

## هرم غذایی



منابع کلسترول؛ روغن حیوانی، روغن جامد، غذاهایی با منشا حیوانی مانند گوشت قرمز، معاء و احشاء، لبنیات پرچرب و سس مایونز

### اهمیت زمان بندی مناسب مصرف غذا

تا حد امکان مقدار نسبتاً مشخص و ثابتی از مواد غذایی را در ساعات معینی از روز مصرف کنید.  
بهترین الگوی غذا خوردن در افراد دیابتی مصرف غذا در ۶ وعده (سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده) است بطوریکه بین دو وعده بیشتر از ۳ ساعت فاصله نباشد که در غیر اینصورت باعث افت قند خون خواهد شد.  
نظم و ترتیب در زمان خوردن غذا تاثیر بسیار مثبتی در کنترل قند خون دارد.

### سخن آخر

سعی کنید روزانه از تمام گروههای مواد غذایی طبق هرم غذایی و به مقادیر لازم استفاده کنید.  
سعی کنید غذاهای متنوع مصرف نمایید تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.  
به اندازه کافی سبزی و میوه های تازه مصرف نمایید.  
به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده نمایید و پس از طبخ نیز نمک به غذا اضافه نکنید.  
برای طعم دادن به غذا از گیاهان معطر و ادویه فاقد نمک استفاده نمایید.  
به جای سس مایونز از سرکه و آب لیمو ترش طبیعی استفاده نمایید.  
حتی الامکان از مصرف غذاهای کنسرو شده خودداری نمایید.  
سعی کنید مواد نشاسته ای پرچرب و سرخ شده مانند چیپس و شیرینی را کمتر مصرف کنید.

## برچسب مواد غذایی

تقریباً تمامی مواد غذایی بسته بندی شده، برچسبی دارند که اطلاعات تغذیه ای مختلفی روی آن نوشته شده است، و همچنین اطلاعاتی مانند تاریخ تولید و انقضاء محصول و ترکیبات تشکیل دهنده آن را نیز نشان می دهد.  
برچسب تغذیه ای به مصرف کننده در انتخاب محصولی که برای حفظ سلامت او مفید باشد، کمک می کند.  
برچسب مواد غذایی شامل قسمت های زیر می باشد:  
۱. اندازه هر واحد

۲. کالری (انرژی)

۳. مواد مغذی و مقدار مطلوب روزانه

۴. کالری مواد مغذی

اغلب افراد دیابتی باید در برچسب های تغذیه ای هم به کربوهیدرات و هم به چربی نگاه کنند.  
دانستن مقدار کل کربوهیدراتی که مصرف می شود مهمتر از آن است که این کربوهیدرات از چه منبعی آمده است.

### کلسترول (چربی خون):

از آنجاییکه در بیماران دیابتی سطح چربی خون بالاتر از افراد غیر دیابتی است و کلسترول بالا یک عامل خطرناک برای بروز و وخامت بیماری قلبی (انسداد عروق و به دنبال آن سکته مغزی یا قلبی) میباشد، کاهش و کنترل میزان کلسترول از طریق:

\* کاهش وزن بدن

\* اجرای برنامه ورزشی منظم

\* ترک سیگار

\* داشتن تغذیه مناسب امکان پذیر است.

### گروههای مواد غذایی

نان و غلات و مواد نشاسته ای:

میزان توصیه شده: ۱۱-۶ واحد

هر واحد نان و غلات شامل:

یک کف دست نان معادل ۳۰ گرم

نان لواش = یک برش ۲۰\*۲۰

نان سنگک و تافتون = یک برش ۱۰\*۱۰

نان بربری = یک برش ۷\*۷

برنج = ۱/۳ لیوان

ماکارونی = ۱/۲ لیوان

عدس، نخود، لوبیا و ذرت پخته = ۱/۲ لیوان

سیب زمینی پخته = ۱ عدد کوچک

بیسکویت سبوس دار = ۳ عدد

ذرت بو داده بدون روغن = ۳ لیوان

بروشتوک خشک = ۳/۴ لیوان

گروه سبزیجات:

میزان توصیه شده: ۵-۳ واحد:

هر واحد سبزی شامل:

سبزیجات خام = ۱ لیوان

سبزیجات پخته مانند هویج و لوبیا و ... = ۱/۲ لیوان

آب سبزیجات مانند آب گوجه فرنگی = ۱/۲ لیوان

گروه میوه جات:

میزان توصیه شده: ۴-۲ واحد

هر واحد میوه شامل:

۸

میوه تازه = ۱ عدد

آب میوه = ۱/۲ لیوان

کمپوت میوه = ۱/۲ لیوان

میوه خشک مانند انواع برگه = ۱/۴ لیوان

۱ عدد میوه

گریپ فروت ۱/۲ عدد

گلابی ۱ عدد

توت فرنگی ۱ و ۱/۴ لیوان

هندوانه ۴۰۰ گرم

سیب ۱ عدد

انجیر ۲ عدد

گیلاس ۱۲ عدد

زرد آلو ۳ عدد

موز ۱/۲ عدد

آناناس یک برش متوسط

انگور ۱۷ حبه

خربزه و طالبی ۳۰۰ گرم

انار ۱ عدد

کیوی ۱ عدد

نارنگی ۲ عدد

شلیل یا هلو ۱ عدد

گروه شیر و لبنیات

میزان توصیه شده: ۳-۲ واحد

هر واحد لبنیات شامل:

شیر یا ماست = ۱ لیوان

دوغ = ۲ لیوان

گروه گوشت و جانشین های آن

میزان توصیه شده ۳-۲ واحد

هر واحد گوشت شامل:

گوشت یا مرغ یا ماهی پخته = ۳۰ گرم

تخم مرغ = ۱ عدد

پنیر = ۳۰ گرم

کره بادام زمینی = ۲ قاشق غذاخوری

۹

گروه چربی و شیرینی

هر واحد چربی شامل:

روغن، کره، سس مایونز = ۱ قاشق مربا خوری

خامه = ۲ قاشق غذاخوری

پنیر خامه ای = ۱ قاشق غذا خوری (۱۵ گرم)

هر واحد شیرینی شامل:

بستنی = ۱/۲ لیوان

کلوچه کوچک = ۱ عدد

شیرینی کوچک = ۲ عدد

\*بهتر است بیشتر از یک واحد از گروه چربی ها و

شیرینی ها طی روز مصرف نشود.

چند نکته مهم:

۱. خوردن مواد نشاسته ای در مبتلایان به دیابت مانند بقیه

افراد لازم و ضروری میباشد. پس اینکه مبتلایان به دیابت

نباید مواد نشاسته ای بخورند صحیح نیست.

۲. مصرف روزانه مقداری سبزی خام یا پخته جهت تامین

ویتامین، مواد معدنی و فیبر لازم میباشد.

۳. مصرف میوه بجای آبمیوه توصیه میشود. مصرف میوه با

پوست برای پیشگیری از یبوست توصیه میشود.

۴. هر روز مصرف مقدار مناسبی شیر و ماست کم چربی یا

بدون چربی توصیه میشود.

۵. سعی کنید پوست مرغ و ماهی را قبل از پخت جدا کنید.

مصرف فراورده های گوشتی مانند سوسیس، کالباس و

همبرگر را که دارای چربی زیادی هستند را به حداقل

برسانید. گوشت، مرغ یا ماهی را به جای سرخ کردن آب پز

نمایید.

۱۰