



روزه‌داران دیابتی سبزیجات بخورند

مصرف سبزیجات مهم‌ترین نکته‌ای است که همه مردم در ماه رمضان از آن غافل می‌شوند، به همین خاطر غذاهایی را در برنامه خانواده بگنجانید که سبزیجات به شکلی در آن وجود داشته باشند...

مصرف سبزیجات مهم‌ترین نکته‌ای است که همه مردم در ماه رمضان از آن غافل می‌شوند، به همین خاطر غذاهایی را در برنامه خانواده بگنجانید که سبزیجات به شکلی در آن وجود داشته باشند.

دکتر حمیرا حمایلی مهربانی متخصص تغذیه معتقد است در ماه مبارک رمضان به خاطر این‌که تنها در دو وعده افطار و سحر غذا مصرف می‌شود بیشتر افراد هم فقط به دریافت انرژی سریع جهت سیر شدن فکر می‌کنند بنابراین ممکن است که فرصت کافی برای استفاده از سبزیجات و میوه‌ها را نداشته باشند، به همین دلیل بهتر است برنامه‌ریزی برای استفاده از این ماده غذایی در بین خانواده‌ها صورت گیرد.

دکتر مهربانی در گفتگو با جام‌جم می‌افزاید: مهم‌ترین نکته‌ای که افراد دیابتی باید رعایت کنند، مصرف زیاد سبزیجات و میوه است، چون این مواد دارای فیبر هستند که به کنترل قند خون کمک می‌کنند. البته مصرف سبزیجات نباید حتماً به صورت خام باشد بلکه می‌توان به صورت مخلوط در غذاها و خورش‌ها استفاده کرد.

وی می‌گوید: مصرف قندها در بیماران دیابتی باید در این ماه بیشتر مورد توجه باشد چرا که غذاهایی در افطار و سحری ماه مبارک رمضان مانند حلوا، شله‌زرد، خرما و زولبیا و بامیه مصرف می‌شود که دارای قند بالایی هستند و بیماران دیابتی باید در مصرف آنها دقت کنند تا مبادا قند آنها دفعه بالا برود و مشکلاتی را برای آنها ایجاد کند. البته افراد عادی هم باید این قندها را با ملاحظاتی مصرف کنند.

این متخصص تغذیه می‌گوید: نکته مهم دیگر تغذیه‌ای در این ماه مصرف مواد نشاسته‌ای است، بیماران دیابتی بهتر است در ماه رمضان نان سنگک و بربری مصرف کنند، چرا که به دلیل داشتن سبوس این نان‌ها هم فرد را مدت زیادی سیر نگه می‌دارد و هم چون بتدریج قند را در بدن آزاد می‌کند، به کنترل قند خون در طول روز کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: همچنین نباید از میوه‌هایی در این ماه استفاده کرد که قند خیلی بالایی دارند، به عنوان مثال برای مصرف خرما باید محدودیت قائل شد، چرا که امکان دارد قند خون دیابتی‌ها را بالا ببرد. در بیماران دیابتی احتمال ابتلا به عفونت‌های کلیوی بالاست، بنابراین آنها در فاصله‌ای که مجاز به مصرف مواد غذایی هستند باید مایعات مصرف کنند.

به گفته وی منظور از مایعات چای نیست، چون هیچ‌وقت چای جبران مایعات را نمی‌کند و حتی اگر چای زیاد هم مصرف شود کلیه‌ها مستعد ابتلا به عفونت می‌شوند. آبمیوه هم جای مایعات را نمی‌گیرد چون آبمیوه هم اندازه قابل توجه‌ای قند دارد که ممکن است قند این بیماران را بالا ببرد.

شرط روزه‌داری دیابتی‌ها

روزه‌داری دیابتی‌ها بستگی به شرایط فرد بیمار دارد که حتماً باید با پزشک مشورت کند، چون پزشک بر اساس میزان قند خون فرد و سوابق بیماری و سلامت کلیه‌ها تصمیم گرفته و اجازه روزه‌داری می‌دهد.

دکتر مهربانی با بیان این مطلب می‌گوید: در دیابت نوع یک بیماران توانایی روزه‌داری را ندارند، چرا که در این نوع، بیشتر کودکان و افراد زیر 30 سال مبتلا می‌شوند که نیاز روزمره به تزریق انسولین دارند و به دلیل این‌که باید پس از مصرف انسولین ماده غذایی مصرف کنند، امکان روزه‌داری برای آنها ممکن نیست اما باز هم چنانچه پزشک برنامه تزریق انسولین را طوری تنظیم کند که با سحر و افطار تنظیم شود، آنها منعی برای روزه گرفتن در این ماه ندارند.

این متخصص تغذیه در خصوص فاصله بین افطار و شام به هموطنان روزه‌دار می‌گوید: برای روزه‌داران تغذیه‌ای مناسب است که حجم کمتری داشته اما به دفعات بیشتری مصرف شود. بنابراین همیشه توصیه می‌شود در لحظه افطار با یک غذای خیلی سبک در حد آب ولرم و یک لقمه نان و پنیر دستگاه گوارش فعال شده، سپس با یک فاصله حداقل یک ساعت شام میل شود.

امیر بامه

جام‌جم