را در تمام طول روز بالا می برد، راهی مناسب برای کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت است.

اصل اول؛ حذف نکردن وعده صبحانه: تحقیقات نشان می دهد صرف نظر کردن از صبحانه باعث ابتلا به چاقی و مقاومت به انسولین می شود. مطالعات دیگر تایید می کنند که مصرف کنندگان صبحانه بهتر می توانند در برابر غذاهای چرب و پرکالری مقاومت کنند. هدف از خوردن صبحانه در دیابتی ها، کنترل بهتر قند خون و جلوگیری از پرخوری در طول روز است.

اصل دوم؛ مصرف صبحانه در خانه: شما می توانید و البته نباید از رستوران ها برای خوردن صبحانه استفاده کنید. یک وعده غذایی مناسب برای صبحانه همیشه در خانه قابل دسترس است. یک صبحانه سبک می تواند شامل کربوهیدرات ها و چربی های سالم بعلاوه پروتئین باشد و نزدیک به 1000 کالری به بدن شما برساند.

اصل سوم؛ مصرف غلات همراه با میوه: یک وعده غلات کامل حداقل 5 گرم فیبر به بدن شما می رساند و مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم غلات باعث کاهش وزن می شود. استفاده از غلات کامل به همراه میوه های تازه مانند توت فرنگی یا زغال اخته را می توان یک رژیم دیابت پسند دانست.

اصل چهارم؛ مصرف دانه کتان: این دانه ها غنی از فیبر و پروتئین هستند و اسیدهای چرب امگا 3 موجود در آنها به بهبود سلامت قلب و کاهش کلسترول کمک می کند و از میزان التهاب بدن می کاهد.

اصل پنجم؛ بلغور جوی دو سر: یکی از بهترین گزینه های صبحانه برای دیابتی ها است و در هر فنجان 4 گرم فیبر دارد به طوری که باعث کنترل قند خون می شود. مطالعات نشان داده که مصرف یک فنجان بلغور جو برای 5 تا 6 بار در هفته خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را تا 39 درصد کاهش می دهد.

اصل ششم؛ 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 بیماری های قلبی می شوند را کاهش می دهد. ویتامین دی موجود در محصولات لبنی کم چرب همچنین با کاهش میزان کلسترول و بهبود سطح انسولین در ارتباط است.

اصل هفتم؛ چای دارچین: دارچین بهترین گزینه برای کاهش قند خون است و اضافه کردن آن به چای یا قهوه برای کنترل و مدیریت دیابت می تواند مفید باشد.