



## **صرف فیبرها قندخون افراد دیابتی را تنظیم می کند**

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران تاکید کرد: «فیبر یکی از موادی است که منجر به کاهش قند خون در افراد می شود و با مصرف فیبر، هضم منظم و آهسته شده و قند را به تدریج وارد خون می کند.»

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران تاکید کرد: «#171؛ فیبر یکی از موادی است که منجر به کاهش قند خون در افراد می شود و با مصرف فیبر، هضم منظم و آهسته شده و قند را به تدریج وارد خون می کند.»

برلیان بزرگمهر در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171؛ دیابت ناشی از عدم ترشح انسولین و یا کاهش نسبی انسولین است و مهمترین نکته ای که این افراد بایستی به آن توجه داشته باشند این است که میزان قند خون خود را کنترل کنند و آن را در محدوده طبیعی و نرمال نگه دارند.»

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: «#171؛ فیبر یکی از موادی است که منجر به کاهش قند خون در افراد می شود و با مصرف فیبر، هضم منظم و آهسته شده و قند را به تدریج وارد خون کرده و در نتیجه قند به صورت ناگهانی بالا یا پایین نمی شود.»

وی افزود: «#171؛ افراد دیابتی بایستی در مصرف چربی های اشباع احتیاط کنند و از روغن مایع های گیاهی به خصوص روغن زیتون در برنامه غذایی خود استفاده کنند و مصرف قند و شکر را محدود کرده و مصرف حبوبات و غلات سبوس دار و سالاد و سبزی ها را در برنامه غذایی خود جای دهند و ورزش از جمله پیاده روی را فراموش نکنند.»