

دارو درمان پرنایا

در این مقاله قصد داریم به مهم‌ترین نکات و اصول تغذیه‌ای برای افراد دیابتی و کسانی که می‌خواهند از ابتلا به دیابت پیشگیری کنند، بپردازیم. داشتن یک برنامه غذایی مناسب، نقش بسیار مهمی در کنترل قند خون و پیشگیری از عوارض دیابت دارد. با انتخاب درست غذاها و رعایت الگوی غذایی مناسب، می‌توان کیفیت زندگی و سلامت طولانی‌مدت را تضمین کرد.

یکی از پرسش‌های رایج برای افراد دیابتی این است که برای دیابت چی بخوریم. پاسخ این سؤال به معنای انتخاب غذاهای با شاخص گلیسمی پایین، فیبر بالا و چربی‌های سالم است. سبزیجات تازه، میوه‌های کم‌قند، غلات کامل، مغزها و حبوبات از جمله غذاهایی هستند که به کاهش نوسانات قند خون کمک می‌کنند. همچنین مصرف پروتئین‌های کم‌چرب مانند ماهی، مرغ بدون پوست و تخم‌مرغ نیز برای کنترل دیابت مفید است.

در کنار آن، باید بدانیم برای دیابت چی نخوریم تا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کنیم. غذاهای پرقند و فرآوری‌شده، نوشابه‌های شیرین، شیرینی‌ها، فست‌فودها و غذاهای سرخ‌شده از جمله مواردی هستند که مصرفشان باید محدود شود. همچنین مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید و برنج ساده می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

برای افرادی که قصد دارند از دیابت پیشگیری کنند، این سؤال مطرح می‌شود که برای جلوگیری از دیابت چی بخوریم. در این زمینه توصیه می‌شود رژیم غذایی غنی از سبزیجات، میوه‌های تازه، غلات کامل و منابع پروتئینی سالم داشته باشید و مصرف قند و چربی‌های ناسالم را کاهش دهید. ورزش منظم و حفظ وزن مناسب نیز نقش مکمل در پیشگیری از دیابت دارند.

افرادی که می‌خواهند برنامه غذایی کامل‌تری داشته باشند و بدانند برای دیابت چی بخوریم چی نخوریم، بهتر است وعده‌های غذایی خود را بر اساس تعادل کربوهیدرات، پروتئین و چربی سالم تنظیم کنند. استفاده از میوه‌ها و سبزیجات به میزان کافی، محدود کردن غذاهای فرآوری‌شده و شیرینی‌ها و توجه به حجم وعده‌های غذایی، از جمله نکات کلیدی است.

در نهایت، دانستن این که برای کنترل دیابت چی بخوریم یا برای درمان دیابت چه بخوریم، به شما کمک می‌کند تا با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی، قند خون خود را تثبیت کرده و از عوارض طولانی‌مدت دیابت جلوگیری کنید. رعایت این نکات به همراه سبک زندگی سالم، می‌تواند تأثیر چشمگیری در کیفیت زندگی افراد دیابتی داشته باشد.

برای دیابت چی بخوریم؟

افرادی که دچار دیابت هستند یا می‌خواهند از ابتلا به آن پیشگیری کنند، باید به رژیم غذایی خود توجه ویژه‌ای داشته باشند. تغذیه نقش کلیدی در کنترل سطح قند خون، پیشگیری از عوارض دیابت و بهبود کیفیت زندگی دارد. انتخاب صحیح غذاها باعث می‌شود گلوکز خون به‌صورت پایدار در سطح سالم باقی بماند، انرژی طولانی‌مدت تامین شود و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی و عروقی کاهش یابد. برای افرادی که می‌پرسند «برای دیابت چی بخوریم»، مصرف غذاهایی با شاخص گلیسمیک پایین، سرشار از فیبر، پروتئین سالم و چربی‌های مفید اهمیت زیادی دارد. این مواد غذایی باعث تثبیت قند خون، کاهش التهاب و بهبود متابولیسم می‌شوند. توصیه می‌شود روزانه حداقل ۳ تا ۵ وعده سبزیجات مصرف شود تا کنترل قند خون و کاهش ریسک عوارض دیابت امکان‌پذیر شود. در ادامه، به تفکیک گروه‌های غذایی مناسب برای دیابت، فواید علمی آن‌ها و نحوه مصرف اشاره می‌کنیم.

سبزیجات مناسب برای دیابت

سبزیجات جزء ضروری‌ترین مواد غذایی برای افراد دیابتی هستند. این مواد غذایی کالری پایین، فیبر بالا و ویتامین‌های متنوع دارند که باعث کاهش افزایش ناگهانی قند خون و کنترل وزن می‌شوند.

- اسفناج: اسفناج سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است. فیبر موجود در اسفناج باعث کاهش سرعت جذب قند و تثبیت سطح انسولین می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های آن از آسیب سلولی ناشی از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کنند و به کاهش عوارض قلبی در دیابت کمک می‌کنند. می‌توان اسفناج را به صورت سالاد، سوپ یا همراه با تخم‌مرغ مصرف کرد.
- کلم بروکلی: این سبزی سبز تیره حاوی ویتامین C، ویتامین K و فیبر بالا است. مصرف بروکلی حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و ریسک بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. بخارپز کردن بروکلی بهترین روش حفظ مواد مغذی است.
- هویج و کدو سبز: هویج و کدو شاخص گلیسمیک پایینی دارند و باعث تثبیت قند خون می‌شوند. این سبزیجات حاوی بتاکاروتن و آنتی‌اکسیدان هستند و می‌توانند به سلامت پوست و چشم کمک کنند. مصرف آن‌ها به صورت بخارپز یا کبابی توصیه می‌شود.

میوه‌های مناسب برای دیابت

میوه‌ها منابع طبیعی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند، اما برخی میوه‌ها قند بالایی دارند و مصرف آن‌ها می‌تواند قند خون را افزایش دهد. انتخاب میوه‌های مناسب با شاخص گلیسمیک پایین برای کنترل و پیشگیری از دیابت ضروری است. میوه‌ها نه تنها به عنوان میان‌وعده سالم عمل می‌کنند، بلکه با فیبر و آنتی‌اکسیدان خود به کاهش ریسک عوارض دیابت کمک می‌کنند. افرادی که می‌پرسند «برای جلوگیری از دیابت چی بخوریم» می‌توانند میوه‌های با شاخص گلیسمیک پایین را در برنامه روزانه خود بگنجانند.

- سیب و گلابی: این میوه‌ها حاوی فیبر محلول بالا هستند که باعث کاهش سرعت جذب قند و ایجاد احساس سیری طولانی می‌شوند. مصرف روزانه یک عدد سیب یا گلابی می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند و ریسک افزایش وزن را کاهش دهد.
- توت‌ها: توت‌های فرنگی، تمشک و بلوبری سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها هستند که التهاب را کاهش می‌دهند و سلامت قلب را بهبود می‌بخشند. مصرف یک مشت توت تازه یا فریز شده به عنوان میان‌وعده برای افراد دیابتی مناسب است.
- گریپ‌فروت و پرتقال: این میوه‌ها دارای شاخص گلیسمیک پایین و ویتامین C بالا هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب می‌شوند. مصرف گریپ‌فروت صبحگاهی به همراه وعده پروتئینی، کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد.

پروتئین‌های سالم برای دیابت

پروتئین‌های سالم نقش مهمی در تثبیت قند خون دارند و باعث احساس سیری طولانی مدت می‌شوند. منابع پروتئینی مناسب باید کم‌چرب و سرشار از مواد مغذی باشند. پروتئین‌ها علاوه بر کمک به کنترل قند خون، باعث افزایش سوخت و ساز بدن و حفظ عضلات می‌شوند و بخشی ضروری از رژیم غذایی افراد دیابتی هستند.

- ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین :این ماهی‌ها حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که التهاب بدن را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود می‌بخشند. مصرف حداقل دو بار در هفته توصیه می‌شود.
- مرغ و بوقلمون بدون پوست :این منابع پروتئینی کم‌چرب باعث تثبیت قند خون و کاهش نوسانات آن می‌شوند و گزینه‌ای عالی برای وعده‌های اصلی هستند.
- تخم‌مرغ و لبنیات کم‌چرب :تخم‌مرغ و محصولات لبنی کم‌چرب به کنترل قند خون و حفظ توده عضلانی کمک می‌کنند. مصرف یک تا دو عدد تخم‌مرغ در روز برای اکثر افراد دیابتی بی‌خطر و مفید است.

غلات و حبوبات مناسب برای دیابت

غلات کامل و حبوبات منابع غنی فیبر، پروتئین گیاهی و مواد معدنی هستند. شاخص گلیسمیک پایین این مواد باعث افزایش انرژی طولانی مدت و کاهش نوسانات قند خون می‌شود. غلات کامل و حبوبات، همراه با سبزیجات و پروتئین‌های سالم، پایه یک رژیم غذایی متعادل برای افراد دیابتی محسوب می‌شوند. در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهیم کرد:

- جو دوسر و برنج قهوه‌ای :این مواد غذایی باعث آزادسازی آرام قند خون می‌شوند و انرژی طولانی مدت فراهم می‌کنند. جو دوسر گزینه‌ای عالی برای صبحانه و برنج قهوه‌ای جایگزین سالم برای برنج سفید است.
- لوبیا و عدس :سرشار از پروتئین و فیبر هستند و باعث کاهش نوسانات قند خون بعد از وعده غذایی می‌شوند. مصرف منظم حبوبات برای کنترل طولانی مدت دیابت ضروری است.
- نان سیوس‌دار و کینوا :جایگزین سالم برای نان سفید و برنج تصفیه شده هستند. این مواد غذایی شاخص گلیسمیک پایین دارند و انرژی پایدار فراهم می‌کنند.

نکات مهم برای دیابت چی بخوریم؟

رعایت نکات تغذیه‌ای مناسب برای افراد دیابتی یا کسانی که می‌خواهند از دیابت پیشگیری کنند، اهمیت بسیار بالایی دارد. برنامه غذایی صحیح نه تنها به کنترل قند خون کمک می‌کند، بلکه از بروز عوارض بلندمدت دیابت مانند بیماری‌های قلبی، مشکلات کلیوی و آسیب عصبی نیز جلوگیری می‌کند. تغذیه مناسب به همراه سبک زندگی سالم می‌تواند انرژی بدن را بهینه کند، وزن را در محدوده سالم نگه دارد و نوسانات قند خون را کاهش دهد.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که کنترل دیابت تنها با داروهای دیابت امکان‌پذیر است، اما حقیقت این است که رعایت اصول ساده تغذیه‌ای تأثیر قابل توجهی در کاهش نیاز به دارو و بهبود کیفیت زندگی دارد. در ادامه، به چند نکته کلیدی و علمی در زمینه تغذیه برای دیابت اشاره می‌کنیم که رعایت آن‌ها می‌تواند تأثیر چشمگیری روی سلامت شما داشته باشد.

مصرف وعده‌های کوچک و منظم

خوردن سه وعده اصلی و ۲-۳ میان‌وعده کوچک در طول روز باعث می‌شود نوسانات قند خون کاهش یابد و از افت یا افزایش ناگهانی آن جلوگیری شود. این روش به بدن کمک می‌کند که انرژی را به تدریج جذب کند و از ترشح ناگهانی انسولین جلوگیری شود. همچنین، وعده‌های کوچک احساس سیری را طولانی‌تر نگه می‌دارند و میل به پرخوری یا انتخاب غذاهای پرفر را کاهش می‌دهند. این سبک تغذیه به ویژه برای افراد دیابتی بسیار مؤثر است و می‌تواند کنترل قند خون را ساده‌تر کند.

پرهیز از غذاهای فرآوری شده

غذاهای فرآوری شده و بسته‌بندی شده معمولاً حاوی شکر زیاد، نمک و چربی‌های ناسالم هستند که کنترل دیابت را دشوار می‌کنند. مصرف این نوع غذاها باعث افزایش سریع قند خون و التهاب در بدن می‌شود. جایگزین مناسب برای این دسته از غذاها، غذاهای تازه و خانگی است که مواد مغذی بیشتری دارند و اثر منفی کمتری روی قند خون دارند. بنابراین، برای دیابت چی نخوریم مهم است و محدود کردن مصرف این محصولات به پیشگیری از دیابت و مدیریت بهتر آن کمک می‌کند.

افزودن فیبر به هر وعده

فیبر یکی از مهم‌ترین عناصر غذایی برای کنترل قند خون است. مصرف سبزیجات، میوه‌های کم‌قند، غلات کامل و حبوبات باعث کاهش جذب سریع قند و چربی می‌شود و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. فیبر همچنین احساس سیری را افزایش می‌دهد و از پرخوری جلوگیری می‌کند. افراد دیابتی با رعایت مصرف فیبر می‌توانند نوسانات قند خون را کنترل کرده و فشار روی پانکراس را کاهش دهند.

انتخاب چربی‌های سالم

مصرف چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو و انواع مغزها، نقش بسیار مهمی در کنترل و مدیریت دیابت دارد. این چربی‌ها برخلاف چربی‌های ترانس و اشباع‌شده که باعث افزایش کلسترول بد و التهاب در بدن می‌شوند، به کاهش التهاب و حمایت از سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند. چربی‌های سالم می‌توانند روند جذب قند در بدن را تعدیل کنند و به کنترل نوسانات قند خون کمک نمایند، بنابراین بخشی از پاسخ به سؤال برای کنترل دیابت چی بخوریم همین توجه به انتخاب نوع چربی‌هاست.

اضافه کردن این نوع چربی‌ها به وعده‌های غذایی باعث می‌شود انرژی پایدارتر در طول روز داشته باشید و احساس سیری طولانی‌تری ایجاد شود که از پرخوری و افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند. به علاوه، جایگزینی چربی‌های ناسالم با چربی‌های سالم می‌تواند به حفظ وزن مناسب و تعادل کلسترول کمک کند و خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد، که افراد دیابتی به دلیل حساسیت بالا به بیماری‌های قلبی باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشند.

بنابراین، رعایت این نکته غذایی ساده، بخشی از برنامه هوشمندانه‌ای است که به کنترل دیابت کمک می‌کند و پاسخ مستقیم به این سؤال است که برای دیابت چی بخوریم چی نخوریم. ترکیب چربی‌های سالم با سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چرب و منابع فیبری، یک رژیم غذایی متعادل و علمی ایجاد می‌کند که هم سلامت بدن را حفظ می‌کند و هم قند خون را در محدوده مناسب نگه می‌دارد.

هیدراتاسیون مناسب

نوشیدن آب کافی و انتخاب نوشیدنی‌های بدون قند، یکی از ساده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین روش‌ها برای کنترل دیابت و حفظ تعادل قند خون است. هیدراتاسیون مناسب باعث می‌شود بدن بتواند قند خون را بهتر مدیریت کند و از نوسانات شدید قند جلوگیری شود. وقتی آب کافی دریافت نمی‌کنید، غلظت خون افزایش یافته و کارکرد کلیه‌ها دچار اختلال می‌شود، در نتیجه سم‌زدایی طبیعی بدن کاهش پیدا می‌کند و احساس خستگی و کمبود انرژی افزایش می‌یابد.

علاوه بر این، نوشیدن آب قبل و بعد از وعده‌های غذایی می‌تواند روند جذب قند از غذاها را کندتر کند و از افزایش سریع قند خون جلوگیری نماید. این نکته به ویژه برای افرادی که می‌پرسند برای کنترل دیابت چی بخوریم بسیار حائز اهمیت است، زیرا به همراه یک برنامه غذایی سالم، می‌تواند تأثیر چشمگیری در تثبیت قند خون داشته باشد.

نوشیدنی‌های بدون قند مانند چای گیاهی یا **دمنوش‌های طبیعی برای دیابتی ها** نیز می‌توانند گزینه‌های خوبی برای تامین آب بدن باشند، به شرطی که از افزودن شکر خودداری شود. رعایت هیدراتاسیون مناسب نه تنها به کنترل قند خون کمک می‌کند، بلکه به بهبود عملکرد مغز، کاهش احساس گرسنگی کاذب و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز منجر می‌شود. به همین دلیل، آب و نوشیدنی‌های سالم باید جزو اولویت‌های روزانه هر فرد دیابتی یا کسی که می‌خواهد از دیابت پیشگیری کند، قرار بگیرد.

اثر منفی	برای دیابت چی نخوریم؟	اثر مثبت	برای دیابت چی بخوریم؟	گروه غذایی
افزایش کالری و چربی ناسالم، نوسانات قند خون	سبزیجات سرخ شده با روغن زیاد	فیبر بالا، شاخص گلیسمیک پایین، تثبیت قند خون، آنتی اکسیدان	اسفناج، کلم بروکلی، هویج، کدو سبز	سبزیجات
افزایش سریع قند خون	میوه های بسیار شیرین مثل موز خیلی رسیده، انبه، انگور به مقدار زیاد	فیبر محلول، شاخص گلیسمیک پایین، آنتی اکسیدان، کنترل وزن و التهاب	سیب، گلابی، توت ها (توت فرنگی، بلوبری، تمشک)، گریپ فروت، پرتقال	میوه ها
افزایش چربی اشباع و کلسترول بد، التهاب	گوشت های پرچرب، سوسیس و کالباس	تثبیت قند خون، کاهش التهاب، حفظ عضلات، انرژی طولانی مدت	ماهی های چرب (سالمون، ساردین)، مرغ و بوقلمون بدون پوست، تخم مرغ، لبنیات کم چرب	پروتئین ها
افزایش سریع قند خون، کاهش کنترل قند	نان سفید، برنج ساده، ماکارونی معمولی	فیبر بالا، شاخص گلیسمیک پایین، انرژی پایدار	جو دوسر، برنج قهوه ای، لوبیا، عدس، نان سبوس دار، کینوا	غلات و حبوبات
افزایش کلسترول بد و التهاب، خطر قلبی- عروقی	چربی های ترانس و اشباع شده (کره زیاد، روغن های صنعتی)	کاهش التهاب، کنترل نوسانات قند خون، سلامت قلب	روغن زیتون، آووکادو، انواع مغزها (بادام، گردو، فندق)	چربی های سالم
افزایش سریع قند خون و نوسانات، فشار روی پانکراس	نوشابه های شیرین، آبمیوه های صنعتی، نوشیدنی های الکلی	هیدراتاسیون مناسب، کنترل قند خون، کاهش گرسنگی کاذب	آب، چای گیاهی، دمنوش طبیعی بدون شکر	نوشیدنی ها
افزایش قند خون، کاهش کارایی انسولین، عوارض دیابت	پرخوری، حذف وعده ها، مصرف غذاهای فرآوری شده	کنترل نوسانات قند خون، تثبیت انرژی، کاهش نیاز به دارو	وعده های کوچک و منظم، ترکیب فیبر + پروتئین + چربی سالم، ورزش منظم، حفظ وزن مناسب	نکات مهم

برای دیابت چی نخوریم؟

همانطور که الان میدانید کنترل دیابت تنها با مصرف دارو ممکن نیست؛ رعایت تغذیه صحیح و شناخت مواد غذایی ناسالم نقش بسیار مهمی در پیشگیری از نوسانات قند خون و عوارض طولانی مدت دیابت دارد. بسیاری از افراد می پرسند: «برای دیابت چی نخوریم؟» تا بتوانند با محدود کردن این مواد غذایی، سلامت خود را حفظ کنند و ریسک بیماری های قلبی، کلیوی و عروقی را کاهش دهند. در ادامه مهم ترین مواد غذایی که برای دیابت باید محدود یا حذف شوند، به همراه توضیح علت پرهیز از آن ها آورده شده است:

قند و شیرینی ها

مواد غذایی مانند شکلات، شیرینی، کیک، بیسکویت، آب نبات و دسرهای آماده باعث افزایش سریع قند خون می شوند. این افزایش ناگهانی فشار روی پانکراس و تولید انسولین را بالا می برد و کنترل دیابت را دشوار می کند. همچنین مصرف مکرر این مواد باعث مقاومت به انسولین و افزایش وزن می شود که خود یکی از عوامل تشدید دیابت است. بنابراین برای دیابت چی نخوریم؟ قطعاً این گروه از شیرینی ها در اولویت حذف قرار دارند.

نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین

نوشابه های گازدار، نوشیدنی های انرژیزا و حتی نوشابه های رژیمی می توانند نوسانات قند خون را تشدید کنند. مصرف زیاد این نوشیدنی ها باعث التهاب، افزایش وزن و اختلال در عملکرد انسولین می شود. جایگزین مناسب آب، دمنوش های گیاهی بدون شکر و چای بدون قند است. مصرف این نوشیدنی ها به کاهش ریسک عوارض قلبی و کلیوی نیز کمک می کند.

غذاهای فرآوری شده و فست فودها

انواع پیتزا، برگر، ناگت، سوسیس و کالباس سرشار از نمک، چربی های ترانس و کالری اضافی هستند که باعث کاهش حساسیت بدن به انسولین می شوند. این مواد غذایی معمولاً فاقد فیبر و مواد مغذی هستند و مصرف مکرر آن ها منجر به افزایش قند خون و اضافه وزن می شود. به همین دلیل، پاسخ به پرسش «برای دیابت چی بخوریم چی نخوریم» شامل پرهیز از این گروه غذایی است.

کربوهیدرات های تصفیه شده

نان سفید، برنج سفید، ماکارونی ساده، شیرینی های تهیه شده از آرد سفید و کراکرها دارای شاخص گلیسمیک بالا هستند و باعث افزایش ناگهانی قند خون می شوند. مصرف مداوم این کربوهیدرات ها موجب فشار روی پانکراس و کاهش کنترل دیابت می شود. بهتر است به جای آن ها از غلات سبوس دار و نان های کامل استفاده شود.

چربی های ناسالم

چربی های اشباع و ترانس موجود در کره، روغن های هیدروژنه، غذاهای سرخ شده و فست فودها باعث افزایش ریسک بیماری های قلبی و بالا رفتن قند خون می شوند. این چربی ها همچنین مقاومت به انسولین را تشدید می کنند و مانع عملکرد مناسب هورمون ها می شوند. جایگزین این چربی ها، روغن زیتون، روغن کنجد و چربی های موجود در مغزها و آووکادو هستند.

غذاهای شور و فرآوری شده

نمک زیاد موجود در غذاهای کنسروی، شور و آماده باعث افزایش فشار خون و آسیب به کلیه ها می شود. افراد دیابتی به دلیل ریسک بالای بیماری های قلبی و کلیوی باید مصرف این مواد غذایی را محدود کنند. برای کاهش فشار روی بدن و کنترل بهتر قند خون، بهتر است غذاهای تازه، کم نمک و خانگی مصرف شود.

میوه ها و آبمیوه های پر قند

میوه هایی مانند انگور، خرما، موز بسیار شیرین و آبمیوه های صنعتی می توانند قند خون را به سرعت افزایش دهند. آبمیوه های صنعتی علاوه بر قند زیاد، فاقد فیبر هستند که باعث جذب سریع تر قند می شود. مصرف میوه های کم قند مثل توت، سیب و مرکبات با پوست، گزینه بهتری برای افراد دیابتی است.

دسرهای خامه ای و پرچرب

کرم، بستنی پرچرب و دسرهای خامه ای ترکیبی از قند و چربی ناسالم هستند که باعث افزایش همزمان قند و چربی خون می شوند. مصرف این دسرها موجب نوسانات شدید قند خون و چربی خون بالا شده و کنترل دیابت را پیچیده می کند.

با رعایت این نکات، پاسخ به پرسش «برای دیابت چی بخوریم چی نخوریم» روشن می شود: محدود کردن یا حذف این مواد غذایی ناسالم به کنترل قند خون، کاهش ریسک بیماری های قلبی و کلیوی و بهبود کیفیت زندگی افراد دیابتی کمک می کند.

چرا نباید مصرف شوند	برای دیابت چی نخوریم؟	گروه غذایی
باعث افزایش سریع قند خون و فشار روی پانکراس می شوند، مقاومت به انسولین و افزایش وزن را تشدید می کنند. کنترل دیابت را دشوار می کنند.	شکلات، شیرینی، کیک، بیسکویت، آب نبات، دسرهای آماده	قند و شیرینی ها
باعث نوسانات قند خون، التهاب، افزایش وزن و اختلال در عملکرد انسولین می شوند. ریسک بیماری های قلبی و کلیوی را افزایش می دهند.	نوشابه گازدار، نوشیدنی انرژیزا، نوشابه رژیمی	نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین
سرشار از نمک، چربی ترانس و کالری اضافی هستند؛ باعث کاهش حساسیت بدن به انسولین، افزایش قند خون و اضافه وزن می شوند.	پیتزا، برگر، ناگت، سوسیس، کالباس	غذاهای فرآوری شده و فست فودها
شاخص گلیسمیک بالا دارند و باعث افزایش ناگهانی قند خون می شوند. مصرف مداوم فشار روی پانکراس و کنترل دیابت را کاهش می دهد.	نان سفید، برنج سفید، ماکارونی ساده، کراکر، شیرینی های آرد سفید	کربوهیدرات های تصفیه شده
چربی های اشباع و ترانس مقاومت به انسولین را تشدید می کنند و ریسک بیماری های قلبی و افزایش قند خون را بالا می برند.	کره، روغن هیدروژنه، غذاهای سرخ شده	چربی های ناسالم

و	غذاهای شور فرآوری شده	کنسروها، غذاهای آماده شور، چیپس	نمک زیاد باعث افزایش فشار خون و آسیب کلیه ها می شود. افراد دیابتی باید مصرف آن ها را محدود کنند.
---	--------------------------	------------------------------------	---

