



## ۷ ماده غذایی که بهتر است دیابتی‌ها در پاییز مصرف کنند

با تغییر فصل و آغاز پاییز، مبتلایان به دیابت باید لیست جدیدی از غذاها را به رژیم خود اضافه کنند؛ زیرا این کار می‌تواند به بهبود کنترل قند خون در آنها کمک کند.

با تغییر فصل و آغاز پاییز، مبتلایان به دیابت باید لیست جدیدی از غذاها را به رژیم خود اضافه کنند؛ زیرا این کار می‌تواند به بهبود کنترل قند خون در آنها کمک کند.

به گزارش ایسنا، از آنجا که پاییز، همراه با کوتاه شدن طول روز و سردتر شدن هوا همراه است، مسلماً فعالیت بدنی مبتلایان به دیابت در این فصل کمتر شده و ذائقه غذایی آنها تغییر می‌کند. در واقع تغییر آب و هوا می‌تواند دیابتی‌ها را از یک رژیم غذایی سالم دور کند. از این رو متخصصان تاکید دارند که این بیماران در پاییز حتماً برخی گزینه‌های غذایی را مصرف کنند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هفت ماده غذایی که مبتلایان به دیابت می‌توانند در رژیم غذایی پاییز خود استفاده کنند شامل موارد زیر است:

– سیب: سیب از جمله میوه‌ها و منابع غنی فیبر است که به علت داشتن پکتین و داشتن شاخص گلیسمی پایین تر نسبت به سایر میوه‌ها، یک میان وعده مناسب بویژه در مبتلایان به دیابت به شمار می‌رود. مصرف روزانه سیب به میزان یک تا چهار واحد سیب متوسط در عموم افراد و بویژه مبتلایان به دیابت توصیه می‌شود.

– سیب زمینی شیرین: یک سیب زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب زمینی معمولی قندخون را افزایش می‌دهد؛ زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی‌هایی است که ۴۰ درصد آنها از نوع حلال بوده و سیب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می‌شوند. در ضمن سیب زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ دانه‌های زرد و نارنجی است که به آرگاناسم‌ها اجازه عکس‌العمل در برابر انسولین را می‌دهد. سیب زمینی شیرین همچنین غنی از اسید کورژنیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می‌تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.

– جوی دو سر: مصرف جوی دو سر باعث می‌شود بین آنزیم‌های هضم‌کننده در معده و مولکول‌های آمیدون (نشاسته) غذا، یک سد چسبناک به وجود بیاید. در نتیجه دستگاه گوارش مدت طولانی‌تری غذا را در خود نگه داشته و قندها به تدریج وارد خون می‌شوند.

– دانه کدو تنبل: منبع خوبی از چربی‌های سالم، فیبر و کربوهیدرات است. مصرف روزانه ۵ گرم معادل ۲ قاشق غذاخوری از این دانه منجر به تنظیم موثر قند خون در افراد دیابتی می‌شود.

– هویج: هویج یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قند خون را تنظیم کند.

– دارچین: کارشناسان انجمن دیابت آمریکا اعلام کرده‌اند که مصرف روزانه یک تا شش گرم دارچین توسط مبتلایان به دیابت نوع ۲، علاوه بر این که منجر به کاهش گلوکز ناشتا می‌شود، تاثیر زیادی در کاهش تری‌گلیسیرید، کلسترول بد یا ال‌دی‌ال و کلسترول تام دارد.

– کلم بروکسل: این سبزی کم‌قند در پاییز و زمستان بسیار در دسترس است و می‌تواند یک انتخاب هوشمند برای ثبات سطح قندخون در افراد دیابتی باشد. دو فنجان کلم بروکسل حاوی مقادیر کافی از پروتئین بدون چربی و فیبر است. ضمناً رژیم غذایی سرشار از گیاهانی مانند کلم و کاهو می‌تواند خطر ابتلا به این دیابت را تا ۱۴ درصد کاهش دهد.