



میوه های ممنوعه برای دیابتی ها/دیابتی ها شیر را از برنامه غذایی حذف نکنند

یک عضو هیات علمی دانشکده تغذیه علوم پزشکی اصفهان با بیان اینکه بیش از 10 درصد جمعیت کشور را افراد مبتلا به دیابت تشکیل می دهند، شیوه زندگی مردم را علت اصلی افزایش آمار ابتلا به دیابت دانست و تاکید کرد: «ذائقه کودکان ما از سنین کم به مصرف مواد شیرین آشنا می شود لذا در بزرگسالی تمایل زیادی به مصرف شیرینی جات پیدا می کنند.»

سلامت نیوز: یک عضو هیات علمی دانشکده تغذیه علوم پزشکی اصفهان با بیان اینکه بیش از 10 درصد جمعیت کشور را افراد مبتلا به دیابت تشکیل می دهند، شیوه زندگی مردم را علت اصلی افزایش آمار ابتلا به دیابت دانست و تاکید کرد: «ذائقه کودکان ما از سنین کم به مصرف مواد شیرین آشنا می شود لذا در بزرگسالی تمایل زیادی به مصرف شیرینی جات پیدا می کنند.»

دکتر سید مرتضی صفوی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز، با بیان اینکه بیش از 10 درصد جمعیت کشور را افراد مبتلا به دیابت تشکیل می دهند، گفت: «در سال های 84 تا 86 که در دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت فعالیت داشتم تصور نمی کردیم آمار ابتلا به دیابت چنین رشدی داشته باشد. متأسفانه شیوه زندگی مردم علت اصلی افزایش آمار ابتلا به دیابت است و مردم توجهی به میزان مصرف مواد قندی خود ندارند.»

وی ادامه داد: «در حال حاضر مصرف قند و شکر و مواد قندی مثل مربا، شربت، نوشابه، نبات، آبنبات، شکلات و شیرینی در کشور ما بالاست و همین زیاده روی در مصرف باعث شده ذائقه کودکان ما از سنین کم به مصرف مواد شیرین آشنا شده و در بزرگسالی تمایل زیادی به مصرف شیرینی جات داشته باشند.»

عضو هیات علمی دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در توضیح بیماری دیابت گفت: «دیابت دو نوع دارد که نوع یک مادرزادی بوده و وابسته به انسولین است ولی نوع دو این بیماری بیشتر از سنین 30 سالگی شروع می شود و سن 40 سالگی اوج این بیماری است. در افرادی که به دیابت مبتلا می شوند بنا به دلایلی انسولین مترشح از لوزالمعده آنها کاهش پیدا کرده یا کاملاً قطع می شود در اینصورت قند نمی تواند در بدن تجزیه شود و مستقیماً وارد خون شده و قند خون فرد افزایش پیدا کرده و دیابت بروز می کند.»

وی ادامه داد: «معمولاً اگر قند خون ناشتای فرد دیابتی در حد 110 میلی گرم در دسی لیتر باشد می توانیم با رژیم غذایی آن را کنترل کنیم ولی وقتی قندخون فرد بالاتر از این مقدار باشد لازم است پزشک برای کنترل قند خون فرد دیابتی دارو تجویز کند و زمانی که مقدار قند خون فرد خیلی بالا باشد و کنترل آن با دارو ممکن نباشد برای فرد انسولین تجویز می کنیم.»

دکتر صفوی درباره غذاهایی که اثرات سوء بر قند خون دارد؛ گفت: «مواد قندی ساده مثل قند و شکر، مربا، شربت و عسل که خیلی زود قندخون را بالا می برد باید از برنامه غذایی فرد دیابتی حذف شود و مصرف قندهای مرکب مثل خرما، کشمش، انجیر و توت خشک جایگزین این مواد شود. در کنار حذف مواد قندی ساده لازم است مصرف فیبر غذایی افزایش پیدا کند که بیشتر در پوست میوه جات مثل پوست خیار و پوست سیب وجود دارد همچنین بهتر است از میان نان ها، نان سنگک برای دیابتی ها مناسب تر است.»

وی درباره میوه هایی که دیابتی ها باید از مصرف آن پرهیز کنند، گفت: «میوه هایی که قند بالایی دارند مثل خربزه، موز، طالبی، انگور عسگری قند بالایی دارد و باید از مصرف آنها پرهیز کنند ولی میوه هایی که شیرین نیستند مثل سیب گلاب و سیب درختی و یا خیار برای دیابتی ها بسیار مناسب است و می توانند مانند افراد عادی بین دو تا چهار سهم از این میوه ها را استفاده کنند. هر سهم به اندازه یک پرتغال یا سیب درشت است.»

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان درباره میزان مصرف شیر و لبنیات در دیابتی ها گفت: «مصرف شیر کم چرب برای دیابتی ها مشکلی ندارد ولی شیرهای پرچرب برای دیابتی ها مناسب نیست. اساساً دیابتی ها را از مصرف غذاهایی که کلسترول بالایی دارد منع می کنیم چون اثر منفی بر قند خون آنها دارد.»

وی ادامه داد: «افراد مبتلا به دیابت باید روزانه دو تا سه سهم از گروه شیر مصرف کنند البته دیابتی هایی که در دوره بلوغ و سن رشد هستند لازم است دو تا چهار سهم از گروه شیر و لبنیات مصرف کنند. یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، دو لیوان دوغ،

45 گرم پنیر به اندازه یک قوطی کبریت و سه چهارم لیوان کشک پاستوریزه که برابر با یک سهم می باشند.»

دکتر صفوی در پایان تاکید کرد: «آموزش و فرهنگسازی نقش موثری در پیشگیری از دیابت که نرخ آن در جامعه ما رو به افزایش است، دارد.»

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: میوه های ممنوعه برای دیابتی ها/دیابتی ها شیر را از برنامه غذایی حذف نکنند:::