

[توصیه‌های رژیم‌ی برای دیابتی‌ها](#)



پزشکان بر این عقیده‌اند که یکی از دلایل ابتلا ی گسترده مردم به دیابت، نتیجه زندگی ماشینی و حضور در جوامع صنعتی است. با توجه به فراگیری این بیماری، تحقیقات زیادی در زمینه مقابله با آن انجام شده است و هر روز توصیه‌های جدیدی برای بیماران دیابتی مطرح می‌شود. نتیجه تحقیقات دانشمندان سوئدی نشان می‌دهد که افراد چاق مبتلا به دیابت نوع دوم می‌توانند با پیروی از رژیم غذایی با کربوهیدرات پایین، در دراز مدت قند خون و وزنشان را تحت کنترل درآورند. به گفته محققان، محدود کردن حجم غذا به بدن اجازه می‌دهد تا از چربی ذخیره شده برای تامین انرژی استفاده کند و این امر به کاهش وزن می‌انجامد. تحقیقات نشان می‌دهد که کمتر خوردن برنج، ماکارونی و نان به نفع دیابتی‌هاست و آنها باید حجم کربوهیدرات مصرفی در روز را به حداقل برسانند. از سوی دیگر کاهش وزن از طریق کمتر خوردن کربوهیدرات‌ها به کاهش گلوکز و تثبیت آن در دوره‌ای دراز مدت کمک می‌کند. پزشکان به دیابتی‌های نوع دوم توصیه می‌کنند که از رژیم غذایی با 20 درصد کربوهیدرات پیروی کنند تا بتوانند ضمن کنترل وزن، به کاهش گلوکز هم کمک کنند