

انتخاب غذای سالم

به طور منظم و به میزان مناسب غذا بخورید

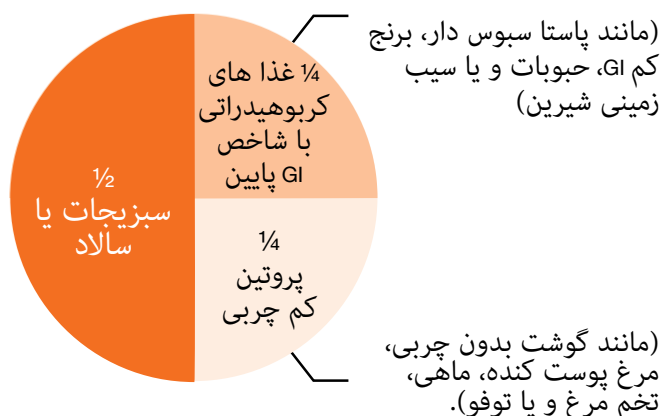
خوردن غذا در سه وعده در طول روز را مد نظر قرار دهید و میزان غذا را متناسب با نیاز انرژی خود انتخاب کنید. در مورد نیازهای فردی و میزان غذای مورد نیاز با متخصص رژیم غذایی خود مشورت کنید.

در هنگام تهیه یک وعده غذایی سالم:

« نصف بشقاب خود را با سبزی های غیر نشاسته ای گوناگون پر کنید

« یک چهارم از بشقاب خود (به اندازه کف دست) را با یک منبع پروتئین بدون چربی مانند گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی، غذاهای دریایی، قهوه، حبوبات یا تخم مرغ پر کنید

« یک چهارم دیگر بشقابتان را با خوراکی های کربوهیدرات دار مغذی که GI کمتری دارند مانند پاستا سبوس دار، حبوبات، نودل، برنج با سبزی قهوه ای 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 نمایید.



تغذیه سالم به همراه فعالیت بدنی منظم می تواند به مراقبت دیابت کمک کند. این نوع رژیم غذایی همچنین می تواند در مدیریت سایر عوامل خطر مانند کلسترول و تری گلیسیرید بالا به شما کمک کند.

تغذیه سالم برای افراد دیابتی با آنچه برای سایرین توصیه می شود تفاوتی ندارد. شما نیازی به تهیه غذای جداگانه و یا خرید مواد غذایی ویژه ندارید. همه افراد خانواده می توانند از یک نوع غذای سالم استفاده کنند.

سبک های متفاوت از رژیم های غذایی که می تواند برای افراد مبتلا به دیابت مناسب باشد، وجود دارند که شامل بر رژیم های سبک مدیترانه ای، رژیم های غذایی کم چرب یا رژیم های غذایی کم کربوهیدرات می گردند.

دستورالعمل های که در ادامه آمده است توصیه هایی کلی مناسبی برای اکثر مبتلایان به دیابت می باشد. با این همه، یک متخصص تغذیه می تواند به شما در تهیه یک برنامه غذایی برای رفع ترجیحات غذایی و نیازهای غذایی تان یاری رساند.

برای انتخاب غذای سالم:

- « به صورت منظم و به منظور کمک به مدیریت انرژی و سطح قند خون، وعده های غذایی تان را میل نمایید
- « غذاهایی با میزان فیبر بالا و کربوهیدرات های دارای شاخص گلیسمی (GI) پایین تر را انتخاب کنید
- « مصرف غذاهای دارای چربی اشباع شده بالا را محدود کرده و از چربی های سالم 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 پرهیز کنید.

مصرف مقدار کمی از کربوهیدرات در هر وعده غذایی که در طول روز می خورید می تواند به گسترش مساوی غذای حاوی کربوهیدرات کمک کند. این مطلب می تواند به حفظ سطح انرژی شما بدون اینکه سطح قند خون بالاتر یا پایین تر از میزان هدف بشود، کمک کند. با این وجود، افراد مختلف نیازهای غذایی متفاوتی دارند، بنابراین در مورد میزان کربوهیدرات مناسب برای شما با متخصص تغذیه خود صحبت نمایید. در صورتی که انسولین مصرف می کنید، 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 می شوند. GI آهستگی و یا سرعت تاثیر غذا های کربوهیدراتی را بر سطح قند خون رتبه بندی می نماید. غذاهای کربوهیدراتی با GI بالا به سرعت در گلوکز تجزیه می شوند و این بدان معنا است که پس از صرف آنها افزایش بیشتر و سریع تری بر سطح قند خون اتفاق می افتد.

غذاهای کربوهیدرات کم GI به آرامی در گلوکز تجزیه می شوند. آنها منجر به افزایش کمتر و کندتری در سطح قند خون بعد از صرف غذا در مقایسه با غذاهای با GI بالا می شوند. 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 می باشند.

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 فرمایید.

قند و شیرین کننده ها

قند نیز یک نوع کربوهیدرات است. یک برنامه تغذیه سالم برای دیابت می تواند مقدار اندکی قند دربرداشته باشد، مثلاً یک قاشق چایخوری شکر در یک فنجان چای یا قهوه، یک قاشق چایخوری عسل در فرنی، یا یک لایه نازک مربا روی نان تست.

توجه به ارزش غذایی و مقدار غذای مصرفی حائز اهمیت است. غذاهای حاوی قند بالا - مانند شکلات ها، انواع آب نبات و نوشیدنی های غیرالکلی رایج - فاقد هرگونه ارزش غذایی هستند و می توانند منجر به افزایش بیش از حد سطح گلوکز خون شوند. این مواد غذایی همچنین می توانند باعث افزایش وزن و ضعف در سلامت شوند.

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

غذاهای 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 می کند که سپس وارد جریان خون شده و به عنوان منبع تامین انرژی بدن استفاده می شود. گلوکز حاصله از غذاهای کربوهیدراتی منبع سوخت بدن ما می باشد. خوراکی های کربوهیدرات دار مغذی حاوی فیبر و نشاسته پایدار و دیگر ویتامین ها و مواد معدنی برای یک سیستم گوارش سالم می باشند.

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 سیب زمینی، سیب زمینی شیرین و ذرت
 - « حبوباتی مانند عدس، نخود، کنسرو لوبیا و یا خشک شده آن
 - « میوه و فراورده های ساخته شده از میوه
 - « محصولات لبنی 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 مقدار مناسب به مدیریت میزان قند خون شما کمک می نماید.



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 می شوند. این دسته چربی ها سالم تر هستند، زیرا به کاهش سطح کلسترول LDL و افزایش سطح کلسترول HDL کمک می کنند. جایگزین کردن این چربی های سالم به جای چربی های اشباع، می تواند ریسک ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد.

چربی های چندغیراشباعی شامل موارد زیر می شوند:

« چربی موجود در ماهی های چرب، مثل ماکرل، ساردین ها، سالمون و ماهی تن (چربی های امگا-3)

« مغزیجات و دانه هایی مانند گردو، بادام برزیلی، دانه کاج، دانه آفتابگردان و کنجد، دانه چیا و دانه کتان

« روغن آفتابگردان، کاجیره، سویا، ذرت، پنبه دانه، هسته انگور و کنجد.

چربی های تک غیر اشباع شامل موارد زیر می شوند:

« آووکادو

« مغزیجات و دانه هایی مانند بادام، بادام هندی، فندق، ماکادامیا، پیکن، بادام زمینی و پسته

« روغن زیتون، کانولا، بادام زمینی و ماکادامیا.



اگرچه شیرین کننده های جایگزین، نه ضروری هستند و نه ارزش غذایی دارند، برخی افراد ممکن است برای اضافه کردن طعم شیرینی بدون افزودن قند یا کیلوژول، از آنها 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 سالم بودن این محصولات یا بالا نبردن سطح گلوکز خون نیست.

شیرین کننده های جایگزین گوناگونی موجود است. همیشه اطلاعات غذایی یک محصول را چک کنید تا مطمئن شوید که آن مسئول نیازهای شما را برآورده می کند و یا از یک متخصص تغذیه سوا 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 سلامت 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 می کنید، حائز اهمیت است. انواع اصلی چربی که در غذا یافت می شوند 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 می شود) و عمل ننمودن درست انسولین می شود. بنابراین بهتر است این موارد را در رژیم غذایی خود محدود نموده و آنها را با چربی های سالم جایگزین نمایید. چربی اشباع در غذاهای حیوانی مانند گوشت چرب، لبنیات پرچرب، کره و خامه و همچنین در منابع گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن پالم یافت می شوند. غذاهای بیرون بر و فرآوری شده نیز حاوی این نوع چربی هستند.

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

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 سلامتی مضر بوده و می تواند باعث فشار خون بالا شود. اگر فشار خون شما بالاست، کاهش مصرف نمک می تواند به پایین آوردن آن کمک کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را کاهش دهد.

با انتخاب غذاهای تازه تر که به طور طبیعی کم سدیم می باشند، نمک مصرفی خود را محدود نمایید. 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 نمایید. 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 سلامتی شما مهم است. اکثر سبزیجات کم کربوهیدرات و کم کیلوژول هستند و تاثیری بر سطح گلوکز خون نمی گذارند. آنها منبع خوبی از فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند.

انواع سبزیجات با رنگ های مختلف و سالاد مانند گوجه فرنگی، خیار، کرفس، قارچ، انواع فلفل، پیاز، گل کلم، کدو مسمایی، کلم بروکلی، اسفناج، انواع نخود، کلم پیچ، کاهو، لوبیا سبز، بادمجان، هویج، پیازچه، کدو حلوایی، 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، سبز یا دمنوش گیاهی

« قهوه و یا قهوه بدون کافئین با شیر بی چربی و یا شیر کم چرب.

هر از چندگاهی یک نوشابه کوردیال رژیمی و یا نوشابه غیر الکلی رژیمی می تواند بدون شکر اضافی و یا کیلوژول و برای ایجاد تنوع جایگزین خوبی باشد.

نکاتی برای تعادل در مصرف چربی های سالم



- از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید.
- از گوشت بدون چربی و گوشت مرغ پوست کنده استفاده کنید.
- مصرف کره، چربی خوک، چربی چکیده، خامه، خامه ترش، کופا، شیر نارگیل و خامه نارگیل 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 بر چرب مانند چیپس، مرغ سرخ شده، ماهی سوخاری، پای و شیرینی ها را محدود کنید.
- برای میان وعده مقداری مغزیجات بی نمک مصرف کنید، یا مقداری مغز به سالاد یا سر تفت اضافه کنید.
- آووکادو را روی ساندویچ یا نان تست بمالید، یا آنرا به سالاد اضافه کنید.
- به جای کره، 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 می توانند 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) می شود. از غذاهای کم چرب پروتئینی و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

میان وعده های سالم

برخی افراد دیابتی 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 دارو و انسولین که برای مدیریت دیابت خود مصرف می کنید بستگی دارد.

یک متخصص رژیم غذایی می تواند درباره نیاز شما به میان وعده و بهترین انتخاب در این مورد مشورت بدهد اما برخی پیشنهادات عبارتند از:

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

نمونه برنامه غذایی روزانه

برنامه غذایی زیر نمونه ای است از چگونگی مصرف منظم غذاهای کربوهیدراتی در طول روز و همچنین گنجاندن انواع خوردنی های مغذی در برنامه غذایی. غذاهای حاوی کربوهیدرات با خط تو پر مشکی مشخص 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 ترجیحات خود با یک متخصص رژیم غذایی مشورت کنید.

اگر مشروب می خورید، میزان مصرف خود را کم کنید

هیچ راه «امن» برای مصرف الکل وجود ندارد. به منظور کاهش خطر آسیب مرتبط با الکل، مصرف آن را به کمتر از 10 نوشیدنی استاندارد در هفته و کمتر از 4 نوشیدنی استاندارد 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 قرص دیابت مصرف می کنید، در معرض خطر هیپوگلیسمی (هیپو) مرتبط با الکل قرار دارید. هیپو زمانی اتفاق می افتد که میزان گلوکز خون به کمتر از 4mmol/L کاهش یابد. هیپو ممکن است به هنگام نوشیدن الکل و یا ساعت ها پس از آن اتفاق بیفتد و می تواند خطرناک باشد. برای کاهش خطر هیپو، الکل را به همراه یک غذا و یا میان وعده حاوی کربوهیدرات مصرف کنید و میزان گلوکز خون خود را به طور منظم بررسی کنید.

نوشیدنی های استاندارد



چاشت

- ¼ فنجان جو دوسر پخته با شیر کم چرب با لایه ای از توت های تازه
- 2 برش تست سبوسدار با لایه نازکی از کره بادام زمینی، آووکادو و یا ریکوتا، گوجه فرنگی و تخم مرغهای آبپز بدون پوست
- 1 فنجان 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 طیور بدون پوست، تن ماهی، تخم مرغ، توفوی پرورده 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 یا دو عدد تخم مرغ- 170 گرم توفو سفت یا یک فنجان حبوبات
- 1½ فنجان سبزیجات پخته یا 2 فنجان سالاد
- 1 فنجان پاستای پخته یا 2/3 فنجان برنج گم 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 لیوان ماست کم چرب یا 1 فنجان 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 **1800 637 700 Helpline NDSS** 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 **ndss.com.au/information-in-your-language** مراجعه، یا با خط راهنمای (Helpline) به شماره **NDSS 1800 637 700** تماس بگیرید و بخواهید یک نسخه برای شما ارسال شود.

شما و NDSS

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