

## بهترین همراه چای برای دیابتی ها چیست؟

یکی از سوالاتی که همواره به ویژه در مورد بیماران دیابتی مورد سوال بوده این نکته است که بهترین شیرین کننده ای که می توانند همراه چای استفاده کنند چیست؟



یکی از سوالاتی که همواره به ویژه در مورد بیماران دیابتی مورد سوال بوده این نکته است که بهترین شیرین کننده ای که می توانند همراه چای استفاده کنند چیست؟

به گزارش سلامت نیوز، دکتر فرهاد رجب پور، مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت در سایت بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت نوشت: چای از زمان های دور همواره یکی از مرسوم ترین و محبوب ترین نوشیدنی های ایرانی ها بوده است. می توان گفت تقریباً تمام ایرانی ها در طول روز حداقل یکبار چای می نوشند. در این زمینه یکی از سوالاتی که همواره به ویژه در مورد بیماران دیابتی مورد سوال بوده این نکته است که بهترین شیرین کننده ای که می توانند همراه چای استفاده کنند چیست؟ در حقیقت این نکته از این جهت حائز اهمیت است که بیماران دیابتی به علت طبیعت بیماری خود نمی توانند و نباید همانند افراد عادی از قند، شکر یا سایر شیرین کننده ها استفاده کنند.

یکی از شیرین کننده هایی که مصرف آن همراه چای مرسوم می باشد خرماست. خرما حاوی فیبر زیاد، ویتامین ها و مواد معدنی می باشد، از طرفی قند موجود در خرما قند میوه (فروکتوز) می باشد. فیبر زیاد موجود در خرما باعث می شود که جذب قند آن به کندی صورت پذیرد و در نتیجه مانع از ایجاد نوسانات زیاد قند خون می شود و طبیعتاً فشار کمتری به لوزالمعده افراد دیابتی جهت ترشح انسولین وارد می شود. به علاوه فیبر موجود در خرما نیز باعث می شود تا این میوه برای دستگاه گوارشی افراد دیابتی نیز مفید باشد در نتیجه خرما می تواند یک شیرین کننده مناسب همراه چای برای افراد دیابتی باشد که علاوه بر مصرف همزمان با چای می تواند بخشی از انرژی روزانه افراد دیابتی را تامین کند. ولی بیماران دیابتی باید توجه داشته باشند که همه میوه ها از جمله خرما حاوی قند می باشند و مصرف بیش از حد آن ها به هیچ وجه توصیه نمی شود.

در این زمینه باید به این نکته اشاره کرد که خرما خشک و خرما تازه از نظر محتوای غذایی تفاوت چندانی با هم ندارند ولی خرما خشک به دلیل اینکه آب خود را از دست داده است حاوی قند و کالری متراکم تری می باشد و در حجم های مساوی قند خون بیشتری نسبت به خرما تازه وارد بدن می کند، لذا مصرف خرما خشک و سایر میوه های خشک شده با این تصور که قند پایین تری دارند به دیابتی ها توصیه نمی شود.

برخی از مواد گیاهی مانند هل، دارچین و عرق نعنا به دلیل خواص آنتی اکسیدانی که دارا می باشند می توانند همراه چای استفاده شوند به خصوص دارچین که اثرات پایین آورنده قند خون آن ثابت شده است، انتخاب مناسبی برای افراد دیابتی می باشد. ولی باید توجه کرد که این مواد نیز به اندازه و برحسب ذائقه هر فرد استفاده شوند و مصرف بیش از حد این ترکیبات توصیه نمی شود. سایر شیرین کننده های مرسوم که همراه چای مصرف می شوند مانند گز، نقل، پولکی، نبات و شکلات همگی حاوی قند ساده می باشند که سریعاً جذب شده و قند خون را بالا می برد. در نتیجه فشار مضاعفی بر روی لوزالمعده افراد دیابتی وارد شده و کنترل بیماری را در آن ها با مشکل روبرو می کند لذا مصرف این مواد همراه چای به دیابتی ها توصیه نمی شود. باید به این نکته توجه کرد که تفاوتی بین قند و شکر وجود ندارد و هر دوی آن ها حاوی ساکاروز می باشند. مصرف چای با یک حبه قند یا یک قاشق شکر به یک اندازه می تواند قند خون افراد دیابتی را بالا ببرد.

نکته ی دیگری که ذکر آن می تواند نه تنها برای افراد دیابتی بلکه برای عموم مردم نیز مفید باشد این است که چای حاوی ترکیبی به نام تانن می باشد که این ماده با آهن موجود در مواد غذایی ترکیب شده . مانع از جذب آن می شود. لذا توصیه می شود که بین مصرف چای با غذا یک فاصله حداقل 30 دقیقه ای وجود داشته باشد تا با جذب آهن مواد غذایی تداخل نداشته باشد. علاوه بر این مصرف چای بلافاصله پس از غذا نیز توصیه نمی شود زیرا باعث برگشت اسید معده (ترش کردن) و سوء هاضمه می شود.

توصیه می شود که افراد از چای کم رنگ به جای چای پر رنگ استفاده کنند زیرا چای پر رنگ حاوی مقادیر زیادی کافئین بوده که برای بدن مضر است. در کل اگر یک فرد دیابتی بتواند چای را بدون شیرین کننده ها استفاده کند بهترین انتخاب است زیرا مصرف مواد شیرین حاوی قند های ساده باید تا جای امکان در افراد دیابتی محدود شود. همانطور که در افراد عادی نیز مواد قندی در رأس هرم غذایی قرار داشته و کمترین سهم را به خود اختصاص می دهند.