

- در حین پخت به سبزیها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید.
- اگر سبزی را به صورت سرخ کرده مصرف میکنید باید از روغن های مایع نظیر روغن زیتون، ذرت و یا آفتابگردان به مقدار کم استفاده نمایید.
- سعی کنید به سبزی های پخته شده کره یا مارگارین اضافه نکنید.
- اگر نیاز به مصرف سس برای سالاد دارید از ماست کم چربی و یا آب لیمو نیز میتوانید جهت تهیه سس استفاده کنید.
- سعی کنید میوه ها را به صورت خام مصرف کنید. میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر زیادی قند دارند بنابراین باید به میزان کمی مصرف شوند.
- انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیادی مصرف کنید برکنترل قند خون شما اثر میگذارد. پوست مرغ دارای چربی زیادی است قبل از پخت پوست آن را کاملاً جدا کنید.
- سعی کنید گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید. بجای سرخ کردن تخم مرغ، آن را آب پز کنید. فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.
- سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید (البته به صورت آب پز، بخار پز و یا کبابی)
- سعی کنید روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب مصرف نمایید. به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سعی نمایید که پس از پخت نمک به غذا اضافه نکنید. از غذاهای کنسرو شده کمتر استفاده کنید. از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن استفاده کنید.
- مصرف هفتگی تخم مرغ را محدود کنید (حداکثر هفته ای ۲ بار)
- سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.

## آموزش تغذیه برای مبتلایان به

### دیابت و تغذیه

#### ۱. مواد نشاسته ای چیست ؟

مواد نشاسته ای شامل انواع نان ، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته ای است. در هر وعده غذایی باید از مواد نشاسته ای استفاده کرد. ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند ولی بخاطر داشته باشید که این توصیه دیگران را هرگز اجرا نکنید. خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است. مصرف مواد نشاسته ای سبب کسب انرژی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر مهم می شود. غلات کامل مفید تر از بقیه غلات است زیرا باعث رساندن بیشتر مواد معدنی، ویتامین و فیبر به بدن میگردد. فیبر موجود در غذاهایی گیاهی که جزئی غیر قابل جذب است به کارکرد درست روده ها کمک می کند. یک واحد مواد نشاسته ای شامل چه غذاهایی است:

#### A. گروه نان

انواع نان سنتی "سنگک و تافتون و..."	یک کف دست "۳۰ گرم"
نان لواش	سه کف دست "۳۰ گرم"
ماکارونی	۱/۲ لیوان
برنج سفید	۱/۳ لیوان
جوانه گندم	سه قاشق غذا خوری
انواع بیسکویت ساده	سه عدد

#### B. سبزیهای نشاسته ای

باقلا پخته	۱/۳ لیوان
ذرت یا نخود سبز	۱/۲ لیوان
ذرت "پلال"	یک عدد متوسط
سیب زمینی آب پز	یک عدد کوچک "۹۰ گرم"
هویج پخته	یک عدد
لوبیا سبز پخته	۱/۳ لیوان
قارچ پخته	۱/۳ لیوان
کدو حلوايي	یک لیوان

#### C. حبوبات

معادل یک واحد نشاسته به اضافه یک واحد گوشت خیلی کم چرب محاسبه شوند.

انواع لوبیا، نخود، لپه و..	۱/۲ لیوان
----------------------------	-----------

تهیه و تنظیم: سرکار خاتم مرضیه افشار کارشناس پرستاری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی کاشان

## ۲. گروه میوه ها

این گروه شامل میوه های تازه و یخ زده و کنسرو شده و میوه های خشک و آمیوه ها میباشند. مصرف میوه ها برای همه افراد لازم و ضروری است. با مصرف میوه میتوان انرژی، ویتامین های A و C مواد معدنی و فیبر را به بدن رساند. از این گروه ۲ تا ۴ سهم در طول روز می توان مصرف کرد.

سیب کوچک با پوست	یک عدد
زردآلو تازه	چهار عدد
موز کوچک ۱۲۰ گرمی	یک عدد
گلابی بزرگ تازه	۱/۲ عدد
آناناس تازه	۳/۴ لیوان
خریزه	یک برش "۳۰۰ گرم"
کیوی	یک عدد "۱۰۰ گرم"
انار	۱/۲ عدد
گیلاس شیرین و تازه	دوازده عدد
هندوانه	یک برش "۴۰۰ گرم"
شلیل و پرتقال و هلو	یک عدد
خرما و نارنگی کوچک و انجیر	دو عدد

به جای آمیوه از میوه تازه استفاده کنید.

## ۳. گروه سبزی ها

سبزیجات حاوی مقدار کمی کربو هیدرات و کالری هستند و به دلیل اینکه چربی ندارند انتخاب مناسبی برای وعده ها و میان وعده ها می باشند سبزیجات یکی از مهمترین منابع غنی از ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر محسوب می شود. بنابراین این توصیه میشود روزانه حداقل ۳ تا ۵ واحد از انواع سبزیجات را مصرف کنید. **یک واحد از این گروه حاوی:**

۱/۲ لیوان سبزی پخته یا آب سبزی
۱ لیوان سبزی خام

سبزیجات زرد و سبز تیره را انتخاب کنید.

## ۴. گروه لبنیات

مصرف ماست و یا شیر کم چربی و یا بدون چربی برای سلامت همه افراد ضروری است. مصرف شیر و ماست سبب تولید انرژی و دریافت کلسیم، ویتامین A، پروتئین و سایر ویتامین ها و مواد معدنی میشود. هر روز شیر کم چربی و یا بدون چربی بنوشید و یا ماست کم چربی و یا بدون چربی مصرف کنید. اگر باردار هستید و یا به نوزاد خود شیر می دهید روزانه ۴ تا ۵ واحد شیر مصرف کنید.

**یک واحد از این گروه شامل**

شیر بدون چربی	یک لیوان
شیر کم چرب	یک لیوان
ماست کم چرب	۳/۴ لیوان

از لبنیات کم چرب زیر ۱٪ استفاده کنید.

## ۵. گروه گوشت و جانشین های آن

گروه گوشت حاوی گوشت قرمز "گاو و گوسفند و..." سفید "ماکیان و ماهی" و مغزهای روغنی "آجیل" فندق و پسته و بادام زمینی و... پنیر و سویا و تخم مرغ می باشد. گوشت ها بر اساس میزان چربی به ۴ گروه تقسیم میشوند: خیلی کم چرب، کم چرب با چربی متوسط و پر چرب. مصرف روزانه این مواد پروتئینی به ترمیم و ساخت بافت های بدن و عضلات کمک می کند و سبب تامین ویتامین های B6 و B12 و مواد معدنی نظیر آهن نیز می گردد.

- یک واحد از این گروه شامل:

۳۰ گرم از گوشت قرمز یا ماهی یا ماکیان
۱/۲ لیوان حبوبات پخته
یک ونیم قاشق غذا خوری یا ۳۰ گرم کنسرو ماهی
یک قوطی کبریت یا ۳۰ گرم پنیر
یک عدد تخم مرغ

## ۶. گروه روغن ها و چربی ها شامل چه غذاهایی هستند:

چربی ها حاوی مقادیر زیادی کالری هستند. بعضی از انواع چربی ها نظیر کلسترول و چربیهای اشباع خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی را افزایش میدهند محدود کردن این گروه به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک زیادی می کنند سعی کنید از این گروه غذائی کمتر استفاده کنید. مصرف این غذاها انرژی فراوانی در بدن شما تولید میکند ولی مواد مغذی کمی به بدنتان می رساند. غذایا پر چربی شامل سس سالاد، مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سر شیر، چپس سیب زمینی و... می باشد.

- یک واحد از این گروه شامل:

یک قاشق مربا خوری انواع روغن و کره و سس مایونز
دو عدد مغز گردو
هشت عدد زیتون

مصرف غذاهای سرخ کردنی را محدود کنید.

۷. مواد قندی شامل چه غذاهایی هستند؟

• همان طور که مشاهده می کنید مواد قندی (نوشابه، شربت، مربا، شکر و عسل، آب نبات، شکلات) نیز در رأس هرم قرار دارند، بنابراین باید از این مواد به مقدار بسیار کم مصرف نمایند (تا حد امکان مصرف نکنید). این مواد سبب تولید انرژی در فرد می شود اما هیچ ماده مغذی به بدن نمی رسانند. بعضی از مواد قندی مثل کیک، دسر ها و انواع شیرینی ها حاوی مقدار زیادی چربی نیز می باشند. مصرف کم این مواد نیز به کاهش وزن کمک می کند و قند خونتان را نیز کنترل می کند.

۱ عدد شیرینی (۱ قطعه ۳ سانتی متری) یا ۱ قاشق مربا خوری شربت
---

لازم به ذکر است که مصرف مواد قندی باعث می شود قند خون به سرعت بالا رود.

## توصیه های غذائی

- سعید کنید نانهای حاوی غلات کامل (نان سنگک، جو و....) تهیه کنید
- از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید.
- به جای سس از آبغوره یا آب لیمو در سالاد استفاده کنید.