

## دیابتی‌ها میوه را با پوست بخورند



یک فوق تخصص غدد کودکان با اشاره به اینکه مصرف میوه‌ها با پوست می‌تواند موجب کاهش سرعت جذب قند خون شود، اظهار کرد: افرادی که به شیوه قدیمی از انسولین استفاده می‌کنند باید جهت پیشگیری از افت قند خون در اواسط صبحانه و ناهار، ناهار و شام یک میان وعده داشته باشند.

همشهری آنلاین: یک فوق تخصص غدد کودکان با اشاره به اینکه مصرف میوه‌ها با پوست می‌تواند موجب کاهش سرعت جذب قند خون شود، اظهار کرد: افرادی که به شیوه قدیمی از انسولین استفاده می‌کنند باید جهت پیشگیری از افت قند خون در اواسط صبحانه و ناهار، ناهار و شام یک میان وعده داشته باشند.

دکتر فرزانه روحانی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به اینکه افرادی که مبتلا به دیابت هستند می‌توانند با توجه به نظر پزشک تغذیه از کربوهیدرات پیچیده مانند نان، برنج و سیب زمینی استفاده کنند، گفت: افراد مبتلا به این بیماری بهتر است مانند هر فرد سالم دیگر از مصرف روغ های حیوانی، کره، خامه و مواد سرخ شده پرهیز و اغلب از روغن‌های گیاهی، شیر و ماست کم چرب استفاده کنند.

وی با اشاره به اینکه رژیم غذایی کودکان مبتلا به دیابت با کودکان سالم تفاوت عمده‌ای جز محدودیت در مصرف کربوهیدرات ساده ندارد، یادآور شد: مصرف پروتئین برای این بیماران هیچ محدودیتی ندارد و بهتر است از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنند.

این فوق تخصص غدد کودکان تصریح کرد: مبتلایان به دیابت باید وعده‌های غذایی مرتب داشته باشند و تلاش کنند که حجم غذایی خود را در وعده‌های مختلف تقسیم کنند تا از افزایش حجم مواد غذایی در یک وعده پرهیز شود.

روحانی با تاکید به اینکه دیابتی‌ها توصیه می‌شود بیشتر از نان سبوس دار مانند سنگک استفاده کنند، بیان کرد: مصرف میوه‌ها با پوست می‌تواند موجب کاهش سرعت جذب قند خون شود. بنابراین بهتر است افراد سبزیجات، کلم، کاهو، خیار و کرفس را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند.

این فوق تخصص غدد کودکان در پایان با اشاره به اینکه افرادی که به شیوه قدیمی از انسولین استفاده می‌کنند باید جهت پیشگیری از افت قند خون در اواسط صبحانه و ناهار، ناهار و شام یک میان وعده داشته باشند، خاطرنشان کرد: بیمارانی که به روش جدید با قلم گلاژین و آسپارت درمان می‌شوند، آزادی بیشتری در رژیم غذایی خود دارند.