

## عسل مخصوص دیابتی ها نداریم



عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه عسل مخصوص افراد دیابتی وجود ندارد، گفت: تبلیغاتی در فضای مجازی و اماکن عمومی در مورد عسل مخصوص دیابتی ها مشاهده می شود که غیر واقعی است.

عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه عسل مخصوص افراد دیابتی وجود ندارد، گفت: تبلیغاتی در فضای مجازی و اماکن عمومی در مورد عسل مخصوص دیابتی ها مشاهده می شود که غیر واقعی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، دکتر لاگو؛ گلبن سهراب؛ روز چهارشنبه افزود: عسل حتی 100 درصد طبیعی یا عسل با گلوکز کمتر هم قند بیماران دیابتی را افزایش می دهد.

وی ادامه داد: هرچند عسل نسبت به قندهای تصفیه شده مانند شکر بهتر است، اما این موضوع نادرست است که گفته می شود عسل، قند بیماران دیابتی را بالا نمی برد. دیابتی ها عسل را به مقدار اندک و به جای قندهای ساده و با تجویز پزشک یا متخصص تغذیه مصرف کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: اینکه بگوئیم عسل قند دیابتی ها را افزایش نمی دهد یا این افراد به هر اندازه می توانند عسل بخورند، نادرست است.

### \*\* دیابتی ها نان لواش و باگت استفاده نکنند

وی با اشاره به اینکه دیابتی ها از غلات تصفیه نشده و از نان های سبوس دار مصرف کنند، به این بیماران توصیه کرد که نان های سفید مانند لواش و باگت استفاده نکنند و سعی کنند برنج کمتری مصرف کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: این افراد در کنار برنج ساده از سالاد یا سبزیجات استفاده کنند. برنج های مخلوط با حبوبات مانند عدس پلو یا مخلوط با سبزی هایی مانند لوبیا و سبزی پلو نسبت به برنج ساده برتری دارد. دیابتی ها سبزیجات را به صورت خام یا آب پز مصرف کنند و از سبزیجات سرخ شده استفاده نکنند.

وی افزود: عمده مصرف گوشت این افراد باید گوشت سفید به خصوص ماهی باشد. افراد دیابتی حداقل هفته ای 2 بار ماهی، 2 تا 3 بار مرغ مصرف کنند و استفاده از گوشت قرمز را به حداقل برسانند.

سهراب، روغن های کلزا، زیتون و کنجد را بهترین روغن برای این بیماران اعلام کرد و گفت: آنان نباید روغن جامد، سرخ کردنی، کره و خامه استفاده کنند و حتی المقدور از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب کنند.

وی با اشاره به اینکه حبوبات در برنامه غذایی آنان باید به مقدار زیاد وجود داشته باشد، گفت: حبوبات دارای پروتئین گیاهی است و فاقد کلسترول و حاوی فیبر محلول زیادی است که علاوه بر تامین پروتئین مورد نیاز در کنترل قند این افراد تاثیر مثبت قابل توجهی دارد.

### \*\* بیماران دیابتی نباید در یک وعده حجم زیادی غذا مصرف کنند

وی ادامه داد که بیماران دیابتی نباید مدت طولانی غذا نخورند و در یک وعده حجم زیادی غذا مصرف کنند که این کار سبب بالا و پایین رفتن یا به عبارتی نوسان قند خون می شود.

سهراب با اشاره به اینکه مهمترین چیزی که در برنامه غذایی بیماران دیابتی بر کنترل قند خون آنان تاثیر دارد، مقدار مناسب کربوهیدرات است، گفت: در این افراد باید کربوهیدرات دریافتی در روزهای مختلف ثابت باشد و لازم است این مقدار کربوهیدرات توزیع مناسبی در طول روز داشته باشد و در قالب 3 وعده اصلی و 3 تا 4 میان وعده توزیع شود.

وی ادامه داد: دیابتی ها تصور می کنند که کربوهیدرات فقط در نان و غلات و قند های ساده است که این تصور درست نبوده و علاوه بر آنها در میوه و لبنیات حاوی کربوهیدرات هستند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: بیماران دیابتی بدانند که یک لیوان شیر یا ماست و یک دانه میوه متوسط معادل یک برش نان، قند دارد.

وی با اشاره به اینکه یک عدد میوه متوسط حدود 15 گرم قند دارد و می تواند قند خون دیابتی ها را بالا ببرد، افزود: این بیماران در یک شبانه روز حداکثر 2 تا 4 واحد (تقریباً معادل 100 گرم) میوه مصرف کنند و سعی کنند بیشتر ویتامین ها و آنتی اکسیدان مورد نیاز را از طریق گروه سبزی ها تامین کنند.