



قند کمتری بخورید

خوردن بیش از حد مواد قندی باعث اضافه وزن شما می‌شود و به سلامتتان آسیب می‌رساند.

خوردن بیش از حد مواد قندی باعث اضافه وزن شما می‌شود و به سلامتتان آسیب می‌رساند.

اگر مبتلا به دیابت باشید، به خصوص باید مراقب مقدار قندی که مصرف کنید، باشید.

این توصیه‌ها را درباره مصرف قند و سایر مواد غذایی شیرین در نظر داشته باشید:

- نوشیدن مقدار بیشتر آب و پرهیز از نوشابه‌های گازدار. نوشابه‌های عاری از قند را انتخاب کنید.
- خوردن میوه‌های کنسرو شده در آب به جای میوه‌های کنسرو شده در شربت پر از قند.
- کم کردن مصرف قند در دستور تهیه غذاهای گوناگون تا حد یک سوم. به جای شکر از عصاره‌هایی مانند آب‌لیمو، بادام یا وانیل استفاده کنید.
- از سس سیب شیرین نشده به جای شکر استفاده کنید.