



## بهترین و بدترین موادغذایی برای دیابتی‌ها

برای افراد مبتلا به دیابت، انتخاب غذا اهمیت زیادی دارد. برای این که بتوانید بهترین و بدترین موادغذایی برای بیماران دیابتی را از هم تشخیص دهید، از جدول زیر استفاده کنید.

سلامت نیوز: برای افراد مبتلا به دیابت، انتخاب غذا اهمیت زیادی دارد. برای این که بتوانید بهترین و بدترین موادغذایی برای بیماران دیابتی را از هم تشخیص دهید، از جدول زیر استفاده کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، غذاهایی که در این جدول در فهرست بدترین انتخاب‌ها آمده است را می‌توان هر از گاهی مصرف کرد اما نه همیشه. به یاد داشته باشید اگر غذاهای مناسب را انتخاب کنید، کنترل بیماری دیابت راحت‌تر خواهد بود.

کربوهیدرات‌ها بهترین انتخاب

- آردهای سبوس دار مانند آرد گندم

- غلات سبوس دار مانند برنج قهوه‌ای

- نان‌های سبوس دار

- سیب زمینی کباب شده

- ذرت، پف‌فیل یا محصولات تهیه شده از ذرت

بدترین انتخاب

- آرد سفید

- غلات تصفیه شده، مانند برنج سفید

- نان سفید

- سیب زمینی سرخ شده

سبزیجات بهترین انتخاب:

- سبزیجات تازه، خام یا کمی بخارپز شده، کباب یا گریل شده.

- سبزیجات یخ‌زده، کمی بخارپز شده.

- سبزیجات کنسروی کم‌نمک

- کاهو، سبزیجات سبز، اسفناج

بدترین انتخاب:

- کنسرو شور سبزیجات

- سبزیجات پخته شده با کره، پنیر یا سس فراوان

- ترشي ها

- ترشي کلم برگ (همانند ترشي، تنها در صورت داشتن فشار خون بالا بايد محدود شود).

میوه:

میوه ها حاوي کربوهیدرات، ویتامین ها، فیبر و ماده مغذي است. میوه ها به طور طبيعي کم چربي و کم سدیم است. اغلب میوه ها نسبت به سبزیجات کربوهیدرات بیشتری دارد.

بهترین انتخاب:

- میوه ساده یا کنسروي

- مرباي کم قند یا بدون قند

- آب میوه، ۱۰۰ درصد طبيعي

بدترین انتخاب:

- کنسرو میوه با شیره غلیظ

- لواشک هاي میوه

- مرباهاي معمولي

- آب میوه هاي آماده

پروتئین ها بهترین انتخاب :

- گوشت خورشتي یا کباب شده

- قسمت هاي کم چرب گوشت

- پنيرهاي کم چرب

- مرغ یا بوقلمون بدون پوست

- ماهي بخار پز شده یا کبابي

- لوبیا، تخم مرغ و مغز میوه

بدترین انتخاب:

- گوشت سرخ شده

- گوشت هاي چرب

- پنير معمولي

- مرغ با پوست

- ماهي سرخ شده

- خوراک لوبياي چرب

لبنیات: بهترین انتخاب:

- شیر کم چرب

- ماست کم چرب

- پنیر کم چرب، خامه کم چرب

بدترین انتخاب :

- شیر پر چرب، ماست، پنیر، خامه و بستنی معمولی

چربی ها، روغن ها و شیرینی جات: انتخاب خوب:

اسنک های کباب شده مانند چیپس های کبابی، برنج پف داده البته در پرس های کم.

- روغن های گیاهی، کره های هیدروژنه نشده، مارگارین.

- سس مایونز کم چرب

- سس سالاد کم چرب

- پف فیل بدون چربی

بدترین انتخاب:

- اسنک های سرخ شده مانند چیپس های سیب زمینی

- کره، روغن نباتی هیدروژنه شده

-سس مایونز معمولی

- پف فیل کره ای

نوشیدنی ها: انتخاب خوب:

- آب معدنی، آب جو سبک، چای تلخ، قهوه سیاه یا با شیر کم چرب و بدون شکر.

بدترین انتخاب:

- نوشابه، آب جو معمولی، چای شیرین، قهوه با شکر و خامه، نوشیدنی قهوه و شکلات.