

دیابت و غذاها



در حالیکه مصرف برخی مواد غذایی، از جمله آنهایی که دارای قند افزوده بالا و کربوهیدرات های تصفیه شده هستند. منجر به نوسانات قند خون می شود. گروه دیگری از مواد غذایی وجود دارند که می توانند ضمن تنظیم قند خون سلامت کلی را ارتقاء دهند.

این مواد غذایی عبارتند از:

لوبیا و عدس: سرشار از منیزیوم، فیبر و پروتئین هستند. دریافت این مواد مغذی به کاهش قند خون کمک می کند. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که گنجاندن لوبیا و عدس در رژیم غذایی، علاوه بر تنظیم قند خون، احتمال ابتلاء به دیابت را کاهش می دهد.

غذاهای دریایی: از جمله ماهی و میگو، منبع ارزشمندی از پروتئین، چربی های سالم، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند و به تنظیم سطح قند خون کمک می کنند. پروتئین برای مدیریت قند خون ضروری است، به هضم آهسته کمک می کند، از افزایش قند خون بعد از صرف غذا جلوگیری می کند و احساس سیری از افزایش می دهد. براساس مطالعات، مصرف مکرر ماهی های چرب مانند سالمون و ساردین به بهبود تنظیم قند خون کمک می کند.



سیب: حاوی فیبر محلول و ترکیبات گیاهی از جمله کورستین، اسید کلروژنیک و اسید گالیک است که به کاهش قند خون و پیشگیری از ابتلاء به دیابت کمک می کند.

مرکبات: به بهبود حساسیت به انسولین و پیشگیری از دیابت کمک می کند. اگرچه مرکبات حاوی قند طبیعی هستند، اما از نظر شاخص گلیسمی، پایین تا متوسط در نظر گرفته می شوند. مرکبات همچنین منابع خونی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. مرکباتی مانند پرتقال و گریپ فروت مملو از فیبر و حاوی ترکیبات گیاهی مانند نارینژنین، پلی فنول با خواص ضد دیابتی قوی هستند.



توت ها: مطالعات متعددی نشان می دهد که مصرف توت با بهبود تنظیم قند خون مرتبط است. توت ها حاوی فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدانها هستند که این ویژگی برای افرادی که مشکلات مدیریت قند خون دارند، بسیار مناسب و مطلوب است. براساس مطالعات، مصرف توت فرنگی و شاه توت با افزایش حساسیت به انسولین و بهبود پاکسازی گلوکز از خون، برای مدیریت قند خون مفید است.

کدو تنبل: با دارا بودن مقادیر بالای فیبر و آنتی اکسیدان، انتخاب مناسبی برای تنظیم قند خون است. کدو تنبل سرشار از کربوهیدراتی به نام پلی ساکارید است که پتانسیل تنظیم قند خون در محدوده نرمال را دارد. هم چنین دانه های کدو تنبل نیز سرشار از چربی های سالم و پروتئین هستند و برای مدیریت قند خون مفیدند.

دانه کتان: بذر کتان سرشار از فیبر و چربی های سالم است و می تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند. این اثر کاهنده قند خون ممکن است به دلیل محتوای فیبر، محلول در ای دانه باشد. تحقیقات نشان می دهد که فیبر محلول، جذب قند خون را کاهش دهد. همچنین دانه کتان ماده غذایی مناسبی برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ به شمار می آید.

تخم مرغ: منبع سرشاری از پروتئین، چربی های سالم، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است. برخی مطالعات مصرف تخم مرغ را با تنظیم بهتر قند خون مرتبط می دانند. مطالعه ای روی ۴۲ بزرگسال مبتلا به اضافه وزن یا چاقی و پیش دیابت یا دیابت نوع ۲ نشان داد که خوردن یک تخم مرغ بزرگ در روز منجر به کاهش قابل توجه قند خون ناشتا (حدود ۵/۴ درصد) و بهبود حساسیت به انسولین می شود.

برای پیشگیری از افزایش قند خون، از مصرف کدام مواد و غذاهایی باید اجتناب کرد؟



اگر مبتلا به قند خون بالا هستید، سعی کنید غذاها و خوراکی هایی، مانند نان سفید و شیرینی جات که دارای قند و کربوهیدرات تصفیه شده در مقادیر بالا هستند را حذف کنید. همچنین تا حد ممکن از مصرف مواد غذایی حاوی سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس های سالاد، ترشی و انواع شورها پرهیز کنید.