تغذیه دیابتی ها چگونه باشد/نوشیدن آب کافی



رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: تغذیه سالم یکی از عوامل موثر در پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، فرشته فزونی افزود: مصرف قند، نمک و چربی در کشور ما در حال حاضر بیشتر از مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت است.

وی، تغییر الگوی غذایی و مصرف بی‌رویه فست فودها، نوشابه‌های گازدار، غذاهای چرب و سرخ شده، مصرف زیاد مواد قندی و شیرین، کاهش مصرف میوه و سبزی و نداشتن تحرک بدنی کافی را از جمله عوامل مؤثر در بروز اضافه وزن و چاقی و دیابت در کشور برشمرد.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت امور بهداشتی ضمن بیان نکات کلیدی برای جلوگیری از افزایش وزن و حفظ سلامتی توصیه کرد: غذا باید به آرامی و در محیطی سرشار از آرامش میل شود. همچنین ساعت صرف غذا حتی المقدور باید منظم باشد تا از نوسان قند خون جلوگیری شود.

به گفته وی، غذا باید به اندازه مناسب مصرف شود و وعده‌های غذایی را به سه وعده اصلی و دو میان وعده کم حجم تقسیم کنیم.

فزونی مصرف روزانه سبزی‌های خام و پخته در وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده‌ها را الزامی دانست و بر مصرف روزانه ۲ تا ۴ واحد میوه تاکید کرد.

این کارشناس تغذیه افزود: در برنامه غذایی روزانه خود باید از انواع گوشت ترجیحاً ماهی و مرغ بدون پوست و تخم مرغ استفاده کنیم. همچنین باید مصرف نان‌های سفید و برنج را کاهش داده و بیشتر نان‌های سبوس دار، جو و گندم کامل پوست نگرفته مصرف کنیم.

وی، استفاده روزانه از انواع حبوبات در وعده‌های غذایی و ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم چرب خصوصاً پروبیوتیک را ضروری دانست.

توجه به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی و انتخاب محصولاتی که قند، نمک و روغن کمتری دارد، استفاده از روغن مایع به میزان کم برای پخت و پز، محدود کردن غذاهای سرخ کردنی و استفاده از روغن سرخ کردنی برای تهیه آنها از دیگر توصیه‌های این کارشناس تغذیه بود.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت امور بهداشتی در ادامه به محدود کردن مصرف قند، شکر، نوشابه و مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین، کاهش مصرف نمک و مواد غذایی شور و کنسرو شده، مصرف چای یا دمنوش با یک عدد توت خشک یا کشمش یا یک عدد خرمای کوچک، نوشیدن آب کافی روزانه اشاره کرد.

وی، انجام فعالیت بدنی مناسب و حداقل ۴۰ دقیقه پیاده روی روزانه را از دیگر نکات کلیدی در پیشگیری از دیابت و حفظ و ارتقای سلامتی عنوان کرد.

فزونی در پایان به افرادی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند توصیه کرد برای کاهش وزن تحت نظر کارشناس تغذیه اقدام کرده و با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه می‌توانند برنامه غذایی و مراقبت‌های تغذیه‌ای را به صورت رایگان دریافت کنند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر