



## دیابتی‌ها می‌توانند گیلاس بخورند؟

گیلاس، میوه‌ای پرخاصیت است که به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد، سلامت قلب را تقویت کرده و حافظه را بهبود می‌بخشد.

گیلاس، میوه‌ای پرخاصیت است که به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد، سلامت قلب را تقویت کرده و حافظه را بهبود می‌بخشد.

به گزارش ایسنا به نقل از «اینڈیا اکسپرس»، این میوه خوشمزه و خوش طعم فواید زیادی برای سلامتی دارد. گیلاس با ظاهری قرمزرنگ، براق و اندازه کوچک نه تنها زیبایی و طعم کیک‌های مورد علاقه شما را افزایش می‌دهد بلکه سرشار از املاح معدنی و مواد مغذی است.

گیلاس برای سلامت قلب و مغز مفید است و همچنین می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. «سمینا انصاری»، متخصص ارشد رژیم غذایی و تغذیه در بیمارستان‌های تک سیتی حیدرآباد هند در این باره می‌گوید: گیلاس می‌تواند یک افزودنی خوشمزه و مغذی برای رژیم غذایی متنوع و متعادل باشد که فواید زیادی دارد. بنابراین توصیه می‌شود از این میوه به شکل تازه، منجمد یا خشک شده استفاده کنید و آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. با این حال این متخصص تغذیه در کنار این همه فواید به بیماران دیابتی توصیه می‌کند که در مصرف این میوه زیاده روی نکنند. وی هشدار می‌دهد: گیلاس را می‌توان در رژیم غذایی افراد دیابتی به میزان متعادل گنجانید. این میوه شاخص قندخونی متوسطی دارد و می‌تواند روی سطح قند خون تأثیرگذار باشد و بنابراین باید در مقدار مصرف آن احتیاط کرد. وی افزود: برای افراد مبتلا به دیابت مهم است که مصرف قند و کربوهیدرات خود را کنترل کنند و تعادل کلی وعده‌های غذایی خود را هنگام مصرف گیلاس در نظر بگیرند.

این متخصص همچنین چند نکته تغذیه‌ای دیگر در مورد این میوه خوشمزه تابستانی مطرح کرده است از جمله اینکه:

۱. واکنش‌های بدن هر فرد به مصرف گیلاس ممکن است متفاوت باشد و مهم است که به واکنش بدن خود مثل تأثیر این میوه بر میزان قند خون توجه کنید.

۲. در حالی که این میوه فواید سلامتی زیادی دارد اما باید به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شود و نه به عنوان تنها راه حل برای درمان یک عارضه یا بیماری.

۳. اگر نگرانی یا شرایط خاص سلامتی دارید، همیشه بهتر است در مورد نحوه تغذیه خود با یک متخصص مراقبت‌های پزشکی مشورت کنید.

### چند واقعیت درباره دیابت

نتایج مطالعه‌ای که به تازگی منتشر شده، نشان می‌دهد که شمار موارد ابتلا به بیماری دیابت در سطح جهان بدون اقدام موثر برای مهار آن، طی ۳۰ سال آینده افزایش قابل ملاحظه‌ای خواهد یافت.

بر اساس نتایج تحقیقات موسسه سنچس و ارزیابی سلامت دانشگاه واشنگتن، در حال حاضر ۵۳۹ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی با افزایش بیش از دو برابری به حدود ۱.۳ میلیارد نفر برسد.

اکثر موارد ابتلا را دیابت نوع دو تشکیل می‌دهد؛ این نوع بیماری با چاقی و افزایش وزن مرتبط و تا حد زیادی قابل پیشگیری است.

به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن یکی از عوامل مهمی است که در افراد دیابتی منجر به ابتلای آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری می‌شود.

بنابر گزارش «هندوستان تایمز»، برخی از اثرات سیگار کشیدن بر بیماران دیابتی عبارتند از:

- \* سفت شدن شریان‌ها؛ سیگار کشیدن باعث سفت شدن شریان‌ها در بیماران دیابتی و تشدید علائم این بیماری می‌شود.
- \* مشکلات قلبی: افرادی که دیابت دارند و همزمان دخانیات مصرف می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.
- \* بیماری‌های کلیوی: سیگار کشیدن در بیماران دیابتی می‌تواند بیماری‌های فعلی آن‌ها را تشدید کند. افراد دیابتی که سیگار می‌کشند نیز ممکن است دچار مشکلات کلیوی و عفونت چشم شوند.
- \* آلبومینوری: کشیدن سیگار در افراد دیابتی همچنین منجر به آلبومینوری (پروتئین موجود در ادرار) و افزایش خطر آسیب به عصب و تأخیر بیشتر در بهبود زخم‌ها می‌شود.