

# ۱۰ منبع غذایی سرشار از فیبر گیاهی برای دیابتی‌ها



از آنجا که مصرف فیبر گیاهی موجب احساس سیری طولانی مدت می‌شود، در نتیجه به تنظیم بهتر سطح قند خون کمک می‌کند.

به گزارش آوای سلامت از آنجا که مبتلایان به دیابت در معرض دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به عوارض قلبی و عروقی ناشی از این بیماری هستند، مصرف فیبر به کاهش سطح کلسترول و فشار خون برای بهبود سلامت قلب آنها کمک می‌کند. از این رو توصیه می‌شود روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر به رژیم غذایی مبتلایان به دیابت نوع ۲ اضافه گردد.

## بهترین منابع گیاهی فیبر از این قرارند:

**عدس:** سرشار از فیبر و پروتئین است به طوری که حدود ۴۰ درصد از کل کربوهیدرات موجود در عدس، فیبر است. در هر وعده غذایی، عدس ۱۵ گرم فیبر به بدن می‌رساند ضمن این که در هر وعده شامل ۱۸ گرم پروتئین نیز هست.

**لوبیا:** یک فنجان لوبیا قرمز پخته شده حاوی ۱۳ گرم فیبر است و این میزان در یک لیوان لوبیای سیاه و سفید، ۱۵ گرم است. علاوه بر فیبر، لوبیا و عدس همچنین حاوی نشاسته مقاوم به هضم هستند که منجر به بهبود سطح قند خون و بهبود حساسیت به انسولین می‌شوند

ضمن این که اثرات این نشاسته بر روی سلامت روده نیز شناخته شده است.

**کنگر فرنگی:** یک کنگر فرنگی متوسط بیش از ۱۰ گرم فیبر دارد و منبع بزرگ کاهنده فشار خون محسوب می شود ضمن این که سرشار از پتاسیم، منیزیم، ویتامین ث و فولات است.

**ذرت:** سه فنجان ذرت بوداده شده شامل ۳ گرم فیبر است. ذرت یک منبع بدون کلسترول است و کالری بسیار کمی دارد. این منبع غذایی نیز به آرامی هضم می شود و منجر به افزایش تدریجی میزان قند خون و بهبود سطح قند خون در مبتلایان به دیابت نوع ۲ می شود.

**آووکادو:** منبع سالم از فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ است. یک فنجان پوره آووکادو ۱۵ گرم فیبر و البته ۳۶۸ کالری و ۳۴ گرم چربی دارد. بنابراین در مصرف آن از نظر بالارفتن سطح کالری بدن باید کمی احتیاط کرد.

**نخود:** سرشار از ویتامین های کا، ث و آ است و یک جایگزین عالی برای برنج و سایر غلات محسوب می شود. یک فنجان نخود سبز خام حاوی بیش از ۷ گرم فیبر است.

**کلم بروکلی:** یک فنجان کلم بروکلی خام خرد شده حدود ۲.۴ گرم فیبر به بدن می رساند و به همان اندازه هم پروتئین دارد. این گیاه سبز غنی از ویتامین کا، ث، فولات و پتاسیم به همراه مواد معدنی دیگر است.

**انواع توت:** توت ها غنی از فیبر، آنتی اکسیدان و دیگر مواد مغذی هستند و برای جلوگیری از انواع خاصی از سرطان به علاوه بهبود سلامت قلب می توانند موثر واقع شوند. هر فنجان انواع توت حاوی تقریباً ۷ گرم فیبر است.

**گلای:** یک عدد گلای متوسط به بدن شما ۷ گرم فیبر می رساند البته به علاوه ویتامین ث و پتاسیم.

**بلغور جوی دو سر:** غلات کامل منبع خوب فیبر محسوب می شوند. بلغور جو سرشار از بتاگلوکان است که باعث بهبود عملکرد انسولین، کاهش قند خون و کاهش سطح کلسترول می شوند. هر فنجان جوی پخته شده ۶ گرم فیبر دارد.