

## ۵ خوردنی مفید برای کنترل دیابت

شیوع دیابت در بسیاری از کشورهای جهان از جمله کشورهای خاورمیانه و آفریقای شمالی با روند نگران‌کننده‌ای رو به افزایش است.



### همشهری آنلاین:

شیوع دیابت در بسیاری از کشورهای جهان از جمله کشورهای خاورمیانه و آفریقای شمالی با روند نگران‌کننده‌ای رو به افزایش است.

به گزارش ایسنا، فدراسیون بین‌المللی دیابت اعلام کرده در صورتی که هیچ‌گونه تغییری در رژیم غذایی و سبک زندگی مردم خاورمیانه بوجود نیاید، یک چهارم مردم خاورمیانه تا سال 2035 به دیابت مبتلا می‌شوند.

به گزارش العربیه، زنگ خطر دیگر این فدراسیون آن است که از هر دو بیمار دیابتی یک نفر حتی نمی‌داند که به این بیماری مبتلا است و علت بیماری 70 درصد از آن‌ها سبک زندگی ناسالم است و با تغییر عادات غذایی می‌توان از بروز، تشدید و حتی بازگشت این بیماری جلوگیری کرد.

کارشناسان تغذیه و سلامت همواره توصیه می‌کنند که مصرف غذاهای سالم سطح قندخون را تنظیم و سلامت کلی بدن را تضمین می‌کند. در این مقاله پنج نمونه از مواد غذایی مفید برای کنترل و یا حتی پیشگیری از دیابت معرفی شده که به شرح زیر است:

### - روغن زیتون خالص

خواص روغن زیتون از گذشته تا به امروز تایید شده است اما در صورتی که این روغن خالص و میزان فرآوری آن کمتر باشد، خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی آن حفظ می‌شود. روغن زیتون علاوه بر این که چاشنی خوبی برای غذا است، همچنین گزینه خوبی در میان روغن‌ها به عنوان اسیدچرب غیراشباع برای افراد دیابتی است. مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده در وعده‌های غذایی به کنترل سطح قندخون کمک می‌کند و مقاومت در برابر انسولین را کاهش می‌دهد. روغن زیتون را می‌توان در سالاد، ماست و خوراکی‌های مختلف استفاده کرد. به رغم این خواص، روغن زیتون خالص در هر گرم 9 کالری دارد که به همین دلیل باید در مصرف آن دقت کرد.

### - کلم و سبزیجات

کلم، اسفناج از مواد غذایی مغزی و در عین حال کم‌کالری هستند که قندخون را به هیچ‌عنوان بالا نمی‌برند. این سبزیجات همچنین حاوی لوتئین و زیکسانتین هستند که برای تقویت بینایی بیماران دیابتی مفیدند.

### - دارچین

اغلب تحقیقات نشان داده دارچین پاسخگویی بدن به انسولین را بهتر کرده و سطح گلوکز خون را در بیماران دیابت نوع دوم تنظیم می‌کند. در یک مطالعه منتشر شده در مجله «مراقبت دیابت» مصرف 40 روزه دارچین در بیماران نوع دوم دیابت، 18 تا 29 درصد گلوکز خون را کاهش می‌دهد و هیچ‌گونه عوارضی ندارد. از دارچین می‌توان در چای، وعده صبحانه و قبل از تنوری کردن سیب زمینی شیرین با پاشیدن مقداری از این ادویه روی آن استفاده کرد.

### - ماهی ساردین

این ماهی منبعی سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است که سطح لیپوپروتئین (از بین برنده کلسترول بد) را افزایش می‌دهد و همچنین سطح تری‌گلیسیرید را در افراد دیابتی کاهش می‌دهد. ماهی‌های روغنی بهترین منابع امگا 3 هستند و ماهی ساردین در مقایسه با ماهی‌های دیگر سطح جیوه کمتری دارد.

### - چای سبز

خواص درمانی چای سبز حداقل سه برابر چای معمولی است و سطح گلوکز، تری گلیسیرید و کلسترول خون را به دلیل آنتی اکسیدانی که دارد، کاهش می‌دهد و به دنبال آن از آسیب کلیه که در بیماران دیابتی شایع است، جلوگیری می‌کند. اضافه کردن مقداری لیمو به چای سبز، خواص آنتی اکسیدانی آن را افزایش می‌دهد.