



مبتلایان به دیابت نوع 2، ده سوپرفود را فراموش نکنند!

سوپرفودها یا غذاهای شگفت انگیز، سرشار از ریزمغذی ها، ویتامین ها و موادی هستند که برای سلامت شما لازمند. بدون شک سبزیجات قسمت اساسی از سوپرفودها هستند.

سلامت نیوز: سوپرفودها یا غذاهای شگفت انگیز، سرشار از ریزمغذی ها، ویتامین ها و موادی هستند که برای سلامت شما لازمند. بدون شک سبزیجات قسمت اساسی از سوپرفودها هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، اصطلاح سوپرفود روی برخی بسته بندی های غذایی درج شده و ما با دیدن نام آن بیشتر تمایل داریم که این محصولات را خریداری کنیم ضمن این که با مصرفشان نیز احساس بهتری داریم.

یکی از ویژگی های اساسی سوپرفودها، حفظ تعادل قند خون، حفظ سلامت قلب و حفظ وزن در محدوده سالم است. بهتر است بدانید هیچ رژیم غذایی مشخصی برای مبتلایان به دیابت نوع 2 وجود ندارد. بهترین رژیم غذایی، رژیمی بر اساس غذاهای سرشار از فیبر، پروتئین، سبزیجات، چربی ها و کربوهیدرات های سالم است:

لوبیا: سرشار از فیبر و پروتئین است. لوبیا به آرامی در دستگاه گوارش هضم می شود و مصرف آن منجر به تعادل سطح قند خون می گردد. فقط یک فنجان لوبیای پخته، یک چهارم نیاز روزانه دیابتی ها به فیبر و پروتئین را تامین می کند. یک فنجان لوبیا برابر با یک اونس گوشت است. سایر حبوبات نیز اثر مشابهی دارند. مصرف نخود و عدس قند خون را در محدوده سالم نگه داشته و منجر به کاهش فشار خون، کلسترول و تری گلیسیرید در مبتلایان به دیابت نوع 2 می شود.

فیله ماهی: بسیاری از ماهی ها برای مبتلایان به دیابت مناسب هستند. ماهی سالمون، ماهی تن و ماهی قزل آلا سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند که منجر به کاهش سطح تری گلیسیرید و بهبود عملکرد قلب در مبتلایان به دیابت می شوند. البته این بیماران باید از سرخ کردن ماهی اجتناب کنند. خوردن ماهی برای دو بار در هفته توسط کارشناسان انجمن قلب آمریکا توصیه می شود. مصرف این میزان ماهی، از بروز مشکلات کلیوی در مبتلایان به دیابت نیز جلوگیری می کند.

انواع آجیل: آجیل سرشار از فیبر و پروتئین است. انواع آجیل، چربی های اشباع نشده دارد و مصرف آن باعث افزایش سطح کلسترول خوب خون می شود. ضمن این که قند خون را نیز در محدوده سالم نگه می دارد. خوردن دو وعده آجیل در طول روز باعث کاهش سطح کلسترول ناسالم در مبتلایان به دیابت نوع 2 می شود.

کلم بروکلی: مصرف انواع کلم و سبزیجاتی مانند کاهو و کرفس، نه تنها منجر به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها می شود بلکه به دلیل وجود فیبر و ویتامین های آ و سی، مصرف آنها به کاهش وزن در مبتلایان به دیابت نوع 2 کمک می کند.

سیب زمینی شیرین: برای کنترل بهتر سطح قند خون، دیابتی ها بهتر است سراغ انتخاب سیب زمینی شیرین بروند. این نوع سیب زمینی فیبر زیادی دارد و شاخص گلیسمی آن نیز نسبت به انواع دیگر سیب زمینی پایین تر است. به عقیده متخصصان تغذیه، نیمی از بشقاب غذای مبتلایان به دیابت باید شامل سبزیجات غیر نشاسته ای و یک چهارم آن شامل سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی شیرین باشد. نخود فرنگی و ذرت نیز جزو سبزیجات نشاسته ای هستند.

اسفناج: خوردن یک فنجان اسفناج پخته شده در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را تا 14 درصد کاهش می دهد. سبزیجات تیره رنگ حاوی ویتامین های آ و سی هستند. این سبزیجات کالری چندانی نداشته و کم کربوهیدرات هستند.

جوی دو سر: غلات سیوس دار مانند جوی دو سر باید در رژیم غذایی مبتلایان به دیابت نوع 2 جایگاه اساسی داشته باشند. مصرف این نوع غلات، سدی در برابر ابتلا به بیماری های قلبی در دیابتی ها است ضمن این که قند خون را نیز در محدوده سالم نگه می دارد.

گوچه فرنگی: این ماده غذایی نیز برای دیابتی ها، یک گزینه ایده آل است. مصرف گوچه فرنگی باعث کاهش فشار خون و کاهش کلسترول بد خون شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. لیکوپن موجود در گوچه فرنگی، خواص آنتی اکسیدانی دارد. دقت کنید که بدن شما از گوچه فرنگی پخته شده لیکوپن بیشتری جذب می کند.

ماست یونانی: این ماست سرشار از پروبیوتیک ها است و مصرف آن منجر به کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. پروتئین ماست یونانی نسبت به ماست معمولی بیشتر است و به شما احساس سیری طولانی مدت می دهد. از خرید ماست یونانی حاوی قند خودداری کنید. شما می توانید با انواع میوه ها بخصوص توت ها، این ماست را شیرین کنید.

آووکادو: سرشار از چربی های سالم اشباع نشده است که محافظ سلامت قلب هستند. آووکادو فیبر زیاد، پتاسیم و لوئتین دارد و مصرف آن منجر به کاهش فشار خون و کاهش التهاب در بدن می شود.

منبع: everydayhealth