

## فرمول مبتنی بر سبزی برای دیابت نوع 2



مصرف طیف گسترده ای از مواد غذایی، از جمله ترکیبی از سبزی های خاص، می تواند به افراد مبتلا به دیابت در حفظ سلامت کمک کند، در شرایطی که از وعده های غذایی خود لذت می برند.

مصرف طیف گسترده ای از مواد غذایی، از جمله ترکیبی از سبزی های خاص، می تواند به افراد مبتلا به دیابت در حفظ سلامت کمک کند، در شرایطی که از وعده های غذایی خود لذت می برند.

ابتلا به دیابت نوع 2 الزاما به معنای آن نیست که باید از مصرف مواد غذایی خوشمزه پرهیز کنید. سبزی ها باید بخش مرکزی یک رژیم غذایی برای افراد مبتلا به دیابت نوع 2 را تشکیل دهند و این در شرایطی است که می توان غذاهایی خوشمزه که احساس رضایت را در فرد ایجاد می کنند، تهیه کرد.

به گزارش "مدیکال نیوز تودی"، سالم غذا خوردن برای افراد مبتلا به دیابت در واقع شامل کنترل بر اندازه وعده های غذایی و آماده سازی غذا با مد نظر قرار دادن تعادل بین مواد مغذی است.

بهترین سبزی ها برای دیابت نوع 2 گزینه هایی با شاخص گلیسمی پایین، سرشار از فیبر، یا حاوی نیترات زیاد - موجب کاهش فشار خون می شود - هستند.

### بهترین سبزی ها برای دیابت نوع 2

مصرف طیف گسترده ای از مواد غذایی، از جمله ترکیبی از سبزی های خاص، می تواند به افراد مبتلا به دیابت در حفظ سلامت کمک کند، در شرایطی که از وعده های غذایی خود لذت می برند.

### سبزی های با شاخص گلیسمی پایین

شاخص گلیسمی یک غذا نشان می دهد که بدن با چه سرعتی گلوکز ناشی از آن غذا را جذب می کند. گلوکز مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا بسیار سریع تر از مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین جذب خون می شود.

افراد مبتلا به دیابت باید سبزی هایی با شاخص گلیسمی پایین مصرف کنند تا از افزایش ناگهانی و سریع قند خون پیشگیری شود.

همه سبزی ها برای افراد مبتلا به دیابت بی خطر نیستند، و برخی دارای شاخص گلیسمی بالا هستند. به عنوان مثال، سیب زمینی پخته دارای شاخص گلیسمی 78 است.

امتیاز شاخص گلیسمی برای برخی سبزی های محبوب به شرح زیر است:

نخود سبز منجمد: 39

هویج پخته برابر با 41 و هویج خام 16

بروکلی: 10

گوجه فرنگی: 15

از سبزی هایی با شاخص گلیسمی پایین مناسب افراد مبتلا به دیابت می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کنگر فرنگی

- مارچوبه

- بروکلی

- گل کلم

- لوبیا سبز

- کاهو

- بادنجان

- فلفل

- نخود برفی

- اسفناج

- کرفس

سبزی هایی با محتوای نیترات بالا

نیترات ها، مواد شیمیایی هستند که به طور طبیعی در برخی سبزی ها وجود دارند. برخی تولیدکنندگان از نیترات ها به عنوان مواد نگهدارنده در غذاها استفاده می کنند.

مصرف مواد غذایی طبیعی حاوی نیترات می تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامت کلی گردش خون کمک کند. افراد باید سبزی هایی با محتوای نیترات بالا را به جای محصولاتی که نیترات توسط تولیدکنندگان طی فرآیند پردازش به مواد غذایی اضافه می شود، انتخاب کنند.

از جمله سبزی های سرشار از نیترات می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آراگولا

- چغندر و آب چغندر

- کاهو

- کرفس

- ریواس

سبزی های حاوی پروتئین

مواد غذایی سرشار از پروتئین به احساس سیری برای مدت زمان طولانی تر کمک کرده و هوس های غذایی و تمایل به خوردن تنقلات بین وعده های غذایی را کاهش می دهند.

مقدار مصرف پروتئین روزانه به اندازه فرد، جنسیت، سطح فعالیت، و عوامل دیگر بستگی دارد. با مشورت با پزشک خود می توانید میزان ایده آل مصرف پروتئین روزانه را مشخص کنید.

زنان باردار یا آنهایی که به فرزند خود شیر می دهند، افرادی با سطح فعالیت جسمانی زیاد، و آنهایی که بدن بزرگی دارند، نیازمند پروتئین بیشتری نسبت به دیگران هستند.

از سبزی هایی با محتوای پروتئین زیاد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اسفناج

- بوک چوی

- مارچوبه

- برگ خردل

- بروکلی

- جوانه های بروکسل

- گل کلم

سبزی های حاوی فیبر

فیبر باید از مواد غذایی طبیعی و نه مکمل ها دریافت شود، از این رو، سبزی ها به جز ضروری در یک رژیم غذایی برای کنترل گلوکز تبدیل می شوند. فیبر می تواند به کاهش یبوست، کاهش کلسترول بد، و کنترل وزن کمک کند.

آکادمی تغذیه و رژیم غذایی آمریکا مقدار مصرف روزانه فیبر برای زنان را 25 گرم و برای مردان 38 گرم توصیه کرده است.

این توصیه ها با توجه به اندازه بدن، سلامت کلی و عوامل دیگر می توانند متفاوت باشند.

از سبزی ها و میوه های سرشار از فیبر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- هویج

- چغندر

- بروکلی

- کنگر فرنگی

- جوانه های بروکسل

- لپه

چرا سبزی ها را باید انتخاب کنید؟

کربوهیدرات های خوب تامین کننده مواد مغذی و انرژی هستند که آنها را به انتخاب غذایی بی خطر، کارآمد و مغذی برای افراد مبتلا به دیابت تبدیل می کند.

سبزی هایی با شاخص گلیسمی پایین تا متوسط، مانند هویج، کنترل قند خون را بهبود بخشیده و خطر افزایش وزن را کاهش می دهند.

مواد غذایی سرشار از نیترات، مانند چغندر، در میان بهترین سبزی ها برای افراد مبتلا به دیابت نوع 2 هستند که به طور معمول با خطر بالاتر بیماری قلبی عروقی مواجه هستند.

عامل کلیدی برای مدیریت غذایی کارآمد، افزایش مصرف سبزی ها و کاهش مصرف کربوهیدرات ها از بخش های دیگر رژیم غذایی با کاهش مصرف غذاهایی مانند نان و تنقلات شیرین است.

یک فرد مبتلا به دیابت باید مقدار کافی از فیبر و پروتئین را از رژیم غذایی خود دریافت کند. بسیاری از سبزی های برگدار تیره سرشار از فیبر، پروتئین و دیگر مواد مغذی ضروری هستند.

فیبر می تواند به کنترل سطوح گلوکز خون کمک کند. سبزی ها، میوه ها، مغزدها و حبوبات از بهترین منابع برای فیبر هستند.

همچنین، سبزی ها از بهبود سطوح کلسترول سالم و کاهش فشار خون پشتیبانی می کنند. همانند پروتئین، فیبر نیز می تواند به احساس سیری برای مدت زمان طولانی تر کمک کند.

دنبال کردن یک رژیم غذایی گیاهخواری یا وگان با دیابت

دنبال کردن یک رژیم غذایی وگان یا گیاهخواری برای افراد مبتلا به دیابت می تواند چالش برانگیز باشد. محصولات حیوانی به طور کلی دارای پروتئین بیشتری هستند، اما وگان ها به طور کامل از لبنیات و دیگر محصولات حیوانی پرهیز می کنند.

برخی از گزینه های وگان سرشار از پروتئین شامل موارد زیر می شوند:

- عدس

- لوبیاها و نخود

- نخود فرنگی

- بادام

- دانه های کدو تنبل

- تاج خروس و کینوآ

- نان تهیه شده از غلات جوانه زده

- شیر سویا

- توفو و تمپه

یک فرد وگان یا گیاهخوار مبتلا به دیابت می تواند یک رژیم غذایی متعادل را دنبال کند. غلات کامل، مغزداره ها، و عدس پروتئین فراوان را اغلب با کالری کم ارائه می کنند.

سبزی ها سرشار از مواد مغذی هستند، اما آنها تنها یک بخش از مدیریت یک سبک زندگی با دیابت را تشکیل می دهند.

افراد باید طیف گسترده ای از مواد غذایی از تمام گروه های غذایی را مصرف کرده و دو تا سه ساعت پیش از خواب از غذا خوردن پرهیز کنند. در بیشتر موارد، روزه شبانه 12 ساعت یا بیشتر به کنترل قند خون کمک می کند.

یک پزشک یا متخصص تغذیه می تواند برنامه غذایی منحصر به فردی را برای حصول اطمینان از دریافت مواد مغذی به میزان کافی به شما ارائه کند.