

## دیگر نیازی به «رژیم دیابتی» ندارید

شاید برای مبتلایان به دیابت در پیش گرفتن یک رژیم غذایی مناسب، دشوارترین کار باشد اما «جکی میلز» که نویسنده کتاب های زیادی درباره رژیم غذایی مبتلایان به دیابت است...



سلامت نیز: شاید برای مبتلایان به دیابت در پیش گرفتن یک رژیم غذایی مناسب، دشوارترین کار باشد اما «جکی میلز» که نویسنده کتاب های زیادی درباره رژیم غذایی مبتلایان به دیابت است و به تازگی کتاب «دسرهای برای دیابتی ها را با همکاری انجمن دیابت آمریکا منتشر کرده است، به ۵ راز در رژیم غذایی دیابتی ها اشاره کرده که اساس کنترل قند خون مبتلایان به دیابت است.

۱ - می توانید دسر بخورید. داشتن دیابت به معنای محروم شدن از خوردن دسر نیست و این نکته ای است که بسیاری از دیابتی ها را خوشحال می کند. میلز می گوید: فقط کافی است حساب کربوهیدرات هایی که در هر وعده غذایی می خورید را داشته باشید. به عنوان مثال اگر می خواهید یک برش کیک سیب بخورید، از خوردن سیب زمینی پخته شده در همان وعده پرهیز کنید.

۲ - وزن کم کنید. این توصیه دشوارترین کار دنیا را پیش روی دیابتی ها می گذارد اما صبر کنید! کافی است حجم کربوهیدرات دریافتی در طول روز را بدانید و سالم تر غذا بخورید. مثلاً اگر عادت دارید به هنگام صرف ناهار یک پرس پاستا بخورید. آن را نصف کنید. همین یک کار باعث کاهش وزن می شود. حالا اگر غلات و سبزی و میوه بیشتر به رژیم خود اضافه کنید با دریافت فیبر بیشتر و کالری کمتر، موفق به کاهش وزن می شوید، به همین سادگی!

۳ - کنترل دیابت ساده است! شاید خنده دار به نظر برسد اما واقعیت دارد زیرا کنترل دیابت ساده است اگر فرد مبتلا به دیابت تمام گروه های غذایی مانند حبوبات، غلات، پروتئین کم چرب، چربی های مفید و میوه و سبزی را در رژیم غذایی خود بگنجد، تنظیم و کنترل قند خون چندان کار سخت و پیچیده ای نیست. بهترین راه برای کنترل قندخون در وعده های غذایی این است: نصف بشقاب خود را با سبزی پر کنید، یک چهارم را با پروتئین کم چرب و یک چهارم دیگر را با نشاسته یا برنج قهوه ای پر کنید.

۴ - رژیم مناسب دیابتی ها برای قلب هم مفید است، مبتلایان به دیابت نوع ۲ در خطر ابتلا به حملات قلبی و سکته هستند. رژیم سالمی که به کنترل قند خون منجر می شود، در پیش گیری از امراض قلبی هم نقش مهمی دارد. چه مشکل قلبی داشته باشید چه نداشته باشید، سلامت قلب با این رژیم ساده تضمین می شود.

۵ - اصلاً چیزی به نام «رژیم دیابتی» نداریم! برای بسیاری از مبتلایان جای تعجب است که چگونه می توانند غذای دیگر اعضای خانواده را مصرف کنند. نکته این جاست که اگر این رژیم مفید باشد، هم مبتلایان به دیابت و هم مبتلایان به امراض قلبی می توانند از آن استفاده کنند. تنها کاری که مبتلایان به دیابت باید انجام دهند این است که مقدار کربوهیدرات وعده غذایی خود را محاسبه کنند. رژیم غذایی سالم نه فقط به کنترل قند در دیابتی ها منجر می شود بلکه در پیشگیری از ابتلا به دیابت در دیگر اعضای خانواده هم نقش مهمی دارد.

منبع: خراسان