



دیابتی ها کدام غذاها را در بهار بیشتر مصرف کنند؟

ترکیبی از غذاهای سالم مخصوص فصل بهار و اضافه کردن آنها به رژیم غذایی برای بهبود سلامت کلی مبتلایان به دیابت سودمند است.

ترکیبی از غذاهای سالم مخصوص فصل بهار و اضافه کردن آنها به رژیم غذایی برای بهبود سلامت کلی مبتلایان به دیابت سودمند است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، در اینجا 9 ماده غذایی بهاره به بیماران دیابتی بیشتر معرفی شده است:

کنگر فرنگی: یک عدد کنگر فرنگی تنها حاوی 25 کالری، و 170 گرم پتاسیم است ضمن این که چربی آن عدد صفر است. کنگر فرنگی منبع خوبی از ویتامین ث، آنتی اکسیدان ها، فولات و منیزیم محسوب می شود. فیبر بالای این سبزی به مدیریت قند خون و حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند، ضمن این که منجر به کاهش سطح کلسترول و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و جلوگیری از انواع خاصی از سرطان ها می شود.

چغندر: یک ماده مغذی دیابت پسند است، آنتی اکسیدان های موجود در آن منجر به ایجاد محافظت در برابر بیماری های عروق کرونر، سکته مغزی، کاهش میزان کلسترول می شود و اثرات ضد پیری دارد. چغندر حاوی دو کاروتنوئید لوتئین و زیگزانتین است که منجر به حفظ سلامت چشم و جلوگیری از مشکلات چشمی مرتبط با سن مانند دژنراسیون ماکولا می شود. چغندر منبع خوبی از فولات و منگنز بعلاوه پتاسیم، ویتامین ث، مس، منیزیم، آهن و فسفر است.

زغال اخته: سرشار از آنتی اکسیدان است و در هر فنجان تنها 80 کالری و 20 گرم کربوهیدرات دارد. مزایای سلامتی زغال اخته عبارتند از کاهش خطر ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی عروقی و دیابت و همچنین افزایش بهبود حافظه و عملکرد شناختی.

توت فرنگی: سرشار از ویتامین ث، پتاسیم، فیبر، و سایر آنتی اکسیدان ها است. هر فنجان توت فرنگی تنها 44 کالری، 4 گرم کربوهیدرات و بیش از 3 گرم فیبر دارد.

نخود فرنگی: نخود سبز یک انتخاب فوق العاده برای کاهش وزن و حفظ رژیم غذایی سالم است. این ماده مغذی منبع خوبی از مواد معدنی است و در هر فنجان تنها 67 کالری، 13 گرم کربوهیدرات و 5 گرم پروتئین دارد. نخود سبز حاوی آنتی اکسیدان ها است و مواد مغذی موجود در آن خاصیت ضد التهابی دارد. نخود فرنگی سرشار از ویتامین E و ویتامین ث بعلاوه ویتامین کا و روی است. این خوراکی همچنین منبع خوبی از پروتئین و فیبر محسوب می شود و در تنظیم قند خون و اشتها موثر است.

تربچه: نصف فنجان تربچه تنها 10 کالری و 2 گرم کربوهیدرات دارد به طوری که در برنامه غذایی دیابتی ها برای کنترل وزن و سلامت قلب بسیار موثر است. تربچه سرشار از پتاسیم، فیبر، اسید فولیک و ویتامین ث است. تربچه و دیگر سبزیجات ریشه دار به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کمک می کند.

گوشت بره: در ارتباط با سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن است. مصرف 3 اونس از این گوشت در روز 30 درصد نیاز روزانه به روی را برطرف می کند و برای رشد و ترمیم بافت ها ضروری است. همچنین 17 درصد میزان آهن مورد نیاز نیز با این مقدار گوشت بره تامین می شود. گوشت بره غنی از ویتامین ب است.

مارچوبه: یکی از بزرگترین هدایای بهار است و مواد مغذی موجود در آن به کاهش خطر سرطان، بیماری های قلبی و فشار خون بالا کمک می کند. یک فنجان مارچوبه پخته شده تنها 32 کالری و 3 گرم کربوهیدرات همراه با 3 گرم فیبر دارد. مارچوبه سدیم کمی دارد، عاری از چربی و کلسترول است. یک وعده مارچوبه 10 درصد نیاز روزانه شما به فولات،

8 درصد نیاز روزانه به فیبر و پتاسیم و 100 درصد نیاز روزانه به ویتامین ث را تامین می کند. مارچوبه دومین منبع مفید اسید فولیک بعد از آب پرتقال است و مصرف آن با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان روده، بیماری کبد و اسپینایفییدا در ارتباط است.

ریحان: منبع غنی از ویتامین کا، بتا کاروتن، منیزیوم، پتاسیم، ویتامین ث محسوب می شود و مصرف آن با سلامت قلب در ارتباط نزدیک است.

منبع: diabeticlivingonline.com