



۸. برچسب های غذایی را بخوانید. اگر در برچسب یک ماده غذایی ذکر شده که هر دو واحد از آن حاوی ۱۵۰ کالری است و شما روزی سه بار از آن مصرف می کنید بنابراین روزی ۴۵۰ کالری از طریق این ماده غذایی دریافت می کنید.

۹. مصرف چربی ها و غذاهای چرب را محدود کنید.

۱۰. به یاد داشته باشید که کم «چرب» لزوماً به معنای «کم کالری» نیست. اغلب اوقات، غذاهای کم چرب حاوی مقادیر زیادی شکر هستند. بنابراین با وجود اینکه چربی اندکی دارند اما عملاً به همان اندازه کالری دارند.

۶. به حجم وعده ها توجه کنید. یکی از ساده ترین راه های کاهش وزن این است که فقط ۲۵ درصد از حجم وعده های خود را کم کنید.

۷. مقدار بیشتری میوه، سبزی و غلات سبوس دار مصرف کنید. این غذاها غنی از فیبر هستند که موجب پر شدن شکم می شوند و از طرفی مقادیر زیادی مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می کنند.



۱۰. فرمان غذایی برای کاهش وزن و پیشگیری از دیابت

۱. حداقل سه بار در روز غذا بخوریم مصرف وعده های کوچک تر در طول روز کمک می کند شما مجبور نباشید به دلیل گرسنگی میان وعده ای پرکالری مصرف کنید.

۲. صبح را با یک صبحانه مقوی آغاز کنید. صبحانه مهم ترین وعده غذایی است که در سوخت و ساز بدن نقش مهمی دارد به یاد داشته باشید که هیچ گاه وعده ها را حذف نکنید زیرا در این صورت تا پایان روز مقدار کالری بیشتری مصرف خواهید کرد.

۳. به جای سرخ کردن از روش پخت ساده، کباب کردن، بخارپز کردن و تنوری کردن استفاده کنید.

۴. از میان وعده های سالم و کم چرب استفاده کنید و جلوی گرسنگی شدید بعد از ظهر و عصر



بیمارستان آموزشی - درمانی یاستور

واحد آموزش

پیشگیری از دیابت



منبع: کتاب برونر و سودارث

برای پیشگیری از دیابت چه کار کنیم؟

اگر هنوز به دیابت مبتلا نیستید و می خواهید همیشه سالم بمانید، بدانید که **جاقی** مهم ترین عامل محیطی دیابت است و بهترین راه برای رسیدن به وزن مناسب، تغییر سبک زندگی به صورت استفاده از رژیم غذایی کم چربی و افزایش تحرک است. در حال حاضر برای پیشگیری از ابتلا به دیابت راهی به جز یک رژیم غذایی سالم همراه با ورزش منظم ندارید.



دیابت چیست؟

دیابت، بیماری مزمنی است که در نتیجه اختلال در تولید و عملکرد انسولین در بدن به وجود می آید. انسولین هورمونی است که در پانکراس تولید می شود و سلول ها را قادر می سازد که گلوکز را از خون گرفته و برای تولید انرژی استفاده کنند. پانکراس فرد مبتلا به دیابت، انسولین مورد نیاز بدن را تولید نمی کند و یا انسولین تولید شده کارایی لازم را در بدن این افراد ندارد. از این رو افراد مبتلا به دیابت نسبت به افراد غیر دیابتی نمی توانند از گلوکز به نحو احسن در سوخت و ساز بدنشان استفاده کنند، در نتیجه قند خون افراد به مقدار قابل ملاحظه ای افزایش می یابد. تکرر ادرار، تشنگی شدید، گرسنگی شدید، کاهش وزن، خستگی زیاد، بی علاقی و عدم تمرکز، تاری دید، حالت تهوع و معده درد از علایم هشداردهنده دیابت است.

