

دیابتی ها



یک دکترای تغذیه با اشاره به اینکه تحقیقات نشان می‌دهد مقدار ویتامین C در افراد دیابتی پایین‌تر از حد طبیعی است، گفت: بنابراین مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C زیر نظر پزشک معالج در برخی افراد لازم است.

یک دکترای تغذیه با اشاره به اینکه تحقیقات نشان می‌دهد مقدار ویتامین C در افراد دیابتی پایین‌تر از حد طبیعی است، گفت: بنابراین مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C زیر نظر پزشک معالج در برخی افراد لازم است.

دکتر مینو فروزانی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با بیان اینکه گروه چربی‌ها و شیرینی‌جات حاوی مقدار زیادی کالری هستند، گفت: محدود کردن مصرف این گروه باعث کاهش وزن و کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت می‌شود.

وی نیاز روزانه بدن به چربی‌ها را در افراد دیابتی یک تا دو واحد دانست و گفت: یک واحد از این گروه شامل یک عدد شیرینی 3 سانتی‌متری یا یک دوم لیوان بستنی، 10 عدد زیتون کوچک یا پنج عدد بزرگ و یک قاشق غذاخوری سس مایونز کم چرب است.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر اینکه دیابتی‌ها باید مصرف شیرینی‌جات را به حداقل کاهش دهند، گفت: افراد دیابتی روزانه باید شش وعده غذا میل کنند، سه وعده غذایی اصلی و سه میان وعده. آنها باید از حجم غذای اصلی بکاهند و به میان وعده اضافه کنند، روزانه 8 لیوان آب بنوشند، روزانه از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنند.

این دکترای تغذیه گفت: بهترین میوه برای افراد مبتلا به دیابت خیار است. همچنین باید از روغن‌های مایع به مخصوص روغن هسته انگور، زیتون و کنجد استفاده کنند. یک بطری 300 میلی لیتری کوکاکولای معمولی، حدود 9 قاشق چایخوری شکر دارد و باید مراقب مصرف این مواد باشید.

فروزانی در پایان گفت: تحقیقات نشان می‌دهد که مقدار ویتامین C در افراد دیابتی پایین‌تر از حد طبیعی است؛ لذا مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C زیر نظر پزشک معالج در برخی افراد لازم است.