

۱۵ خوراکی مفید برای بیماران دیابتی

امروزه سبک زندگی و عادات تغذیه ای افراد چنان است که آمار مبتلایان به بیماری های خاص رو به افزایش است.



امروزه سبک زندگی و عادات تغذیه ای افراد چنان است که آمار مبتلایان به بیماری های خاص رو به افزایش است. از جمله این بیماری ها که در سالهای اخیر روند رو به رشدی را طی کرده دیابت است که نوع رژیم غذایی و شیوه تغذیه فرد نقش بسیاری در کنترل آن ایفا می کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، هر دو نوع دیابت تا حدودی وابسته به نوع مواد غذایی استرکه شخص روزانه مصرف می کند. اگر شما نیز مبتلا به هر یک از این دو نوع دیابت هستید و یا به دلیل عوامل مختلفی چون ژنتیک، بارداری و ... مستعد ابتلا به آن هستید، برای موفقیت در کنترل و یا جلوگیری از ابتلا به آن در قدم اول لازم است شیوه تغذیه ای خود را مطابق با یک رژیم غذایی مناسب و سرشار از مواد مغذی لازم تنظیم کنید. بدین منظور می توانید خوراکی های زیر را در رژیم روزانه خود بگنجانید:

انواع آجیل و تخمه ها

به طور کلی آجیل ها و تخمه ها از جمله مواد مغذی و مناسب در پیشگیری از دیابت هستند، زیرا هر یک از انواع آنها حاوی میزان مناسبی از چربی های مفید غیر اشباع مانند امگا سه هستند و در بین آنها بادام از لحاظ تغذیه ای جایگاه ویژه ای دارد. این چربی ها کنترل قند خون را بهبود می بخشد و چون کربوهیدرات کمی دارند میزان قند خون را در سطح مناسب و متعادل نگه داشته و مانع از افزایش آن می شوند. فقط به خاطر داشته باشید که در خوردن آنها زیاده روی نکنید و روزانه مقدار مشخصی منطبق بر رژیم کم کالری خود میل کنید.

ماهی کبابی

ماهی یکی از سالم ترین پروتئین های موجود است و به عنوان عاملی مهم و حیاتی باید حتما در رژیم غذایی افراد دیابتیک وجود داشته باشد. ماهی سرشار از امگا سه است و ریسک ابتلا به انواع بیماری ها از جمله دیابت را کاهش می دهد. سعی کنید ماهی را سرخ نکنید و آن را به صورت کباب شده میل کنید.

توت فرنگی، تمشک و انواع توت ها

این میوه ها از مفیدترین میوه های موجود در طبیعت هستند. مصرف آنها برای افراد مبتلا به دیابت نوع دو، باعث افزایش تولید انسولین شده و برای مبتلایان به دیابت نوع اول، سبب متعادل ماندن سطح قند خون خواهد شد. این میوه ها همچنین غنی از آنتی اکسیدان و فیبر هستند.

نخود و انواع لوبیا

انواع لوبیا مانند: لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید و لوبیا چیتی و همچنین نخود سرشار از پروتئین و فیبر هستند که این دو ماده غذایی بخش مهمی از رژیم غذایی یک فرد دیابتیک را تشکیل می دهند. گنجاندن آنها در رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت و مصرف منظم آنها به صورت هفتگی می تواند در تنظیم سطح گلوکز خون بسیار کمک کننده باشد. البته ناگفته نماند که به دلیل میزان کربوهیدرات بالایی که دارند نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد.

انواع کلم و به ویژه بروکلی

کلم ها علاوه بر کربوهیدرات پایینی که دارند، ریسک ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش داده و در افراد مبتلا به دیابت نوع یک نیز سطح قند خون را به تعادل می رسانند و همچنین حاوی انواع آنتی اکسیدان و ترکیبات مغذی مفید دیگر برای

بدن هستند. بروکلی نیز گیاهی مفید از خانواده کلم ها است که دارای ترکیباتی خاص است که باعث کنترل سطح قند خون و مانع از ابتلا و تشدید دیابت می شود. مصرف بروکلی حتی می تواند از قلب در برابر بیماری های قلبی حمایت کند. مصرف یک وعده بروکلی در روز ویتامین سی بدن را نیز تامین می کند.

ماست کم چرب

ماست کم چرب کربوهیدرات کمی دارد و ریسک ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می دهد و علاوه بر این برای سیستم گوارش بسیار عالی است.

چای

چای یک نوشیدنی سرشار از آنتی اکسیدان است. بسیاری از پزشکان توصیه می کنند که نوشیدن چای سبز یا سیاه را بدون افزودن شکر یا شیرین کننده های صنعتی دیگر، به میزان مناسب به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. ناگفته نماند که می توانید چای خود را با توت خشک، خرما و یا کشمش، البته به میزان کم، میل کنید.

روغن بزرک (کتان)

روغن بزرک که از دانه گیاه کتان گرفته می شود، دارای سه ترکیب ضد دیابت مفید است: چربی های مفید غیراشباع، فیبر و پروتئین. مصرف دانه کتان به تنهایی ممکن است طعم خوبی نداشته باشد اما با افزودن آن به سالاد و یا انواع سوپ می توانید از خواص بی نظیرش بهره مند شوید.

سیب

سیب میوه خوش عطر و طعمی است که مصرف آن به عنوان یک خوراکی ضد دیابت اثرات مفید بسیاری دارد. مصرف سیب ریسک ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و کلسترول بالا را کاهش داده و سطح گلوکز خون را متعادل نگه می دارد.

سیر

مطالعات نشان می دهد که سیر می تواند کلسترول، فشارخون، قندخون و ریسک ابتلا به دیابت و سرطان را پایین آورد.

اسفناج

اسفناج از جمله سبزیجات برگ سبزی است که بسیار برای سلامت بدن مفید است اما برای افراد مبتلا به دیابت مزایای بیشتری دارد. به طور کلی این دسته از سبزیجات از جمله بهترین مواد غذایی هستند که مصرف آنها همواره به افراد دیابتیک توصیه می شود.

شکلات تلخ

افراد دیابتیک می توانند شکلات تلخ را به مقدار مناسب مصرف کنند. هرچه شکلات با درصد بیشتری تلخ باشد، شکر آن کمتر است. شکلات تلخ نه تنها سرشار از آنتی اکسیدان است بلکه ثابت شده که می تواند مقاومت انسولینی بدن را نیز کاهش دهد و نیز قادر است به طور طبیعی اشتها را کم کرده دریافت کالری بدن را کاهش دهد.

مارچوبه

مارچوبه از گیاهان پرخاصیت و مفید است و به تنهایی می تواند ریسک ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت نوع دو را کاهش دهد. مصرف مارچوبه همچنین می تواند تولید انسولین را در بدن افزایش دهد.

دارچین

از بهترین خواص دارچین این است که به عنوان یک چاشنی طعم دهنده و طراوت بخش جانشین خوبی برای شکر است و نیز باعث کاهش اشتها می شود. علاوه بر این می تواند سطح قند خون را پایین آورده و از ابتلا به دیابت جلوگیری کند. دارچین را می توانید با چای دم کرده و میل کنید.

روغن زیتون

روغن زیتون به دلیل اینکه از چربی های سالم غیراشباع تشکیل شده بسیار برای سلامت بدن مفید است. در رژیم مدیترانه ای روغن زیتون یک ماده غذایی اساسی و پرمصرف است که در افزایش طول عمر و حفظ سلامت بدن بسیار موثر است.