

پیشنهادات غذایی: دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ چیست؟

دیابت نوع ۲ با وضعیتی به نام مقاومت به انسولین مشخص می شود که در آن بدن نمی تواند به طور مؤثر از هورمون انسولین برای انتقال قند خون یا گلوکز به سلول ها و عضلات برای انرژی استفاده کند. این باعث می شود که گلوکز در خون شما در سطوح بالاتر از حد طبیعی جمع شود که می تواند سلامت شما را به خطر بیندازد.

رژیم غذایی دیابت نوع ۲:

اگر اخیراً دیابت نوع ۲ برای شما تشخیص داده شده است یا مدتی پیش تشخیص داده شده است اما اکنون آماده تغییر رژیم غذایی هستید، دورنمای ترک غذاهایی که دوست دارید ممکن است دلهره آور به نظر برسد. اما ممکن است وقتی متوجه شوید که یک رژیم غذایی خوب برای دیابت نوع ۲ آنقدرها هم که می ترسید سخت نیست - و اینکه در هنگام مدیریت این بیماری همچنان می توانید از غذا لذت ببرید، راحت شوید.

یک رژیم غذایی سالم یکی از ارکان مدیریت موفق دیابت است. سایر ارکان عبارتند از مهار استرس، ورزش منظم و مصرف هر گونه دارو طبق تجویز پزشک.

کربوهیدرات های سالم، میوه ها و سبزیجات، غلات کامل و پروتئین بدون چربی. غذاهای کامل که سرشار از پروتئین و چربی هستند، هضم گلوکز را کند می کنند و به ثابت نگه داشتن قند خون کمک می کنند.



- سبزیجات غیر نشاسته ای: مانند بروکلی و میوه های پر فیبر مانند سیب
- منابع بدون چربی پروتئین: مانند مرغ بدون استخوان، بدون پوست، بوقلمون و ماهی های چرب مانند سالمون
- چربی های سالم: مانند آجیل، کره آجیل و آووکادو (در حد اعتدال)
- غلات کامل: مانند کینوا و جو
- لبنیات بدون چربی یا کم چرب: مانند شیر و ماست ساده

غذاهایی که در صورت ابتلا به دیابت نوع ۲ باید محدود یا اجتناب شود عبارتند از:

- چیپس
- بیسکویت ها
- کیک
- نان سفید و پاستا
- سوپ های کنسرو شده که سرشار از سدیم هستند.
- وعده های غذایی آماده، که معمولاً سرشار از سدیم هستند.
- آب نبات
- منابع چربی اشباع شده مانند سوسیس و کالباس یا تکه های چرب گوشت

توصیه می شود:

نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات غیر نشاسته ای (کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی)، یک چهارم با غلات (ترجیحاً کامل) یا غذاهای نشاسته ای (سیب زمینی شیرین، چنار) و یک چهارم دیگر با پروتئین بدون چربی (لوییا، غذاهای دریایی، مرغ بدون پوست) پر کنید.

مثال :

روز اول:

صبحانه: املت سبزی (۱ تخم مرغ کامل به اضافه ۲ سفیده) با پنیر کم چرب به همراه میوه
میان وعده: ماست یونانی و توت ساده بدون چربی یا کم چرب
ناهار: سالاد (کاهوی تیره یا سبزی برگدار) با سینه مرغ و نخود با روغن زیتون و سس سرکه
میان وعده: ساقه کرفس و هویج با کره آجیل
شام: سالمون کبابی، بروکلی بخارپز و کینوآ

روز دوم:

صبحانه: اسموتی میوه ای ساخته شده با شیر کم چرب؛ ماست ساده کم چرب؛ و دانه های چیا (اختیاری)
میان وعده: بادام بدون نمک با یک تکه میوه
ناهار: بوقلمون با پنیر کم چرب
میان وعده: سبزیجات خرد شده و حمس
شام: برنج قهوه ای، توفو و سبزیجات

روز سوم:

صبحانه: بلغور جو دوسر با شیر کم چرب، میوه و آجیل
میان وعده: نخود
ناهار: ساندویچ بوقلمون همراه گندم کامل با سبزیجات خرد شده
میان وعده: پنیر، میوه
شام: میگو و سبزیجات

رفرانس:

<https://healthnews.com/nutrition/nutrition-for-conditions/food-is-medicine-a-movement-helping-to-manage-chronic-illness/>