

هندوانه قند خون را افزایش می‌دهد

هندوانه از جمله میوه‌هایی است که قند موجود در آن به سرعت منجر به افزایش قند خون می‌شود لذا به بیماران دیابتی توصیه می‌شود به میزان خیلی کم مصرف کنند.



توصیه‌های یلدایی برای دیابتی‌ها

هندوانه قند خون را افزایش می‌دهد

جام جم آنلاین: هندوانه از جمله میوه‌هایی است که قند موجود در آن به سرعت منجر به افزایش قند خون می‌شود لذا به بیماران دیابتی توصیه می‌شود به میزان خیلی کم مصرف کنند.

به گزارش روز سه شنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، پزشک برنامه دیابت مرکز بهداشت استان مرکزی گفت: ممکن است مصرف خارج از محاسبه غذاها و تنقلات مخصوص شب یلدا و نیز مصرف بی رویه میوه جات به ویژه موز، هندوانه و انگور با احتمال زیاد بیماران دیابتی را روانه بیمارستان کند.

وی افزود: بهتر است بیماران دیابتی از میوه‌هایی مثل گریپ فروت، سیب، برگه زردآلو، آلو خشک به جای هندوانه و انگور استفاده کنند.

دکتر احمد مرادی تصریح کرد: هندوانه از جمله میوه‌هایی است که قند موجود در آن به سرعت منجر به افزایش قند خون می‌شود لذا به بیماران دیابتی توصیه می‌شود به میزان خیلی کم هندوانه مصرف کنند.

وی خاطرنشان کرد: در صورت مصرف هندوانه نیز به یاد داشته باشند که 400 گرم هندوانه حاوی 15 گرم قند یا یک واحد قند است و با مصرف این مقدار یک واحد از غذاهای قنددار خود را مصرف کرده اند.

دکتر مرادی توصیه کرد: بیماران باید با مشاوره پزشک معالج در صورت مصرف اضافی به ازای مصرف هر 10 تا 15 گرم قند به سرعت یک واحد انسولین تزریق کنند. همچنین بیماران دیابتی مقداری از قندی را که در وعده شام مجاز به مصرف آن هستند به شیرینی جات شب یلدا اختصاص دهند در این صورت مقدار قند مصرفی روزانه آنها تغییر کرد.

وی اضافه کرد: مصرف آجیل بی نمک منعی ندارد و همچنین مصرف آجیل حاوی گردوی زیاد تاثیرات فیزیولوژیکی مفیدی برای بیماران دارد.

پزشک برنامه دیابت مرکز بهداشت استان مرکزی اظهارداشت: در مصرف انار نباید افراط کنیم چرا که مجموع گروه‌های غذایی حاوی قند در وعده شام و بعد از شام افراد دیابتی نباید از هفت واحد بیشتر شود به طوریکه از بین گروه‌های غذایی، شیر، میوه، غلات و قندها تقریباً حاوی 15 گرم قند می‌باشند و بقیه‌گرده‌های غذایی یعنی سبزیجات (شامل انواع سبزی، خیار، گوجه) و گوشت‌ها (شامل انواع گوشت‌ها، تخم مرغ و پنیر) و چربی‌ها (شامل انواع روغن‌ها و نیز پسته، بادام، گردو، فندق، انواع تخمه‌ها، زیتون و شیر نارگیل) کربوهیدرات و قند بسیار کمی دارند.

وی درباره تغذیه غذایی دیابتی‌ها نیز خاطرنشان کرد: تعداد وعده‌های غذایی روزانه آنها باید به شش واحد افزایش یابد.

دکتر مرادی افزود: مردان در وعده‌های اصلی از چهار تا پنج واحد و زنان سه تا چهار واحد گروه‌های غذایی حاوی قند بیشتر استفاده نکنند.

پزشک برنامه دیابت مرکز بهداشت استان مرکزی اظهارداشت: میزان مصرف گروه‌های غذایی حاوی قند در میان وعده‌ها در هر دو جنس، زن و مرد از یک تا دو واحد نباید بیشتر باشد.