

## خوردن ته دیگ برای دیابتی‌ها ممنوع!



خوردن ته دیگ برای دیابتی‌ها ممنوع! سلامانه : یک متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در پاسخ به این سؤال که مبتلایان به دیابت بهتر است برنج را به صورت آبکش بخورند یا کته، گفت: «هیچ فرقی نمی‌کند که برنج به چه شکل طبخ شود تنها نکته‌ای که افراد مبتلابه دیابت باید به آن توجه داشته باشند این است که از مصرف ته‌دیگ امتناع کنند.»

خوردن ته دیگ برای دیابتی‌ها ممنوع! سلامانه : یک متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در پاسخ به این سؤال که مبتلایان به دیابت بهتر است برنج را به صورت آبکش بخورند یا کته، گفت: «هیچ فرقی نمی‌کند که برنج به چه شکل طبخ شود تنها نکته‌ای که افراد مبتلابه دیابت باید به آن توجه داشته باشند این است که از مصرف ته‌دیگ امتناع کنند.»

دکتر پیام فرح‌بخش اظهار داشت: «به دلیل اینکه ته‌دیگ تحت حرارت بالایی قرار می‌گیرد، نشاسته موجود در آن تجزیه و به گلوکز ساده تبدیل می‌شود. گلوکز ساده نیز به‌جای اینکه قند خون را آهسته بالا ببرد با شیبی تند افزایش می‌دهد درست مثل زمانی که فرد یک لیوان شربت خورده باشد. به همین دلیل مبتلایان به دیابت باید از مصرف هرگونه ته‌دیگ برنج، سیب‌زمینی و نان اجتناب کنند.»

وی در پایان با اشاره به اینکه مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده (حبوبات، سبزی‌های نشاسته‌ای، نان‌های کامل و غلات) بهترین گزینه برای مبتلایان به دیابت است، گفت: «این بیماران باید حتماً 50 درصد کالری موردنیاز خود را از مصرف نان و غلات، 20 درصد پروتئین و 30 درصد چربی تأمین کنند. هر چه مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده به‌جای کربوهیدرات ساده بیشتر شود، از نظر سلامت برای مبتلایان به دیابت منم‌ثر م‌ثر خواهد بود.»