

## انتخاب غذای سالم

### به طور منظم و به میزان مناسب غذا بخورید

خوردن غذا در سه وعده در طول روز را مد نظر قرار دهید و میزان غذا را متناسب با نیاز انرژی خود انتخاب کنید. در مورد ضرورت‌های فردی و میزان غذای مورد نیاز با متخصص رژیم غذایی خود گپ بزنید.

در هنگام تهیه یک وعده غذایی سالم:

- « نصف بشقاب خود را با سبزی‌های غیر نشاسته‌ای گوناگون پر کنید
- « یک چهارم از بشقاب خود (به اندازه یک کف دست) را با یک منبع پروتئین بدون چربی مانند گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی، غذاهای دریایی، تمپه، حبوبات یا تخم مرغ پر کنید
- « یک چهارم دیگر بشقاب‌تان را با خوراکی‌های کربوهیدرات دار مغذی که GI کمتری دارند مانند پاستا سبوس دار، حبوبات، نودل، برنج با سبزیجات قهوه‌ای یا برنج، Doongara™، کینوا، سوبا یا نودل لوبیا، حبوبات (مانند نخود، لوبیا قرمز، عدس)، جو، فریکه، ذرت، سیب زمینی با GI کمتر و یا سیب زمینی شیرین پر کنید.

تغذیه سالم به همراه فعالیت بدنی منظم به مراقبت مرض شکر کمک کرده می‌تواند. این نوع رژیم غذایی همچنین در مدیریت و سایر عوامل خطر مانند کلسترول و تری گلیسیرید بالا به شما کمک کرده می‌تواند.

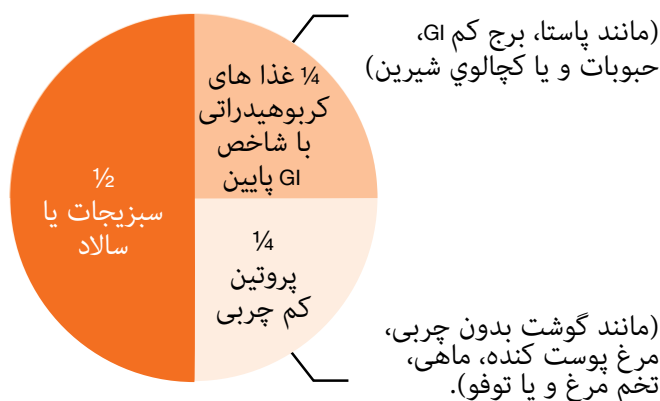
تغذیه صحتمند برای افراد مصاب به مرض شکر با آنچه برای سایرین توصیه می‌شود تفاوتی ندارد. شما ضرورتی به تهیه غذای جداگانه و یا خرید مواد غذایی ویژه ندارید. همه افراد خانواده می‌توانند از یک نوع غذای صحتمند استفاده کنند.

سبک‌های متفاوت از رژیم‌های غذایی که می‌تواند برای افراد مصاب به مرض شکر مناسب باشد، وجود دارند که شامل بر رژیم‌های سبک مدیترانه‌ای، رژیم‌های غذایی کم چرب یا رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات می‌شوند.

دستورالعمل‌های که در ادامه آمده است توصیه‌هایی کلی مناسبی برای اکثر افراد مصاب به مرض شکر می‌باشد. با این همه، یک متخصص تغذیه به شما در تهیه یک برنامه غذایی برای رفع ترجیحات غذایی و نیازهای غذایی‌تان کمک کرده می‌تواند.

برای انتخاب غذای صحتمند:

- « به صورت منظم و به منظور کمک به مدیریت انرژی و سطح شکر خون، وعده‌های غذایی‌تان را بخورید
- « غذاهایی با میزان فیبر بالا و کربوهیدرات‌های دارای شاخص گلیسمی (GI) پایین‌تر را انتخاب کنید
- « مصرف غذاهای دارای چربی اشباع شده بالا را محدود کرده و از چربی‌های مفید استفاده کنید
- « غذاهای دارای پروتئین بدون چربی را در وعده غذایی خود بگنجانید
- « غذاهای کم نمک (سدیم) مصرف کنید و از افزودن نمک به غذای خود بپرهیزید.



مصرف مقدار کمی از کربوهیدرات در هر وعده غذایی که در طول روز میخورید به گسترش مساوی غذای حاوی کربوهیدرات کمک کرده میتواند. این مطلب به حفظ سطح انرژی شما بدون اینکه سطح شکر خون بالاتر یا پایین تر از میزان هدف بشود، کمک کرده میتواند. با این وجود، افراد مختلف نیازهای غذایی متفاوتی دارند، بنابراین در مورد میزان کربوهیدرات مناسب برای شما با متخصص تغذیه خود گپ بزنید. در صورتی که انسولین مصرف میکنید، مهم است که دوز انسولین و نوع انسولین را با مصرف کربوهیدرات خود مطابقت بدهید.

اشکال مختلفی از کربوهیدرات وجود دارد. برخی از کربوهیدرات ها به سرعت و برخی به آرامی در گلوکز تجزیه میشوند. GI آهستگی و یا سرعت تاثیر غذا های کربوهیدراتی را بر سطح شکر خون رتبه بندی میکند. غذاهای کربوهیدراتی با GI بالا به سرعت در گلوکز تجزیه میشوند و این بدان معناست که پس از صرف آنها افزایش بیشتر و سریع تری بر سطح شکر خون اتفاق میافتد.

غذاهای کربوهیدرات کم GI به آرامی در گلوکز تجزیه میشوند. آنها منجر به افزایش کمتر و کندتری در سطح شکر خون بعد از صرف غذا در مقایسه با غذاهای با GI بالا میشوند. گزینه های دارای فیبر بالا و GI پایین مانند نانهای با تراکم کمتر و یا نان های حاوی دانه، جو دو سر، غلاتی مانند جو و کینوا، حبوبات و بیشتر میوه ها، انتخاب های بهتری از کربوهیدرات ها هستند.

برای دیدن یک نمونه از چگونگی تهیه بهترین انتخابهای غذایی کربوهیدرات و نحوه گسترش این مواد در طول شبانه روز از "نمونه برنامه غذایی یک روزه" بازدید کنید.

### قند و شیرین کننده ها

قند نیز یک نوع کربوهیدرات است. یک پروگرام تغذیه صحی برای مرض شکر میتواند مقدار اندکی قند دربرداشته باشد، مثلا یک قاشق چایخوری شکر در یک پیاله چای یا قهوه، یک قاشق چایخوری عسل در فرنی، یا یک لایه نازک مربا روی توست نان.

توجه به ارزش غذایی و مقدار غذای مصرفی مهم است. غذاهای حاوی شکر بالا - مانند شکلات ها، انواع آب نبات و نوشیدنی های غیرالکلی رایج - هیچ ارزش غذایی ندارند و میتوانند منجر به افزایش بیش از حد سطح گلوکز خون شوند. این مواد غذایی همچنین میتوانند باعث افزایش وزن و صحتمندی ضعیف شوند.

برای ایجاد توازن در پروگرام غذایی خود چربی و روغن سالم قرار دهید. به طورمثال استفاده از روغن زیتون در آشپزی و یا به عنوان چاشنی سالاد، مالیدن آوآکادو روی غذا، استفاده از حبوبات در سرخ کردن ها و روی سالاد.

### غذا های با میزان فیبر بالا و کربوهیدرات کم GI استفاده کنید

غذاهای کربوهیدراتی منبع اصلی انرژی برای بدن شما هستند. بدن کربوهیدرات غذا را به گلوکز تجزیه میکند که سپس وارد جریان خون شده و به عنوان منبع تامین انرژی بدن استفاده میشود. گلوکز حاصله از غذاهای کربوهیدراتی منبع سوخت بدن ما میباشد. خوراکی های کربوهیدرات دار مغذی حاوی فیبر و نشاسته پایدار و دیگر ویتامین ها و مواد معدنی برای یک سیستم گوارش سالم میباشد.

غذاهای کربوهیدراتی عبارتند از:

- « انواع نان حبوبات و غلات و سایر غذا های تهیه شده از غلات مانند برنج و پاستا
- « سبزیجات دارای نشاسته مانند کچالو، کچالو شیرین و جواری
- « حبوباتی مانند عدس، نخود، کنسرو لوبیا و یا خشک شده آن
- « میوه و فراورده های ساخته شده از میوه
- « محصولات لبنیاتی مانند شیر و ماست
- « غذا های دارای شکر و نوشیدنی ها
- « غذاهای شیرین دیگر مانند عسل، شربت افرا و دیگر شربت ها.

خوردن غذاهای کربوهیدرات از نوع مناسب آن و به مقدارمناسب به مدیریت میزان شکر خون شما کمک میکند.



لیست مواد تشکیل دهنده را از نظر وجود روغن های هیدروژنه (hydrogenated oils) و روغن های گیاهی نیمه هیدروژنه (partially hydrogenated vegetable oils) بررسی کنید و از غذاهای حاوی این روغن ها که چربی ترانس بالایی دارند پرهیز کنید.

### چربی های غیر اشباع

چربی های غیر اشباع شامل چربی های غیر تک اشباعی و چربی های چند غیر اشباعی میشوند. این دسته چربی ها سالم تر هستند، زیرا به کاهش سطح کلسترول LDL و افزایش سطح کلسترول HDL کمک میکنند. جایگزین کردن این چربی های سالم به جای چربی های اشباع، میتواند ریسک مصاب به بیماری قلبی را کاهش دهد.

چربی های چند غیر اشباع شامل موارد زیر میشوند:

- « چربی موجود در ماهی های چرب، مثل ماکرل، ساردین ها، سالمون و ماهی تن (چربی های امگا-3)
- « مغزیجات و دانه هایی مانند چهارمغز بادام برازیلی، دانه کاج، دانه آفتابگردان و کنجد، دانه چیا و دانه کتان
- « روغن آفتابگردان، کاجره، سویا، جواری، پنبه دانه، هسته انگور و کنجد.
- چربی های تک غیر اشباع شامل موارد زیر میشوند:
- « آواکادو
- « مغزیجات و دانه هایی مانند بادام، بادام هندی، فندق، ماکادامیا، پیکن، بادام زمینی و پسته
- « روغن زیتون، کانولا، بادام زمینی و ماکادامیا.

با وجود اینکه شیرین کننده های جایگزین، نه ضروری هستند و نه ارزش غذایی دارند، ممکن است برخی افراد از آنها برای اضافه کردن طعم شیرینی بدون افزودن شکر یا کیلوژول، استفاده کنند.

اگر قصد دارید از شیرین کننده استفاده کنید، در نظر داشته باشید که جایگزین کردن قند با شیرین کننده - یا خریدن محصولاتی که برچسب "بدون قند" (sugar-free) دارند - تضمینی برای صحتمند بودن این محصولات یا بالا نبردن سطح گلوکوز خون نیست.

شیرین کنند های جایگزین زیادی موجود است. همواره برای اطمینان از اینکه یک محصول ضرورتهاى شما را برآورده می کند، معلومات تغذیه ای آن را بررسی کنید یا با یک فرد مسلکی رژیم غذایی صحبت کنید. تمام شیرین کننده های تایید شده برای فروش در استرالیا توسط Food Standards Australia New Zealand (استانداردهای غذایی استرالیا نیوزیلند) مورد آزمایش قرار گرفته و صحت آنها تایید شده است.

### غذاهای حاوی چربی اشباع شده را محدود کنید و از چربی های سالم استفاده کنید

توجه به مقدار و نوع چربی که مصرف میکنید، حائز اهمیت است. انواع اصلی چربی که در غذا یافت میشوند عبارتند از چربی اشباع، ترانس و غیر اشباع.

### چربی های اشباع و ترانس

چربی های اشباع شده باعث بالا رفتن سطح لیپوپروتئین با چگالی کم خون (که به عنوان LDL یا کلسترول "بد" نیز شناخته میشود) و عمل نمودن درست انسولین میشود. بنابراین بهتر است این موارد را در رژیم غذایی خود محدود نموده و آنها را با چربی های سالم جایگزین کنید. چربی اشباع در غذاهای حیوانی مانند گوشت چرب، لبنیات پرچرب، کره و قیماق و همچنین در منابع گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن پالم یافت میشوند. غذاهای بیرون بر و فرآوری شده نیز حاوی این نوع چربی هستند.

چربی های ترانس میتوانند سطح کلسترول LDL خون را افزایش داده و کلسترول HDL را کاهش دهند. اکثر چربی های ترانس در حین تولید مواد غذایی ایجاد میشوند و در غذاهای سرخ شده و محصولات پخته شده مانند بیسکویت، کیک و شیرینی جات یافت میشوند.



## از غذاهایی که نمک افزوده کمتری دارند استفاده کنید و از اضافه کردن نمک به غذای خود پرهیز کنید

مصرف بیش از حد نمک (سدیم) برای صحت مضر بوده و میتواند باعث فشار خون بالا شود. اگر فشار خون شما بالاست، کاهش مصرف نمک میتواند به پایین آوردن آن کمک کند و خطر مصاب به بیماری قلبی و سکته را کاهش دهد.

با انتخاب غذاهای تازه تر که به طور طبیعی کم سدیم میباشند، نمک مصرفی خود را محدود کنید. هنگام خرید غذاهای بسته بندی شده به دنبال گزینه های کم نمک یا با نمک کاهش یافته باشید و از افزودن نمک به غذاها در هنگام پخت و پز و یا قبل از صرف نمودن آن خودداری کنید. برای طعم دادن به غذا بدون استفاده از نمک از انواع گیاهان معطر، ادویه و چاشنی ها (مانند آب لیموشیرین یا لیموترش و سرکه) استفاده کنید.

### سبزیجات فراوان مصرف کنید

خوردن مقدار زیادی سبزیجات برای صحت شما مهم است. اکثر سبزیجات کم کربوهیدرات و کم کیلوکال هستند و تأثیری بر سطح گلوکوز خون نمیگذارند. آنها منبع خوبی از فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند.

انواع سبزیجات با رنگ های مختلف و سالاد مانند بادنجان رومی، بادرنگ کرفس، سمارق، انواع مرچ، پیاز، گلپی، کدو مسمایی، گپی سبز، تراهی، انواع نخود، کرم کاهو، لوبیا سبز، بادنجان سیاه، زردک پیازچه، کدو حلواپی، کدو تنبل و سبزیجات آسیایی مصرف کنید.

### چه بنوشیم

نوشیدن آب در طول روز بسیار مهم است. آب بهترین نوشیدنی است اما جایگزین های آن عبارتند از:

- « آب معدنی و یا سودا همراه با لیموشیرین/لیموترش/انواع توت یخ زده/خیار/نعناعی تازه
- « چای سیاه، اولانگ، سبزی یا دمنوش گیاهی
- « قهوه و یا قهوه بدون کافئین با شیر بی چربی و یا شیر کم چرب.

گاهی وقتها به حیث تنوع یک کوردیال رژیمی و یا نوشابه غیر الکلی رژیمی میتواند بدون شکر اضافی و یا کیلوژول جایگزین خوبی باشد.

## نکاتی برای تعادل در مصرف چربی های صحتمند



- از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید.
- از گوشت بدون چربی و گوشت مرغ پوست کنده استفاده کنید.
- مصرف مسکه چربی خوک، چربی چکیده، قیماق، قیماق ترش، کویا، شیر نارگیل و قیماق ناریال را محدود کنید.
- روغن زیتون، آفتابگردان، کانولا یا دیگر روغن های غیر اشباع را برای پخت و پز و چاشنی سالاد انتخاب کنید.
- مصرف شیرینی، کیک، پودینگ، شکلات، بیسکویت های بسته بندی شده و اسنک های شور و تند را فقط به مناسبت های خاص محدود کنید.
- مصرف گوشت های فرآوری شده اغذیه فروشی ها (مانند سالامی) و انواع سوسیس را محدود کنید.
- مصرف غذاهای بیرون پر چرب مانند چیپس، مرغ سرخ شده، ماهی آردی، پای و شیرینی ها را محدود کنید.
- برای میان وعده مقداری مغزیجات بی نمک مصرف کنید، یا مقداری مغز به سالاد یا سرتفت اضافه کنید.
- آوآکادو را روی ساندویچ یا نان تست بمالید، یا آنرا به سالاد اضافه کنید.
- به جای مسکه، لایه ای از دانه ها و مغزیجات طبیعی روی نان تست استفاده کنید.
- 2 یا 3 بار در هفته ماهی مصرف کنید (مخصوصا ماهی چرب).

### غذاهای پروتئینی کم چرب مصرف کنید

غذاهای پروتئینی میتوانند برای مدتی طولانی تر به شما احساس سیری بدهند و جزئی مهم از یک وعده غذایی متعادل هستند. غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز، گوشت طیور، ماهی/غذای دریایی، تخم مرغ، مغزیجات، دانه ها، محصولات لبنی، محصولات سویا (مانند توفو)، و حبوبات (لوبیای خشک و عدس) میشود. از غذاهای کم چرب پروتئینی و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

### میان وعده های صحتمند

برخی افراد مصاب به مرض شکر ممکن است نیاز داشته باشند یک میان وعده کربوهیدراتی در بین وعده های غذایی خود قرار دهند. این موضوع به وزن بدن، سطح فعالیت بدنی و نوع دوا و انسولین که برای مدیریت مرض شکر خود مصرف میکنید بستگی دارد.

یک فرد مسلکلی رژیم غذایی درباره ضرورت شما به سنک و بهترین انتخاب در این مورد مشوره بدهد اما برخی پیشنهادات عبارتند از:

- یک گیلان شیر کم چرب
- یک گیلان کوچک ماست کم چرب/رژیمی و یاطبیعی
- یک وعده میوه تازه
- 2-3 نان سبوس دار برشته با لایه ای از پنیر ریکوتا، کره بادام زمینی یا آووکادو.

### نمونه پروگرام غذایی روزانه

پروگرام غذایی ذیل نمونه ای است از چگونگی مصرف منظم غذاهای کربوهیدراتی در طول روز و همچنین گنجاندن انواع خوردنی های مغذی در پروگرام غذایی. غذاهای حاوی کربوهیدرات روش تر نوشته شده اند.

میزان مصرف نمایش داده شده در اینجا، مقدار پیشنهادی برای یک نفر است. این فقط یک راهنماست و ممکن است لازم باشد آنرا بر اساس نیازهای غذایی شخصی خود تنظیم کنید. برای توصیه در مورد چگونگی برآورده کردن نیازهای فردی و ترجیهای خود با یک متخصص رژیم غذایی مشوره کنید.

### اگر مشروب میخورید، میزان مصرف خود را کم کنید

هیچ «راه ایمنی» برای استفاده از الکل وجود ندارد. برای کاهش خطر صدمه ناشی از الکل، الکل را به نه بیشتر از 10 نوشیدنی معیاری در هفته و نه بیشتر از 4 نوشیدنی معیاری در هر روز محدود کنید.

یک نوشیدنی استاندارد (standard drink) برابر است با:

- « 285ml آبجوی معمولی
- « 375ml آبجوی متوسط
- « 425ml آبجوی کم الکل (کمتر از 3% الکل)
- « 60ml شراب قوی
- « 100ml شراب
- « 30ml شراب تقطیری.

اگر انسولین و یا تابلیت مرض شکر مصرف میکنید، در معرض خطر هیپوگلیسمی (هایپو) مرتبط با الکل قرار دارید. هایپو زمانی اتفاق میافتد که میزان گلوکوز خون به کمتر از 4mmol/L کاهش یابد. هایپو ممکن است به هنگام نوشیدن الکل و یا ساعت ها پس از آن اتفاق بیفتد و میتواند خطرناک باشد. برای کاهش خطر هایپو، الکل را به همراه یک غذا و یا میان وعده حاوی کربوهیدرات مصرف کنید و میزان گلوکوز خون خود را به طور منظم بررسی کنید.



### نوشیدنی های استاندارد

## چاشت

- 3/4 فنجان جو دوسر پخته با شیر با لایه ای از توت های تازه
- 2 برش تست سبوسدار با لایه نازکی از کره کره بادام زمینی، آووکادو و یا ریکوتا، بادمجان رومی یا تخم آب پز بدون پوست
- 1 گیلاس سالاد میوه تازه با لایه ای از 100g ماست طبیعی کم چرب
- چای، قهوه یا آب

## ناهار

- 2 برش نان سبوسدار و یا 1 رول نان مغزدار با لایه ای نازک از آووکادو یا نخود-ارده
- سالاد سبزی
- یک پرس کوچک گوشت بدون چربی، گوشت مرغ بدون پوست، ماهی قوطی، تخم مرغ، توفوی پرورده شده یا پنیر کم چرب
- آب یا آب معدنی گازدار

## شام

- یک پرس کوچک (100 گرم) گوشت بدون چربی، گوشت طیور پوست کنده، ماهی، غذای دریایی، 2 عدد تخم مرغ، 170 گرم توفوی سفت یا 1 فنجان حبوبات
- 1 1/2 گیلاس سبزیجات پخته یا 2 گیلاس سالاد
- 1 فنجان پاستای پخته یا 2/3 فنجان برنج کم GI یا 1 فنجان سیب زمینی شیرین یا ذرت یا 1 فنجان نخود/لوبیاچیتی
- آب یا آب معدنی گازدار.

## میان وعده:

- 1 تکه میوه تازه یا 1 گیلاس ماست کم چرب یا 1 گیلاس شیر کم چرب یا 1 برش نان سبوسدار یا 2 قاشق غذاخوری هوموس با هویج و کرفس یا 30g مغزیجات بی نمک.

## نکات برتر

- یک متخصص رژیم غذایی به شما کمک کرده می تواند تا پلان غذایی مناسب خود را تنظیم کنید.
- با **خط راهنمای NDSS Helpline 1800 637 700** به تماس شوید و بخواهید با یک متخصص صحت درباره مدیریت مرض شکر خود صحبت کنید.
- به مترجم ضرورت دارید؟ با خدمات ترجمانی تیس (TIS) (Translating and Interpreting Service) به نمبر **131 450** به تماس شوید. لسان خود را بیان کنید صبر کنید تا متصل شوید و بخواهید با نمبر **1800 637 700** به تماس شوند.
- برای خواندن یا دانلود منابع ترجمه شده به وب سایت **ndss.com.au/information-in-your-language** مراجعه، یا با **خط راهنمای (Helpline) به نمبر NDSS 1800 637 700** به تماس شوید و بخواهید یک کاپی برای شما روان شود.

## شما و NDSS

NDSS طیف وسیعی از خدمات حمایتی، معلومات و محصولات ارزان را برای کمک به مدیریت مرض شکر، صحت مندی و زندگی خوب ارائه می دهد.