

باورهای غلط درباره دیابت

اگر مبتلا به دیابت تشخیص داده شده‌اید، برخی از باورهای غلط در مورد این بیماری را باید کنار بگذارید...



اگر مبتلا به دیابت تشخیص داده شده‌اید، برخی از باورهای غلط در مورد این بیماری را باید کنار بگذارید. برخی از باورهای غلط در مورد دیابت اینها هستند:

دیابت از کسی دیگری به فرد "سرایت نمی‌کند." دسر برای همه افراد دیابتی ممنوع نیست. در حالیکه خوردن مقدار زیادی مواد غذایی شیرین ایده خوبی نیست، گاه‌گاهی می‌توانید دسر بخورید، به خصوص اگر ورزش کنید و تغذیه سالمی داشته باشید.

خوردن مواد غذایی قندی زیاد باعث دیابت نمی‌شود. این بیماری ناشی از عوامل ژنتیکی و سبک زندگی است. مواد کربوهیدراتی و نشاسته‌ای (نان، سیب‌زمینی، پاستا) در مبتلایان به دیابت ممنوع نیست، اما خوردن میزان سالم مواد غذایی مهم است.

دیابتی‌ها به سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی دیگر آسیب‌پذیرتر نیستند.

انسولین باعث سفت شدن شریان‌ها و فشار خون بالا نمی‌شود.

میوه‌ها را با اینکه برای دیابتی‌ها سالم هستند، نمی‌توان به مقدار زیاد مصرف کرد، زیرا حاوی کربوهیدرات هستند.