

مناسب ترین نان برای بیماران دیابتی

عضو انجمن تغذیه و دیابت ایران با اشاره به نقش مهم غلات در تغذیه ایرانیان، گفت: عدم استفاده از نان لواش و باگت در برنامه غذایی روزانه، گام مهمی در کنترل قند خون بیماران مبتلا به دیابت است.



سلامت نیوز: عضو انجمن تغذیه و دیابت ایران با اشاره به نقش مهم غلات در تغذیه ایرانیان، گفت: عدم استفاده از نان لواش و باگت در برنامه غذایی روزانه، گام مهمی در کنترل قند خون بیماران مبتلا به دیابت است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، حیدر دارابی ضمن بیان این مطلب افزود: با توجه به دریافت حجم زیادی از انرژی روزانه از گروه غلات، توجه به میزان و نوع این مواد در برنامه غذایی بیماران دیابتی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

وی تاکید کرد: نان های سنگک و بربری، که به عنوان نان های سبوس دار (کامل) شناخته شده اند، مناسب ترین نوع نان برای بیماران مبتلا به دیابت هستند.

عضو انجمن تغذیه و دیابت ایران تصریح کرد: یکی دیگر از راهکارهای تغذیه ای برای کمک به سلامت بیماران دیابتی، مصرف برنج روزانه به صورت کته ای است.

دارابی با بیان اینکه پیروی از یک رژیم غذایی سالم، راهکار مناسبی برای کنترل بیماری دیابت است، اظهار کرد: بهتر است بیماران دیابتی از مصرف مواد غذایی مانند انگور، هندوانه، خرما، کشمش زرد، خربزه، کلم بروکلی، هویج، شلغم و چغندر قند در برنامه غذایی خود پرهیز کنند.

وی هم چنین کله پاچه، دل، قلو و جگر را از دیگر مواد غذایی مضر برای مبتلایان به دیابت ذکر کرد.