

دیابتی‌ها غذاهای نشاسته‌ای را حذف نکنند



یک کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه برای اغلب بیماران دیابتی این پرسش مطرح است که یک واحد ماده نشاسته‌ای شامل چه غذاهایی است، گفت: این مواد شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته‌ای است.

یک کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه برای اغلب بیماران دیابتی این پرسش مطرح است که یک واحد ماده نشاسته‌ای شامل چه غذاهایی است، گفت: این مواد شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته‌ای است.

مریم صالحی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه با برنامه غذایی صحیح، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده‌آل، می‌توان به کنترل مطلوب قندخون دست یافت، گفت: نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی‌های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می‌کند.

وی با تأکید بر اهمیت انتخاب صحیح مواد غذایی در تنظیم قند خون، گفت: استفاده از هرم مواد غذایی به شما کمک می‌کند تا برای تغذیه صحیح از غذاهای متنوع استفاده کنید. زمانی که غذاهای متنوع می‌خورید، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم نیز به بدن‌تان می‌رسد.

این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به اینکه اغلب بیماران دیابتی مواد نشاسته‌ای را به صورت صحیح مصرف نمی‌کنند، گفت: این مواد شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته‌ای است.

صالحی اضافه کرد: در هر وعده غذایی باید از مواد نشاسته‌ای استفاده کرد. ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته‌ای خورند، اما به خاطر داشته باشید که این توصیه دیگران را هرگز اجرا نکنید. خوردن مواد نشاسته‌ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است. تعداد واحد کربوهیدرات بستگی به شرایط مختلف دارد که شامل میزان کالری مورد نیاز و برنامه درمانی دیابت است.

این کارشناس ارشد تغذیه گفت: مصرف مواد نشاسته‌ای سبب کسب انرژی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر می‌شود. غلات کامل مفیدتر از بقیه غلات است؛ زیرا باعث رساندن بیشتر مواد معدنی، ویتامین و فیبر به بدن می‌شود. فیبر موجود در غذاهای گیاهی که جزئی غیرقابل جذب است، به کارکرد درست روده‌ها کمک می‌کند.

صالحی با اشاره به اینکه برای اغلب بیماران دیابتی این پرسش مطرح است که یک واحد ماده نشاسته‌ای شامل چه غذاهایی است، گفت: یک واحد شامل یک برش یا 30 گرم نان (سنگک، تافتون، بربری) یا سه عدد بیسکویت معمولی یا یک عدد سیب زمینی کوچک یا یک سوم لیوان برنج پخته یا یک سوم لیوان عدس پخته است.

وی افزود: 2 واحد شامل دو برش نان یا یک عدد سیب زمینی پخته به اضافه یک عدد بلال (به طور تقریبی 15 سانتی‌متر) است و سه واحد نیز شامل یک عدد سیب زمینی آب‌پز به اضافه پنج قاشق غذاخوری برنج پخته همراه با یک برش نان است.

این کارشناس ارشد تغذیه در پایان تأکید کرد: ممکن است فقط لازم باشد یکی از مواد فوق یا سه واحد ماده نشاسته‌ای را مصرف کنید. اگر به خوردن بیش از یک نوع کربوهیدرات در هر وعده غذایی نیاز داشتید از مواد نشاسته‌ای مختلف استفاده کنید.