

رژیم غذایی مناسب و نامناسب برای افراد دیابتی

رژیم غذایی مناسب برای افراد دیابتی

کربوهیدرات‌ها یکی از سه گروه اصلی غذایی ضروری هستند و منبع اصلی انرژی بدن ما را تشکیل می‌دهند.



کربوهیدرات‌های سالم

سبزیجات، میوه‌ها، آجیل، حبوبات (لوبیا و نخود)، آرد کامل و سبوس گندم سرشار از فیبر هستند.



غذاهای غنی از فیبر

روغن بادام، روغن گردو، روغن زیتون، روغن بادام زمینی، روغن کانولا و آووکادو



چربی‌های سالم

ماهی‌هایی مانند سالمون، ماهی تن و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. هفته‌ای ۲ بار توصیه می‌شوند.



غذاهای دریایی

سبزیجات سبز بسیار مغذی و کم‌کالری هستند. بنابراین، سطح قند خون را افزایش نمی‌دهند.



سبزیجات برگ سبز

تخم‌مرغ التهاب را کاهش می‌دهد، حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و کلسترول خوب را افزایش می‌دهد.



تخم‌مرغ

انواع لوبیا، عدس و سایر حبوبات قند خون را به طور ناگهانی افزایش نمی‌دهند و برای افراد دیابتی مفید هستند.



حبوبات

مصرف برخی از محصولات لبنی مانند ماست می‌تواند مدیریت قند خون را بهبود ببخشد.



ماست

رژیم غذایی نامناسب برای افراد دیابتی

مصرف محصولات لبنی پرچرب مانند استیک، سوسیس و کوکتل نباید از ۷ درصد کالری روزانه تجاوز کنند.



چربی‌های اشباع شده

این چربی‌ها در غذاهای فرآوری شده و گوشت قرمز یافت می‌شوند و موجب افزایش قند خون می‌شوند.



چربی‌های ترانس

غذاهای که حاوی اگزالیک هستند مانع از جذب آهن می‌شوند. شکلات و سبزی جعفری دارای این ماده هستند.



نمک

از مصرف قند و شیرینی خودداری کنید، زیرا قند خون را خیلی سریع افزایش می‌دهند.



مواد قندی و شیرین