

## نگران نباشید: دیابت قابل پیشگیری است! کنترل بیماری دیابت، با تغذیه مناسب

دیابت (بیماری قند)، یک اختلال سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است. بیماری قند، یکی از شایع ترین بیماری های غدد داخلی بدن است که با افزایش غیرطبیعی قند خون (گلوکز)، نارسایی های شدید و آسیب های دراز مدت در اندام های بدن مشخص می شود. بیماری دیابت خطر اصلی در بروز بیماری قلب و سکتة مغزی است. در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می شود. قند از معده وارد جریان خون می شود.

لوزالمعده (پانکراس) یکی از غدد دستگاه گوارش است که در پشت معده قرار دارد. لوزالمعده هورمون انسولین را ترشح می کند و این هورمون باعث می شود قند از جریان خون وارد سلول های بدن شود. در نتیجه مقدار خون در اندازه طبیعی و متعادل باقی می ماند؛ ولی در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند نمی تواند به طور موثری وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود.

نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود آگاه نیستند، زیرا این بیماری مانند فشار خون می تواند برای سال ها به صورت "بی سر و صدا" وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علایمی در شخص مبتلا بروز نماید. بیماری های دیابت حتی در میان برخی از تمدن های پیش، مانند یونان روم، هند، مصر، و دیگر کشورها نیز شناخته شده بود. یونانی ها این بیماری را دیابت شیرین (Diabetes Mellitus) نامیده اند.

خوشبختانه در طول چند سال اخیر پیشرفت های چشم گیری در امر درمان و کنترل بیماری قند انجام گرفته و نتایج سودمندی نیز به دست آمده است. با مداوای پزشکی صحیح و توجه مبتلایان به توصیه های پزشکی، اکثر افراد دیابتی می توانند فعال، سرزنده، کامل و با نشاط زندگی کنند؛ حتی مهم تر از همه، چنانچه نکات بهداشتی و پزشکی از سوی افراد دیابت رعایت شود، آنان می توانند انتظار افزایش عمر عادی را داشته باشند.

اگر چه قند بالای خون در تمام بیماران دیابتی مشترک است، اما این بیماری به شکل های گوناگون بروز می کند. در گونه ای از این بیماری، بیمار تقریباً همواره نیاز به انسولین دارد (بیماری

دیابت شیرین وابسته به انسولین). در مقابل دیابتی که فرد به آن مبتلا می شود می توان از طریق یک برنامه غذایی صحیح و کاهش وزن بیمار کنترل کرد بدون آن که نیازی به مصرف انسولین باشد. ( این نوع دیابت شیرین غیر وابسته به انسولین نامیده می شود).

آن نوع بیماری دیابت که بیشتر دامن گیر یزرگسالان می شود، دیابت نوع ۲ است. در این نوع دیابت، بدن نمی تواند انسولینی را که لوزالمعده می سازد درست کند. بنابراین لوزالمعده کم کم قدرت ساختن انسولین را از دست می دهد. انسولین هورمونی است که توسط سلول های بتا واقع در لوزالمعده ترشح می شود و وظیفه ای اصلی آن کاهش قند خون است.

دیابت نوع ۲ یک بیماری جدی است. علائم بیماری قند عبارتند از: تشنگی بیش از اندازه، ادرار کردن زیاد، خارش بدن، خستگی، گزگز دستها و پاها، کاهش وزن و ایجاد زخم هایی در پاها که به راحتی بهبود نمی یابد. در کنار اضافه شدن خطر بیماری قلبی، اولین نارسایی کلیه / کوری و قطع اندام در بزرگسالان است. دیابت همچنین می تواند به اعصاب آسیب زده و منجر به عدم مبارزه بدن با عفونت شود.

خطر دیابت نوع ۲ بعد از ۴۵ سالگی بیشتر می شود. چنانچه اضافه وزن دارید. بیشتر مستعد ابتلا به دیابت هستید، به ویژه چنانچه وزن در ناحیه میانی بدن تمرکز بیشتری داشته باشید. دیگر عوامل خطر، فقدان تحرک در سابقه خانوادگی است. در بیشتر موارد با کمک ورزش و برنامه غذایی مناسب می توان میزان قند خون را به طور موثر تحت کنترل دقیق درآورد و بروز آسیب های آن را به حداقل رساند. بعضی ها هنوز دیابت، ندارند، ولی به شدت مستعد ابتلا به آن هستند. آنها در حالتی هستند که به آن مرحله قبل از دیابت کامل گفته می شود. در این حالت سطح قند خون (گلوکز) بالاتر از اندازه عادی است ولی هنوز به حد دیابتی ها نمی رسد. با این حال تحقیقات جدید نمایانگر آن است که افرادی که در این مرحله قرار دارند می توانند یا تغییراتی متناسب در نحوه غذا خوردن و فعالیت های ورزشی، بروز این بیماری را کنترل کنند یا حداقل بروز آن را تاخیر بیندازند.

اگر در شرایط قبل از دیابت کامل هستید (یعنی گلوکز خون شما بالاتر از اندازه عادی است)، احتمال گرفتن دیابت نوع ۲ برای تان زیاد است. باید برای سالم زندگی کردن اقدام کنید و از ابتلا به دیابت جلوگیری کنید و یا آن را به تاخیر بیندازید. یافته های جدید نشان می دهند که با کاهش وزن اضافی، کنترل کلسترول خون (چربی خون) فرد و انجام فعالیت های بدن تنظیم و مرتب از بروز برخی حالات دیابت جلوگیری کرد. موثرترین روش هایی که برای کنترل میزان قند خون مورد

توجه قرار گرفته عبارتند از: برنامه غذایی مناسب، ورزش، آرامش اعصاب: خنده و تفریح، ورزش مداوم و منظم، یک رکن اصلی جهت کنترل بیماری قند است.

توصیه های مهم:

- ورزش کنید، ورزش، یکی از اقدامات موثر در کنترل و پیشگیری از بروز دیابت است. ورزش علاوه بر پیشگیری از بروز دیابت، به حفظ و سلامتی بدن کمک می کند. پیاده روی، کوهنوردی سبک، دویدن سریع، دوچرخه سواری، شنا، طناب بازی، اسکی و غیره از جمله این فعالیت ها هستند. این ورزش ها کنترل بیماری دیابت را آسان می کنند.
- کنترل وزن داشته باشید. بسیاری از مشکلات پزشکی و بهداشتی به سبب چاقی های بیش از اندازه به وجود می آید. افراد چاق یا کم تحرک، آمادگی گرفتار شدن به بیماری قند را دارند؛ از این رو لازم است وزن خود را به طور منظم و پیوسته اندازه بگیرد و از افزایش آن جلوگیری کنید. چاقی اغلب باعث از کار افتادن گیرنده های انسولین می شود، در نتیجه سلول قادر به جذب قند نبوده، قند خون افزایش می یابد.
- سعی کنید وزن مطلوب را حفظ نمایید. مصرف چربی را کاهش دهید. دریافت چربی را تا حد ممکن به حداقل برسانید؛ زیرا چربی حداکثر کالری را داراست. سعی کنید از کره یا روغن در نان استفاده نکنید.
- از ریزه خوردن مانند خوردن تنقلات و یا چیپس در هنگام تماشای تلویزیون اجتناب نمایید!
- میزان آگاهی خود را درباره بیماری قند افزایش دهید. آگاهی در مورد دیابت، چگونگی پیشگیری از بروز آن و روش های کنترل آن، کلید کنترل و حفظ سلامتی شما است. با مطالعه جزوه ها، کتاب های راهنما و شرکت در کلاس های آموزشی و مراجعه به کارشناس تغذیه، پیوسته میزان آگاهی خود را از این بیماری، افزایش دهید
- از مصرف میوه ها و سبزی های تازه غافل نشوید. همیشه میوه ها و سبزی های تازه به مقدار زیاد خورده شود. اما نه آب میوه های غیرطبیعی که قند زیاد دارند. خوردن انواع و اقسام سبزی ها به علت داشتن ویتامین ها و عناصر معدنی گوناگون و نیز میوه های کم شیرین برای بیماران قندی بی نهایت مفید به نظر می رسد.
- مصرف چربی را کاهش دهید. چربی بیشترین تراکم کالری را در برنامه غذایی دارد. چربی برای مبتلایان به بیماری قند بسیار بد است. بعضی از چربی ها زمینه را در انسان برای ابتلای به بیماری دیابت فراهم می کنند.

- به طور کلی شما می توانید با کاهش مصرف لبنیات پرچرب (ماست، دوغ، شیر، پنیر)، کاهش گوشت قرمز (گاو و گوسفند)، حذف غذاهای سرخ کرده و غذاهای تنوری (چیپس، همبرگر، پیتزا، سوسیس، کالباس) و سس های سالادی بازاری، میزان مصرف چربی را کاهش دهید. می توانید یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن کانولا (Canola) را در طی روز به برنامه غذایی سالم خود بیافزایید.
- سس سالادتان را خودتان با مخلوط کردن ماست کم چربی یا بدون چربی، ادویه، سیر و چاشنی گیاهی (آویشن، پونه، نعناع) تهیه کنید. چربی روی انسولین اثر مطلوبی ندارد. چربی ها، به ویژه چربی های اشباع شده ممکن است مانع عمل طبیعی انسولین در بدن شوند و باعث مقاوم شدن سلول ها در برابر انسولین شوند.
- خوردن چربی را محدود کنید. زیرا باعث ابتلای زودتر شما به دیابت می شود. پژوهش جدیدی در دانشگاه علوم بهداشتی کلرادو ثابت کرد که خوردن بیش از ۴۰ گرم چربی در روز (میزان موجود در یک همبرگر ۱۱۲ گرمی و یک چیپس بزرگ) میزان ابتلای شما را به دیابت تا سه برابر افزایش می دهد. به نظر می رسد میزان چربی زیاد در برنامه غذایی، به ویژه چربی حیوانی اشباع شده تاثیر گذاری انسولین را از بین می برد. هر چه میزان چربی های چند زنجیره ای و اشباع نشده، به خصوص روغن ماهی بیشتر باشد فعالیت انسولین بهتر است و مقاومت به انسولین کمتر می شود. پژوهشگران گزارش دادند که خوردن چربی، کارایی انسولین را از بین می برد و سطح قند خون را به میزان غیرطبیعی افزایش می دهد. میزان چربی های لبنی (ماست، شیر، دوغ، پنیر) و حیوانی اشباع شده را کاهش دهید و در عوض میزان مصرف روغن ماهی را افزایش دهید، زیرا شما را از ابتلای به دیابت در امان نگه می دارد.
- سبوس گندم مصرف نمایید. بدن انسان در یک فرآیند سریع و آسان، کربوهیدرات های ساده را هضم کرده و قند آن را وارد جریان خون می کند و همین باعث می شود تا لوزالمعده سریعاً در تولید انسولین، واکنش نشان دهد. اما هضم کربوهیدرات های مرکب به زمان بیشتری نیاز دارند و همین را موجب می شود تا میزان قند خون به تدریج تغییر کند لوزالمعده فرصت بیشتری برای تنظیم آن داشته باشد. وقتی که دانه های گندم جوانه بزنند، به آنها جوانه گندم می گویند که ترد هستند و طعم آجیل می دهند، بدین لحاظ برای مخلوط کردن با سالاد و سرخ کردن بسیار مناسب است.

- مصرف سالاد را فراموش نکنید. سعی کنید روزی یک بار سالاد بخورید و به یاد داشته باشید که خود سس سالادتان را با مواد کم چربی درست نمایید.
- مصرف فیبر غذایی مصرف نمایید. الیاف غذایی(فیبر) جزء کربوهیدرات ها هستند، ولی فاقد هر گونه ویتامین، مواد معدنی و یا انرژی می باشند و توسط بدن جذب نمی گردند. با وجود این نقش بسیار مهمی را در بدن ما ایفا می کنند. اصولاً دو دسته فیبر غذایی وجود دارد: دسته اول در آب قابل حل هستند(فیبر محلول) و دسته دوم در آب قابل حل نیستند(فیبر غیر محلول). از فیبرهای محلول می توان پکتین ها، صمغ ها و لعاب های گیاهی( موسیلاژ Mucilage)را نام برد که در میوه ها و مرکبات(پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کریپ فروت، نارنج)، سیب، سیب زمینی، نخود و لوبیای خشک، آرد جو دو سر و سبوس جو دو سر وجود دارد از طرف دیگر الیاف محلول باعث کاهش و یا تثبیت مقدار گلوکز خون(قند خون) نیز می شوند و این امر برای افراد مبتلا به بیماری قند بسیار حیاتی می باشد.
- هر بار که مقداری الیاف غذایی مصرف می کنید باید به همان نسبت نیز آب بیاشامید، در غیر این صورت خطر ابتلا به یبوست وجود خواهد داشت. وجود فیبر زیاد در غذاها باعث می گردد که قند موجود در غذاهای خورده شده خیلی به کندی جذب روده ها می شود. مبتلایان به دیابت نوع ۱ برای کمک به پیشگیری از بروز یبوست و کاهش سطوح کلسترول، روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر(الیاف غذایی) بخورند. انجمن دیابت آمریکا به بیماران دیابتی توصیه کرده است که حداقل روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر مصرف کنید.
- از مصرف کلم بروکلی غافل نشوید. کلم بروکلی اثری معجزه بخش روی قند دارد. کلم بروکلی بخورید، زیرا منبعی سرشار از کروم است. این ماده معدنی به طور شگفت آوری بر روی قند تاثیر می گذارد. پژوهشی نشان داد که یک فنجان برکلی حاوی ۲۲ میکروگرم کروم است. یعنی ده برابر بیشتر از هر خوراکی دیگر. کلم بروکلی، از گروه گیاهان چلیپایی است.
- از برنامه غذایی مناسب استفاده کنید. تغذیه سالم برای همه افراد ضروری است، ولی مبتلایان به دیابت باید توجه بیشتری به آن داشته باشند، زیرا با تغذیه سالم می توان آن را کنترل کرد. بدون رعایت رژیم غذایی، مصرف دارو چندان موفقیت آمیز نخواهد بود. هر چه اطلاعات شما در رابطه با غذا و تغذیه بیشتر باشد می توانید به برنامه ریزی غذایی خود انعطاف بیشتری بدهید.

- فرآورده های رژیمی که در استفاده از آنها باید جانب احتیاط رعایت شود شامل بستنی، کلوچه ها، آب نبات ها و کیک ها هستند. بهتر است از غذاهای متنوع استفاده نمایید، اما همواره مراقب اضافه وزن، قند و نمک اضافی در غذاهای تان باشید.
- از پرخوری بپرهیزید.
- از مصرف غذاهای شیرین و پر نمک خودداری نمایید.
- از میوه ها و سبزی های تازه و خام استفاده کنید.
- تا حد امکان اطلاعات خود را درباره غذاها و عادت های مفید غذایی افزایش دهید.
- از پاهای خود به خوبی مراقبت نمایید. مراقبت صحیح از دیابت، به ویژه تنظیم خون، به حفظ سلامت پا کمک می کند. پاهای تان را تمیز و خشک نگه دارید. هرگز پابرهنه راه نروید. مشکلات و ناراحتی های پا را هر چه زودتر درمان کنید. زخم های کوچک را در مان نمایید.
- مراجعه منظم به پزشک فراموش نشود. وقتی دیابت توسط پزشک تشخیص داده شد و توسط کارشناسان پزشکی مدیریت شد، درمان بیماری قند به خودی خود تحت کنترل و حفاظت فرد دیابتی قرار می گیرد. این بدان معنی است که هر چه بیشتر درباره این بیماری و گزینه های پیش رو بدانید، بهتر خواهید توانست خودتان را مداوا نمایید. در مراجعه به هر پزشکی، بیماری قند خون را به آگاهی او برسانید.
- چنانچه زخم یا بریدگی در پای شما پدید آمد، پس از انجام اقدامات اولیه هر چه سریع تر نزد پزشک بروید.
- چنانچه فشار خون بالا دارید و میزان قند خون تان بالا می باشد، لازم است با نظر پزشک تان میزان فشار خون تان را تحت کنترل در آورید.
- به دنبال درمان بیماری دیابت باشید. هنگامی که شما فهمیدید که دیابت دارید، می توانید گام های کنترل آن را بردارید. در درمان افراد مبتلا به دیابت، اعم از کودک و بزرگسالان، هدف نزدیک ساختن هر چه بیشتر میزان قند به اندازه طبیعی بدون ایجاد خطر و ناراحتی است.
- از جوی دو سر و سبوس آن در برنامه غذایی تان استفاده نمایید. جو دوسر، یکی از مغذی ترین غلات است. متخصصان غدد داخلی از دانشکده پزشکی دانشگاه کنتاکی معلوم ساختند که آن دسته از بیماران دیابتی که رژیم غذایی آنها سرشار از فیبرهای جو دوسر و دیگر کربوهیدرات ها است، میزان مصرف انسولین خود را به نصف رسانده اند و در این میان تعدادی از آنها که اصولاً

مصرف انسولین اندکی داشتند، توانسته اند از استفاده از این دارو را به کلی قطع کنند. این پژوهشگران نتیجه می گیرند که این فیبرها سرعت جذب کربوهیدرات ها را کم می کنند و بدین ترتیب از صعود ناگهانی قند خون جلوگیری می کنند.

- توصیه می شود روزانه یک قاشق چای خوری سبوس آسیاب شده و در صورت ابتلا به یبوست بیش از این مقدار مصرف نمایید. آرد جو د و سرکه از دانه جو دو سر به دست می آید و هر چه بیشتر تصفیه شده باشد (سبوس آن گرفته شده باشد) دارای کربوهیدرات بیشتر، در عوض پروتئین، موادمعدنی و ویتامین کمتری است.

- آرد جو دوسر دارای مقداری آنتی اکسیدان نیز می باشد و به همین جهت مقداری از آن را به آرد گندم، جو و آردهای دیگر اضافه می کنند تا عمر مفید آنها افزایش یابد.

- زمان وعده های غذایی با برنامه تزریق انسولین و نوع انسولین هماهنگ گردد (مثلا چنانچه بیمار انسولین سریع الاثر مصرف می کند، برای تامین پوشش لازم، فرد باید در عرض ۱۵ دقیقه پس از تزریق انسولین برای پیشگیری از بروز هیپوگلیسمی (کمی قند خون)، غذا مصرف کند.

- ماهی بخورید. به طور کلی بسیاری از پزشکان عقیده دارند که ماهی غذای بسیار خوبی برای بیماران دیابتی است. خوردن ماهی مانعی از ابتلا به دیابت می شود. ماهی بهترین غذا برای بیماری قندی و به ویژه برای بیماران دیابتی نوع دوم است. لازم به یادآوری است که افراد مبتلا به دیابت بدون تجویز پزشک نباید از کپسول های روغن ماهی استفاده کنند. این کپسول ها برای بعضی از بیماران دیابتی مشکلاتی در تنظیم گلوکز بدن ایجاد می کنند. ولی خوردن ماهی بسیار سودبخش می باشد.

- از رژیم غذایی متنوعی استفاده نمایید. بسیاری از افراد هر روز غذاهای ثابتی را برای صبحانه و ناهار مصرف می کنند. هر چه برنامه غذایی شما متنوع تر باشد، احتمال این که کلیه نیازهای تغذیه ای خود را برآورده کنید و گرسنگی خود را برطرف نمایید، بیشتر می شود.

- پیاز بخورید. پیاز تنظیم کننده قند خون است. پیاز چه خام و چه پخته در پایین آوردن قند خون نقش مهمی دارد. انواع پیاز جایگاهی شناخته شده و مهم در درمان دیابت دارند و پژوهش های جدید و پیشرفته نشان می دهند که پیاز سطح قند خون را کاهش می دهد

- از کربوهیدرات های پیچیده بیشتر استفاده کنید. این مواد در سبزی های نشاسته ای، نان سبوس دار، غلات تصفیه نشده، برنج قهوه ای، لوبیا و ماکارونی با گندم کامل یافت می شود. این غذاها باید نیمی از کل کالری شما را تامین کند. کربوهیدرات ها چاق نمی کنند. این غذاها سرشار از فیبر(الیاف گیاهی) هستند که ثابت شده است از بسیاری از بیماریها پیشگیری می کنند. کربوهیدرات ها همچنین در تثبیت قند خون و در نتیجه مهار اشتها مفید هستند.
- مصرف نشاسته محدود شود، به ویژه نشاسته هایی که به سرعت جذب می شوند، مانند سیب زمینی و آرد سفید و آردهای فرآورده شده(بدون سبوس). بیشتر نشاسته ها از حبوبات و غلات کامل(سبوس دار) تامین می شود. برخی از نشاسته ها با پروتئین کم چرب و چربی های منو اشباع جایگزین شود..
- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. برای کمک به کنترل فشار خون و حفظ سلامتی قلبی-عروقی باید مصرف نمک به میزان ۲ تا ۳ گرم در روز محدود شود.
- تعداد وعده غذا خوردن تان را افزایش دهید. بهتر است که بیماران دیابتی به جای سه بار غذا خوردن معمولی، همان مقدار غذا را در شش وعده صرف نمایند. یعنی انسولین کم برای سوزاندن قند کمی که در غذای کم خورده شده وجود دارد کافی باشد.
- آب فراوان بنوشید. انسان می تواند بدون غذا چند هفته زنده بماند، ولی بدون آب در عرض چند روز خواهد مرد. بدن ما از ۵۰ تا ۷۰ درصد آب تشکیل شده است و قسمت اعظم خون، مغز و عضلات را آب تشکیل می دهد. در استخوان نیز ۲۰ درصد آب وجود دارد
- به اندازه کافی خشکبار(بادام، گردو، بادام زمینی، پسته، تخمه کدو، فندق) بخورید. این مواد مغذی در تنظیم سطح قند خون به بدن کمک می کنند. خوردن بادام زمینی منجر به افزایش تدریجی و یکنواخت سطح قند و انسولین خون می شود. این ویژگی بادام زمینی را برای کسانی که بیماری قند خون دارند، یا نسبت به تغییر سطح قند خون حساس هستند، خوراکی ای بی نظیر و عالی می سازد.
- در صورتی که بیمار مبتلا به دیابت در بیرون از منزل غذا می خورد، باید با سیستم برنامه غذایی خود آشنایی داشته باشد. به بیمار توصیه می شود رستوران هایی را انتخاب نماید که در آنها بتواند غذای مناسب را انتخاب کرد.
- از ترکیبات طبیعی کروم استفاده نمایید. اگر به دیابت نوع دوم مبتلا هستید، کروم به تنظیم قند خون شما کمک می کند و باعث کاهش دوره درمان و کم کردن نیاز به انسولین می شود.

چنانچه در معرض ابتلا به دیابت هستید کروم ممکن است شما را از ابتلای کامل دیابت نجات دهد. تعدادی از خوراکی های طبیعی سرشار از کروم عبارتند از: دانه ها، صدف خوراکی، قارچ، غلات کامل (سیوس دار)، سریال های گندم، ریواس، مخمر آبجو و بروکلی. جو نیز سرشار از کروم است. جو باعث ترشح بیشتر انسولین در آزمایش ها بر روی حیوانات می شود.

- مصرف قند خون را کاهش دهید. به طور کلی موادقندی نه تنها در سوخت و ساز شما تداخل می کند، بلکه ممکن است به بروز بیماری های گوناگون از قبیل پوسیدگی دندان و بیماری قند(دیابت) منجر شود. همچنین در ایجاد خستگی، تحریک پذیری و ناتوانی در تمرکز موثر است و رژیم گرفتن را مشکل تر می کند. کاهش مصرف قند به بهبودی قابل توجهی منجر می شود. قند غذاها بیشتر از آن است که تصور می کنید.

- عادت کنید بر چسب مواد غذایی را بخوانید و به دنبال موارد زیر بگردید، چون مشخص کننده انواع گوناگون قند هستند: شیر ذرت، گلوکز، ملاس، ساکاروز، لاکتوز، شربت افرا، فروکتوز، مالتوز، ذرت خوشه ای. در صورتی که روی برچسبی یک یا چند مورد از این مواد فهرست شده بود، معنی اش این است که در آن غذا قند وجود دارد که ممکن است مقدار آن هم زیاد باشد، در صورتی که قند را از رژیم غذایی خود حذف نمایید، تعجب خواهید کرد که قند خون تان چقدر پایین می آید.

- پر خوری ممنوع! پر خوری، سنگینی زیادی روی دستگاه گداشته و باعث بیماری قند می شود.
- دارچین مصرف کنید. برای افزایش فعالیت انسولین ادویه جات را به غذا اضافه کنید. ذائقه ما در تعیین نوع ادویه جات در غذای مان نقش اصلی را دارد. مثلا دارچین برای شیرینی هایی مانند پای کدو حلوايي استفاده می کنیم. چنین ادویه جاتی عملا خاصیت دارویی دارند و به ما کمک می کند که میزان قند لازم بدن را تنظیم کنیم. دانشمندان کشف کرده اند که ادویه جات گوناگون انسولین را تحریک می کنند، یعنی باعث می شوند بدن از قند موجود خود به طور موثری استفاده کند و بنابراین نیاز به انسولین کمتری داشته باشد. پوست دارچین، از جمله گیاهانی می باشد که معتقدند دارای اثرات ضد دیابتی است. به نظر می رسد که دارچین می تواند فعالیت انسولین را افزایش دهد و حتی انسولین به مقدار کم قدرت سوزانیدن قند بیشتری را پیدا می کند.

- سیب بخورید. سیب خبر خوبی برای بیماران دیابتی، افراد با قند پایین و دیگرانی که به شدت نسبت به افزایش و کاهش میزان قند خون حساس هستند، است. میزان بالای فیبر غذایی موجود در یک دانه سیب، موجب می شود که سطح قند خون یا همان گلوکز خون ثابت باقی بماند و به هر حال وجود ثبات در میزان قند خون با سطح متوازن شده قند خون، بر اشتها می زند.
- مراقب برنامه غذایی تان در هنگام مسافرت باشید. به بیماران دیابتی توصیه می شود برنامه مسافرت خود را به متخصص تغذیه اطلاع دهند. به آنها آموزش داده شود در مقصد دنبال چه غذاهایی باشند.
- از مصرف افزودنی های شیمیایی خودداری نمایید.
- تا آنجا که امکان دارد غذاهایی کاملا طبیعی مصرف کنید. برچسب های مواد غذایی را بخوانید. هر موقع می توانید، به جای استفاده از غذاهای آماده، خودتان آشپزی کنید.
- شنبلیله مصرف نمایید. شنبلیله دارای قدرت چشم گیری در پایین آوردن قند خون است، به ویژه تخم آن ساییده و مصرف شود. قدرت دانه های شنبلیله را که مدت های زیادی است در آسیای میانه و هند برای درمان تعدادی از بیماری ها از جمله دیابت مصرف می شود، نادیده نگیرید. تخم شنبلیله به عنوان ترکیبی با اثرات کاهش دهنده گلوکز چربی های خون شناخته شده است. بیماران قندی و آنهایی که چربی خون شان زیاد است بهتر است هفته ای دو تا سه بار غذاهایی را مصرف کنند که در آن شنبلیله زیاد وجود داشته باشد. اکنون مدارکی وجود دارد که نشان می دهد دانه های شنبلیله به تنظیم بیماری دیابت کمک می کنند. در مطالعه ای تاثیر مصرف تخم شنبلیله بر گلوکز و چربی های خون افراد دیابتی نوع ۱ مورد بررسی قرار گرفت.
- حبوبات مصرف نمایید. برای مبتلا نشدن به دیابت و توانایی مهار این بیماری، خوراکی های سرشار از کربوهیدرات و الیاف مانند حبوبات را مصرف کنید. حبوبات (انواع لوبیاها مانند لوبیا سفید، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، باقلا، ماش، عدس، نخود، نخودفرنگی) به خاطر داشتن مقادیر زیادی فیبر یعنی ماده سبوس دار مانند فیبر محلول در آب، قدرت زیادی در تنظیم

قند خون دارند. حبوبات، قند و انسولین بدن را منظم می سازد. استفاده به جا و کافی از حبوبات گاهی باعث می شود که نیاز بیمار قندی به انسولین و یا قرص های مولد انسولین برطرف شود. رژیم غذایی سرشار از فیبر غذایی (الیاف غذایی) کارآیی بسیار عالی دارد که حتی باعث می شود بیماران دیابتی با داشتن این رژیم نیازی به مصرف مکمل های انسولین و دیگر داروهای ضد دیابتی نداشته باشند. ریختن مقادیر کافی لوبیای چیتی پخته شده در سالاد و یا خوردن آن همراه با روغن زیتون، آب لیمو و پودر گلپر به کم شدن قند خون کمک فراوان می کند.

- بهتر است مبتلایان به دیابت از روغن زیتون همراه با سرکه سیب (یا آب لیمو تازه) به جای سس سالاد استفاده نمایند.

- سیر بخورید. سیر خام در پایین آوردن قند خون نقش مهمی دارد.

- از غذاهای پروتئینی متنوع و کم چرب مانند گوشت لخم، سفیده تخم مرغ و محصولات لبنی کم چرب (شیر، ماست، پنیر، دوغ) باید استفاده شود

- وزن اضافی تان را کاهش دهید. مهم ترین نکته ای را که یک بیمار دیابتی باید در نظر بگیرد مبارزه با چاقی است. چاقی خود گاهی مقدمه ابتلای به بیماری قند می شود

#### منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، انتشارات آسیم

۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۳- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، 1399، انتشارات اردهالی

۴- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۵- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

6-Dietary Fat and Disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018, (<https://www.hsph.harvard.edu/>)

7-Fats, Cholesterol, And Chronic Diseases, by the National Academy of Sciences, 1992, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

8-Health Benefits Of Cereal, Organic Information Services, 2018, (<https://www.organicfacts.net>)

9-How Fiber Protects Your Heart, John Donovan, WebMD LLC, 2018, (<https://www.webmd.com>)

10-Oily fish: Types and benefit, By Joseph Nordqvist, Health line Media UK Ltd, Brighton, UK, 2017, (<http://www.medicalnewst>)

11-Prevent diabetes healthy, National Diabetes Information Clearinghouse.2003

12-Reasons You Should Eat More Beans, Rachel Swalin Health Media Ventures, Inc., 2017, (Health.com)

13-Top 5 Health Benefits of Eating Fish, Chicago magazine, 2020, ([www.chicagomag.com](http://www.chicagomag.com))

14-Weight and Diabetes: Lose Pounds to Lower Your Risk, John – Donovan, WebMD LLC, 2018, (<https://www.webmd.com>)

15 -Weight management, managing diabetes in primary care, diabetes UK, 2004

16-Whole grains: Hearty options for a healthy diet, By Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2017

17-Your guide to diabetes type 1 and t Top 5 Health Benefits of Eating Fish, Chicago magazine, 2020, ([www.chicagomag.com](http://www.chicagomag.com))

---

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)