

آیا انار برای دیابت مفید است؟

آیا انار برای دیابت مفید است؟

انار زیبا با دانه‌های قرمز یازده رنگ و طعم ترش و خنک بخشی از انتخاب‌های محبوب برای خرید در فروشگاه‌ها شده است، به ویژه زمانی که از اکتبر تا ژانویه فصلی است. اما آیا این میوه خارق‌العاده که به زمان‌های باستانی برمی‌گردد، به خصوص برای افراد مبتلا به دیابت مفید است؟ بیایید بفهمیم. پاسخ ساده این است که بله، انار در مقدار متعدد برای شما مفید است! در واقع، مردم در خاورمیانه (جایی که انار اصلیت دارد) این میوه را به عنوان یک گیاه دارویی و درمان برای دیابت مورد نظر قرار داده‌اند. اگرچه برخی مطالعات قدیمی نشان داده‌اند که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در انار کمک به کاهش سطوح قند خون ناشتا در دیابت نوع ۲ می‌کنند، یک بررسی اخیرتر این موضوع را رد کرده است.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

آیا انار برای دیابت مفید است؟

مزایای استفاده از انار بر سلامتی

تاکنون اثرات مفید انار در دیابت مورد بررسی قرار گرفته است، اما بدون شک این میوه تأثیرات مثبتی در کلیت سلامتی دارد. اولاً، انار حاوی مقادیر زیادی از ویتامین E، K و منیزیم است. همچنین حاوی تعداد زیادی از پلی‌فنل‌ها است که آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند و التهاب را کاهش می‌دهند تا به کنترل برخی از بیماری‌ها (مانند سرطان پروستات) و شرایط التهابی (مانند التهاب مفاصل) کمک کنند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آب انار ممکن است به کاهش فشار خون و کلسترول بد کمک کند و قلب و رگ‌های خونی را حفاظت کند، همچنین یادگیری و حافظه را نیز بهبود بخشد. به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی خود، آب انار ممکن است کمک به کاهش سنگ‌های کلیه و افزایش تحمل در طول ورزش نیز داشته باشد.

سرانجام، برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که ترکیبات انار می‌توانند سطوح باکتری‌های خوب روده را افزایش دهند و التهاب در مجاری گوارشی را کاهش داده تا هضم بهتری را ترویج دهند. به صفحه مرتبط با ارتباط بین دیابت و مشکلات گوارشی مراجعه کنید.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

آیا انار برای دیابت مفید است؟

انار چه تأثیری بر قند خون دارد؟

بعضی از مطالعات قدیمی نشان داده‌اند که آب و عصاره انار می‌تواند سطوح قند خون را به طور قابل توجهی کاهش دهد و [حساسیت به انسولین](#) را بهبود بخشد، اما تحقیقات جدید تر این موضوع را مورد اختلاف قرار داده‌اند. خبر خوب این است که انار میوه‌ای با [شاخص گلیسمیک](#) پایین است، به این معنا که قند خون شما را به میزان دیگر کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمیک بالاتر نخواهد افزایش داد. نیم فنجان دانه انار حاوی تقریباً ۱۶ گرم کربوهیدرات است.

چه فرقی بین مصرف میوه انار و آب انار است؟

مانند اکثر میوه‌ها، همیشه بهتر است که خود میوه را (دانه‌های انار حاوی فیبر) برای ارزش غذایی مصرف کنید، به جای نوشیدن آب اناری که در بطری‌ها فروخته می‌شود. در حالی که هنوز هم آب انار کمترین مقدار فیبر و ویتامین سی را نسبت به مصرف دانه‌های میوه دارد.

اگر تصمیم به نوشیدن آب انار دارید، به یاد داشته باشید که آب‌های بطری‌شده ممکن است حاوی قندهای اضافی باشند. اکثر افراد می‌توانند به طور ایمن در روزهای بیشتر یک مقداری از آب انار نوشیده شود، اما اگر دیابت دارید، قبل از اضافه کردن آن به روال روزانه خود با پزشک خود مشورت کنید.



چگونه می‌توانید انار را در رژیم غذایی دیابتی خود استفاده کنید؟

هرچند که امکان ندارد پوست قرمز ضخیم انار را مصرف کنید، اما صدها دانه‌ی آبدار زیر آن بسیار خوشمزه هستند که می‌توانید آن‌ها را روی سالادها، اوتمیل، صبحانه‌ها، حبوبات، ماست و حتی غذاهای مرغی پخته‌شده پخش کنید. آن‌ها همچنین به تنهایی برای یک میان‌وعده خوشمزه هستند.

در اینجا یک دستور غذایی خوشمزه برای انار به همراه سلامتی، دانه‌های انار را ممکن است کمی سخت باشد که جدا کنید، اما فواید بهداشتی آن‌ها ارزش تلاش را دارند. برای یک روش ساده برای جدا کردن دانه‌ها از پوست، دستورالعمل‌های ما را ببینید.

چگونه انار را پوست بکنیم :

اولین قدم این است که دو سر انار را برش دهید پوست انار را با یک چاقو به قطعات کوچک تقسیم کنید آن را روی یک کاسه آب سرد بگذارید

و قسمت‌های مقطع شده را در آب بریزید در حالی که زیر آب هستید، دانه‌ها را از پوست جدا کنید. (آنها باید به راحتی از پوست جدا شوند که به بالای آب شناور میشوند در حالی که دانه‌ها به قاعدها پوست را بردارید و از یک مرحله‌گذر استفاده کنید تا دانه‌های انار را سوزانید) به محض آماده شدن، لذت ببرید یا برای استفاده بعدی آنها را منجمد کنید. با تمام تأثیرات سلامتی‌شان، انارها باید در توجه همه باشند. برای اسنک یا به عنوان یک افزودنی به صبحانه، ناهار یا شام، این میوه‌های پر مواد مغذی به ارزش یک جایگاه در برنامه غذایی شما دارند.

بشقاب افطاری سالم، کلینیک دکتر سیاوش

بشقاب افطاری سالم، کلینیک دکتر
سیاوش که با مشارکت و حضور برند
کامور برگزار گردید.

اسفندماه ۱۴۰۲







همایش جوانی جمعیت اسفندماه ۱۴۰۲

همایش جوانی جمعیت اسفندماه ۱۴۰۲
با حضور برندگان امور

مرکز بهداشت شماره ۱ اصفهان



چرا باید از سطح قندخون خود اطلاع داشته باشیم؟

ما همه به قند در خونمان برای فراهم کردن انرژی برای سلول‌ها نیاز داریم. [هورمون انسولین](#) اجازه می‌دهد تا قند (گلوکز) در جریان خون شما وارد سلول‌های شما شود، جایی که می‌تواند برای انرژی استفاده شود. اگر شما انسولین کافی نداشته باشید، قند در جریان خون باقی می‌ماند. طی زمان، سطح بالای قند خون می‌تواند به عروق خونی شما آسیب بزند. این می‌تواند مشکلات دیگری ایجاد کند، مانند بیماری عروق کرونری، بیماری کلیه و بیماری چشم دیابتی. اهمیت دارد که بدانید آیا سطح قندخون شما بالا است تا بتوانید این موضوع را

کنترل کنید و ریسک آسیب را کاهش دهید.



مقصولات سالم، رژیمی و بدون قند

چرا باید از سطح قند خون خود اطلاع داشته باشیم؟

اگر شما انسولین کافی نداشته باشید، قند در جریان خون باقی میماند

سطح قندخون بالا به این معناست که شما یا دیابت دارید (نوع 1 یا نوع 2) یا ریسک بالایی برای ابتلا به دیابت نوع 2 دارید. اگرچه دیابت ممکن است علائمی مانند تشنگی، مداوم ادرار کردن، دید محو، کاهش وزن، عفونت‌های مکرر و خستگی داشته باشد، اما شما ممکن است این علائم را به طور ضعیف یا به هیچ وجه نداشته باشید. به همین دلیل مهم است که آزمایش انجام دهید.

اگر قبلاً حمله قلبی داشته‌ام، باید سطح قند خونم را بررسی کنم؟

اگر شما بیماری قلبی و عروقی دارید، این باید به عنوان بخشی از آزمایشات خون روزمره شما انجام شود. اگر نگران هستید، با پزشک

خود صحبت کنید.

آیا من در معرض خطر دیابت هستم؟

هر یک از موارد زیر میتوانند به این معنا باشند که شما در معرض خطر هستید، به ویژه اگر بیش از یکی از این موارد برای شما صدق کند:

- بیش از ۴۰ سال سن داشتن
- وجود عضو خانواده‌ای که دیابت داشته باشد
- اضافه وزن
- فشار خون بالا
- بارداری یا داشتن دیابت پیش از بارداری
- سندرم تخمدان‌های چندگانه، اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی یا افسردگی یا مصرف داروهای روان گردان



اما اگر دیابت دارم؟

سطح قند خون خود را در خانه با استفاده از یک دستگاه قندسنج چک کنید. این شامل گرفتن یک قطره خون از نوک انگشت و گذاشتن آن بر روی نوار تست قند است. خودکنترلی می‌تواند بخش مفیدی از مدیریت دیابت باشد. آزمایشات منظم قند خون به شما کمک می‌کند تا ببینید چگونه تغییرات خاصی، مانند تغییرات در رژیم غذایی و فعالیت‌های فیزیکی، بر سطح قند خون تأثیر می‌گذارند. مانیتورینگ همچنین می‌تواند به تیم درمانی شما کمک کند تا درمان شما را برای جلوگیری بهتر از هر گونه عوارض بلندمدت تنظیم کنند. پزشک شما همچنین باید حداقل سالی یک بار سطح HbA1c را بررسی کند تا کنترل قندخون بلندمدت شما را ارزیابی کند.

معنای اعداد قند خون من چیست؟

خودکنترلی می‌تواند بخش مفیدی از مدیریت دیابت باشد. قندخون پایدار بالا معمولاً به معنای ابتلا به دیابت است. برای بیشتر افراد بدون دیابت، سطوح طبیعی قند خون عبارتند از:

- بین 4 تا 6 میلی قبل از غذا
- کمتر از 8 میلی دو ساعت پس از غذا خوردن

اگر شما دیابت دارید، مهم است که سطح قندخون شما به حد ممکن نزدیک به سطح طبیعی باشد.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

چرا باید از سطح قند خون خود اطلاع داشته باشیم؟

چگونه قندخون اندازه گیری میشود؟

پزشک، خود میتواند خون شما را برای ماده‌ای به نام HbA1c آزمایش کند، برای تشخیص دیابت نوع 2، یا برای نظارت بر کنترل قندخون بلندمدت اگر دیابت دارید. این با آزمایش قندخون از نوک انگشت متفاوت است. اندازه گیری HbA1c یک تصویر از میانگین سطوح قندخون شما در گذشته 8 تا 12 هفته میدهد. اگر دیابت دارید، HbA1c شما باید هر سه، شش یا ۱۲ ماه یک بار آزمایش شود. هر چه مقدار HbA1c بالاتر باشد، خطر ابتلا به عوارض بیشتر است. آزمایش برای دیابت بارداری کمی متفاوت است. معمولاً به شما یک محلول قندی داده میشود و قندخون شما قبل و بعد از آن آزمایش میشود.

لیست سوالات رایج در مورد دیابت نوع 1 و نوع 2

دیابت نوع ۱ یک بیماری خود ایمنی است که ممکن است ناگهانی بروز کند و ممکن است ناشی از ژنتیک و دیگر عوامل ناشناخته شده باشد. دیابت تیپ ۲ معمولاً در طول زمان توسعه می‌یابد، با چاقی و فعالیت کم به عنوان عوامل مهم دیابت قابل تشخیص در هر سنی می باشد.



چه چیزی باعث بروز دیابت می‌شود؟

هر دو دیابت نوع ۱ و نوع ۲ ممکن است نام‌های مشابهی داشته باشند، اما آنها بیماری‌های متفاوتی با علتهای منحصر به فرد هستند. اصلی‌ترین تفاوت بین دیابت نوع ۱ و نوع ۲ این است که دیابت نوع ۱ ناشی از واکنش ایمنی است و در زود هنگام زندگی توسعه می‌یابد. دیابت نوع ۲ در طول سالها توسعه می‌یابد و با عوامل سبک زندگی مانند فعالیت کم و داشتن وزن اضافی مرتبط است. معمولاً در بزرگسالان تشخیص داده می‌شود. عوامل خطر برای دیابت نوع ۱ به

اندازه کافی روشن نیستند، اما سابقه خانوادگی ممکن است نقشی ایفا کند.

عوامل موجب بروز دیابت نوع ۱

سیستم ایمنی بدن مسئول مقابله با تهاجم‌کنندگان خارجی مانند ویروس‌ها و باکتری‌های مضر است. اعتقاد بر این است که دیابت نوع ۱ ناشی از واکنش ایمنی است. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، سیستم ایمنی، سلول‌های سالم بدن را به عنوان تهاجم‌کنندگان خارجی اشتباه می‌گیرد. سیستم ایمنی به سلول‌های بتای تولیدکننده انسولین در غده پانکراس حمله و انهدام می‌کند. پس از اینکه این سلول‌های بتا انهدام می‌شوند، بدن قادر به تولید انسولین نیست. محققان نمی‌دانند چرا سیستم ایمنی گاهی اوقات به سلول‌های خود بدن حمله می‌کند. احتمالاً این موضوع با عوامل ژنتیکی و محیطی مانند تماس با ویروس‌ها مرتبط است. تحقیقات درباره بیماری‌های ایمنی‌ای در حال انجام است. رژیم غذایی و عادات زندگی باعث بروز دیابت نوع ۱ نمی‌شوند.

علل دیابت نوع ۲

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مقاومت به انسولین دارند. بدن انسولین تولید می‌کند، اما قادر به استفاده مؤثر از آن نیست. محققان مطمئن نیستند چرا برخی از افراد مقاومت به انسولین می‌شوند و دیگران نمی‌شوند، اما چندین عامل سبک زندگی ممکن است مؤثر باشند، از جمله فعالیت کم و داشتن وزن اضافی.

عوامل ژنتیکی و محیطی دیگر نیز ممکن است نقشی ایفا کنند. زمانی که شما دیابت نوع ۲ را تجربه می‌کنید، غده پانکراس سعی می‌کند با تولید بیشتر انسولین جبران کند. اما به دلیل عدم توانایی بدن در استفاده مؤثر از انسولین، گلوکز در جریان خون شما تجمع می‌یابد.

چگونه دیابت بر بدن اثر می‌گذارد؟

هر دو نوع دیابت بیماری‌های مزمنی هستند که راهی را که بدن شما قند خون یا گلوکز را تنظیم می‌کند، تحت تأثیر قرار می‌دهند. گلوکز سوختی است که سلول‌های بدن شما را تأمین می‌کند، اما برای ورود به سلول‌ها نیاز به یک کلید دارد. انسولین همان کلید است. افراد

مبتلا به دیابت نوع ۱ انسولین تولید نمی‌کنند. می‌توانید آن را به عنوان عدم داشتن یک کلید تصور کنید. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به انسولین به خوبی که باید پاسخ نمی‌دهند و در ادامه بیشتر در بیماری انسولین کافی تولید نمی‌کنند. می‌توانید آن را به عنوان داشتن یک کلید شکسته تصور کنید. هر دو نوع دیابت می‌توانند منجر به سطوح قند خون مزمن شوند. این افزایش خطر ابتلا به عوارض دیابت را افزایش می‌دهد.



مضموالات سالم، رژیم و بدون قند

لیست سوالات رایج در مورد دیابت نوع ۱ و نوع ۲

عوامل خطر برای دیابت نوع ۱ و نوع ۲ چیست؟

عوامل خطر برای دیابت نوع ۱ از عوامل خطر برای دیابت نوع ۲ کمتر است.

عوامل خطر شناخته شده عبارتند از:

تاریخچه خانوادگی

افرادی که والد یا خواهر یا برادری با دیابت نوع ۱ دارند، خطر بیشتری برای ابتلا به آن خود دارند.

سن

دیابت نوع ۱ می‌تواند در هر سنی ظاهر شود، اما بیشترین رخداد آن در بین کودکان و نوجوانان است.

عوامل خطر دیابت نوع ۲

شما در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستید اگر:



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

لیست سوالات رایج در مورد دیابت نوع ۱ و نوع ۲

دارای پیش‌دیابت یا سطوح قند خون کمی بالا باشید.

وزن اضافی داشته باشید یا چاقی داشته باشید.

شکم زیادی داشته باشید.

کمتر از ۳ بار در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

بیش از ۴۵ سال سن داشته باشید.

دیابت بارداری داشته باشید.

یکی از اعضای خانواده فوراً دیابت نوع ۲ داشته باشد.

[سندرم تخمدان پلیکیستیک \(PCOS\)](#) داشته باشید.

علائم دیابت چیست؟

اگر به درستی مدیریت نشود، دیابت نوع ۱ و نوع ۲ می‌تواند منجر به علائمی مانند:

پرادراری

احساس تشنگی زیاد و مصرف زیاد مایعات

احساس گرسنگی زیاد

احساس خستگی زیاد

دید تاریک

زخم‌ها یا جراحاتی که به راحتی ترمیم نمی‌شوند

خشکی بیش از حد پوست

بیشتر از حد معمول عفونت داشتن

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ ممکن است همچنین تغییرات در احساسات، تغییرات خلقی و افزایش وزن بدون قصد تجربه کنند.

دیابت و کاهش حس در دست‌ها و پاها

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ ممکن است حس خوابیدگی و مورمور شدن در دست‌ها یا پاهایشان را تجربه کنند. مدیریت خوب گلوکز به طور قابل توجهی خطر بروز حس خوابیدگی و مورمور شدن در فردی با دیابت نوع ۱ را کاهش می‌دهد. اگرچه بسیاری از علائم دیابت نوع ۱ و نوع ۲ مشابه هستند، اما به روش‌های بسیار متفاوتی ظاهر می‌شوند. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ برای سال‌ها علائمی

نخواهند داشت و علائم آنها معمولاً به طور آرام و در طول یک دوره طولانی زمانی توسعه می‌یابند. برخی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ هیچ علائمی ندارند و تا زمانی که عوارض بروز کنند، شرایطشان را کشف نمی‌کنند. علائم دیابت نوع ۱ معمولاً در طی چند هفته به سرعت توسعه می‌یابد. این نوع دیابت قبلاً به عنوان دیابت نوجوانان شناخته می‌شد و معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی توسعه می‌یابد. اما ممکن است در سنین بزرگتر نیز دیابت نوع ۱ را تجربه کنید.

چگونه دیابت نوع ۱ و نوع ۲ درمان می‌شوند؟

در حال حاضر درمانی برای دیابت نوع ۱ وجود ندارد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ انسولین تولید نمی‌کنند، بنابراین باید به طور منظم انسولین تزریق کنند و سطوح قند خون را به طور منظم بررسی کنند. بعضی افراد چند بار در روز تزریقاتی را در بافت نرم مانند شکم، بازو یا باسن می‌زنند. دیگران از پمپ‌های انسولین استفاده می‌کنند. پمپ‌های انسولین مقداری مداوم از انسولین را از طریق یک لوله کوچک به بدن تأمین می‌کنند. بررسی قند خون بخش ضروری از مدیریت دیابت نوع ۱ است زیرا سطوح قند خون ممکن است به سرعت بالا و پایین برود. دیابت نوع ۲ قابل مدیریت است و حتی با رژیم غذایی و ورزش می‌توان آن را پیشگیری کرد، اما بسیاری از افراد نیاز به حمایت اضافی دارند. اگر تغییرات در سبک زندگی کافی نباشد، پزشک شما ممکن است داروهایی را تجویز کند که به بدن شما کمک کنند انسولین را به طور مؤثرتر استفاده کنید. **پایش قند خون** بخش ضروری از مدیریت دیابت نوع ۲ است. این تنها راهی است که برای اطمینان از اینکه سطوح هدف خود را دارید، استفاده می‌شود.



متصولات سالم، رژیم و بدون قند

لیست سوالات رایج در مورد دیابت نوع ۱ و نوع ۲

پزشک شما ممکن است توصیه کند که قند خون خود را گاه به گاه یا بیشتر بررسی کنید. اگر سطوح قند خون شما بالا باشد، پزشک شما ممکن است تزریقات انسولین را توصیه کند.

آیا مردان بیشتر احتمال ابتلا به دیابت دارند؟

مردان و زنان با نرخ تقریباً یکسان دیابت به دست می‌آورند.

چقدر دیابت نوع ۱ رایج است؟

دیابت نوع ۱ کمتر از نوع ۲ رایج است.

حدود 5 تا 10 درصد از افراد مبتلا به دیابت، دیابت نوع ۱ دارند. این معمولاً در کودکان، نوجوانان و جوانان توسعه می‌یابد - اما ممکن است در هر سنی رخ دهد.

چقدر دیابت نوع ۲ رایج است؟

دیابت نوع ۲ بسیار رایج‌تر از نوع ۱ است، و ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد مبتلا به دیابت، دیابت نوع ۲ را دارند.

کدام رژیم‌های غذایی برای دیابت توصیه می‌شود؟

مدیریت تغذیه‌ای و کنترل قند خون کلیدی برای زندگی با دیابت است.

اگر دیابت نوع ۱ دارید، با پزشک خود همکاری کنید تا مشخص شود چقدر انسولین باید پس از مصرف برخی از نوع‌های غذا تزریق کنید.

به عنوان مثال، برخی از کربوهیدرات‌ها می‌توانند باعث افزایش سریع سطوح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ شوند. شما باید با تزریق انسولین این موضوع را موازی کنید، اما باید بدانید چه مقدار انسولین باید تزریق کنید.

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ باید بر روی تغذیه سالم تمرکز کنند.

کاهش وزن اغلب بخشی از برنامه‌های درمان دیابت نوع ۲ است. یک پزشک یا تغذیه‌شناس ممکن است یک برنامه غذایی با کالری کم را توصیه کند. این می‌تواند به معنای کاهش مصرف چربی‌های حیوانی و غذاهای ناسالم باشد.

معمولاً، به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا پیش‌دیابت توصیه می‌شود که مصرف غذاهای پردهسته، چربی‌های ترانس، نوشیدنی‌های تهیه شده از شکر و الکل را کاهش دهند.

افراد مبتلا به دیابت ممکن است نیاز به امتحان رژیم‌های غذایی و برنامه‌های تغذیه‌ای مختلف داشته باشند تا یک برنامه پیدا کنند که برای سلامتی، سبک زندگی و بودجه خود مناسب باشد.

گفتگو ویژه با دکتر حسین خدا بخشی



گفتگو ویژه با دکتر حسین خدا بخشی

به مناسبت روز دندانپزشک

گفتگو ویژه با خانم هاجر محمدی



گفتگو ویژه با خانم هاجر محمدی کارشناس ارشد تغذیه

با موضوع چاقی و اضافه وزن

زخم دیابتی چگونه درمان می شود؟

شاید قبل از شام قند خونتان را بررسی کنید و متوجه مایع زرد رنگی شوید که از یک زخم کوچک بر دستتان، که مدت زیادی است وجود دارد، شاید هم دارید پسرستان را که به تازگی متوجه شده اید دیابت نوع 1 دارد و در حال بازی کردن است، تماشا می کنید و متوجه می شوید که زخم پایش هنوز پس از دو هفته به حالت التهابی است. شاید تعجب کنید، آیا این برای روند بهبود زخم طبیعی است یا زمان بهبودی

طولانی شده است ؟
به طور معمول، زخم‌ها باید تا چند هفته بهبود یابند. اما برخی از شرایط پزشکی، مانند دیابت، می‌تواند فرآیند بهبود شرا کندتر کند و عفونت‌ها، از جمله زخم‌های پاهای دیابتی، روند بهبودی را افزایش دهند. خبر خوب این است که راه‌هایی برای افرادی که با دیابت زندگی می‌کنند برای ترویج بهبود زخم وجود دارد.

ادامه مطلب را بخوانید تا بدانید چرا دیابت ممکن است روند بهبود زخم‌ها را کندتر کند. چه کارهایی می‌توانید برای تسریع در فرآیند بهبودی انجام دهید.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

زخم دیابتی چگونه درمان می‌شود؟

چرا دیابت باعث کند شدن بهبودی زخم‌ها می‌شود؟

داشتن دیابت لزوماً به این معنا نیست که برای همه افراد دیابتی روند بهبودی زخم زمان‌بر باشد. با این حال، عوامل خاصی وجود دارند که احتمال وجود مشکلات در بهبودی زخم را بیشتر می‌کنند.

گلوکز خون بالا از دیابت

اگر دیابت دارید، بدن شما نمی‌داند چگونه به طور موثر قند خون را به تنهایی کنترل کند. اگر سطوح قند خون شما به طور مداوم بالا باشد، می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند افزایش التهاب، نوروپاتی دیابتی و تضعیف سیستم ایمنی شود، همه این‌ها ممکن است در روند بهبود زخم مشکل ساز شوند.

خون رسانی ضعیف بر اثر دیابت

اگر خون رسانی شما ضعیف باشد، طول می‌کشد تا زخم‌ها بهبود یابند. این به این دلیل است که خون برای رسیدن به محل زخم برای مقابله با عفونت و کمک به فرآیند بازسازی، سخت‌تر می‌شود.

یکی از دلایلی که چرخه پمپاژ خون ضعیف می‌شود غلظت خون شما است. اگر سطوح گلوکز خونتان بالا باشد، خون شما غلیظ تر است و همین غلظت باعث می‌شود قلب سخت تر خون را پمپاژ کند.

بسیاری از افراد دیابتی همچنین بیماری عروقی را دارند (کاهش جریان خون به بازوها و پاها). این ممکن است ناشی از انباشت پلاک در شرایط شریانی شما باشد که عروق خونی را تنگ می‌کند و باعث می‌شود خون سخت‌تر به بقیه بدنتان برسد. افراد دیابتی وریدهای ضعیف تری دارند. اگر وریدهایتان قادر به پر کردن خون در پاهایتان به سمت قلبتان نباشند، خون ممکن است در پاهایتان جمع شده و بیماری عروقی وریدی مزمن را ایجاد کند.



نوروپاتی دیابتی

افرادی که با دیابت زندگی می‌کنند گاهی اوقات نوروپاتی را دارند، یک بیماری که عصبها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند منجر به از دست دادن حس شود. نوروپاتی دیابتی ناشی از سطوح قند خونی است که به طور مداوم بالاتر از حد معمول است و بیشتر در دستها، پاها و پاشنه‌ها رخ می‌دهد. این بیماری رایج است - حدود ۶۰٪ از افراد دیابتی آن را دارند - و می‌تواند تأثیر جدی بر روی زخمها و بهبودی آنها داشته باشد. یک مشکل بزرگ این است که اگر نوروپاتی دیابتی داشته باشید، ممکن است احساس نکنید که بریدگی، حساسیت، خراش ناخواسته ناخن پا یا کالوس دارید زیرا حس نمی‌کنید و اگر یک حباب دیابتی در مرحله اولیه یا زخمی داشته باشید که به مراقبت لازمی که نیاز دارد برخورد نکرده باشد، ممکن است عفونتی شود یا به یک زخم جدی تبدیل شود.

ضعف سیستم ایمنی در اثر دیابت

بعضی از شرایط پزشکی می‌توانند تأثیری بر کارکرد خوب سیستم ایمنی شما داشته باشند. اگر با دیابت زندگی می‌کنید، سیستم ایمنی شما

ممکن است قادر به کنترل عفونت‌های پوستی و زخمی نباشد.

قند خون بالا می‌تواند شیمی خون شما را به نحوی تغییر دهد که دفاعات بدن شما را کاهش دهد و سیستم ایمنی شما کندتر عمل کند. در ادامه چندین راه آورده شده که سطوح قند خون بالا چگونه بر سیستم ایمنی شما تأثیر می‌گذارد:

تضعیف سیستم ایمنی

قندهای اضافی در خون به ترکیبی به نام دی‌کاربونیل تجزیه می‌شوند که دفاعات بدن شما را ضعیف می‌کند.

کاهش ایمنی طبیعی

قند خون بالا باعث افزایش گلیکاسیون می‌شود که وقتی یک مولکول قند به یک مولکول پروتئین بدون کمک آنزیم متصل می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، بخش‌هایی از خون شما به درستی کار نمی‌کنند که ایمنی طبیعی بدن شما را کاهش می‌دهد.

تأخیر در بهبودی

وقتی خون با قند خون بالا غلیظ می‌شود، طول می‌کشد تا گلبول‌های سفید خون به محل زخم برسند و عفونت را متوقف کنند، فرآیند بهبودی را به تأخیر می‌اندازد.

قوی‌تر شدن باکتری‌ها

سطوح قند خون بالا می‌توانند باکتری‌ها را قوی‌تر کنند، بنابراین برای یک سیستم ایمنی ضعیف‌تر، مقاومت در برابر باکتری‌های متجاوز سخت‌تر است.

چگونه متوجه شویم که یک زخم دیابتی به طور صحیح بهبود نمی‌یابد.

اگرچه افراد دیابتی زمان بیشتری برای بهبود زخم‌ها نیاز دارند، زخم‌ها باید بعد از چند هفته به طور قابل توجهی بهتر به نظر برسند. علائم زیر نشان می‌دهند که زخم شما ممکن است به طور صحیح بهبود نیافته است و شما ممکن است به یک پزشک مراجعه کنید.

التهابى طولانى

التهاب بخشى طبيعى، از فرآيند بهبودى است. اما بعد از حدود يك هفته، قرمزى و ورم اطراف زخم شما بايد از بين برود. اگر اين اتفاق نيفتد، مشكلى در فرآيند بهبودى قرار دارد. همچنين، شما بايد در ابتدائى فرآيند بهبودى نشانه ها را ببينيد. اگر التهاب بعداً در فرآيند بهبودى دوباره ظاهر شود، ممكن است نشانه اى از عفونت يا مشكل ديگر باشد.

علائم عفونت يا آسيب بافت

زخم هاى ديابتى زمانى كه عفونت دارند نمى توانند بهبود يابند. بنابراين، با پزشك خود صحبت كنيد اگر زخم يا پوست اطراف زخم :

- احساس تورم، درد يا گرمى دارد
 - مايع يا مواد زرد رنگى از آن خارج مى شود.
 - رنگى غير عادى دارد يا در لبه ها تيره است
 - بوى بدى دارد
 - بيش از چهار هفته طول كشيده است
- اگر زخم ها در مدت يك ماه بهبود نيايند، آن ها به عنوان زخم هاى مزمن در نظر گرفته مى شوند. اگرچه امكان دارد كه زخم هاى مزمن به تنهاى بهبود يابند، بهتر است به كمك پزشك راه حلى براى آن بياييد تا علت عدم بهبود زخم را شناسايى كنيد و درمان بدهيد.



زخم دیابتی چگونه درمان می شود؟

نکاتی برای کمک به بهبود زخم دیابتی

در خانه می‌توانید اقداماتی انجام دهید تا اطمینان حاصل شود که زخم‌های کوچک به مشکلات بزرگ تبدیل نمی‌شود. یکی از مهمترین موارد مراقبت از زخم، نظارت بر زخم برای جلوگیری از بروز علائم عفونت و التهاب است. در ادامه تعدادی از نکات دیگر آورده شده است:

- زخم‌ها، بریدگی‌ها و زخم‌های دیگر را بلافاصله پیدا کنید و درمان کنید.
اگر زخم‌های جدید خود را بلافاصله درمان کنید، می‌توانید به مراقبت از آنها قبل از اینکه بدتر شود بپردازید. بنابراین هرچه زودتر بریدگی یا زخمی پیدا کنید.
- دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.
- زخم را با آب گرم بشویید.

- فشار را برای متوقف کردن خوندهی اعمال کنید.

- کرم ضد عفونی کننده بزنید و با پانسمان بپوشانید.

البته، اگر ندانید چه زخمی دارید، نمیتوانید سریعاً آن را درمان کنید. پس اگر از نوروپاتی رنج می‌برید، برای زخم‌های جدید به دنبال باقی مانده باشید. هر روز دست‌ها و پاهایتان را بررسی کنید و فراموش نکنید که بین انگشتان پاهای خود را نیز بررسی کنید.

- از بخشی که زخم در آن است، فشار را بردارید

اگر زخم به طور مداوم باز شود یا آسیب ببیند، به سرعت بهبود نخواهد یافت و ممکن است بسیار بدتر شود. بنابراین اجتناب از تحمیل استرس، فشار بر زخم‌ها مهم است. این می‌تواند برای برخی از زخم‌ها مانند زخم‌های پا سخت باشد. اگر نیاز به کمک دارید، با پزشک خود در مورد راه‌های حفاظت از زخم‌هایتان در حالی که تحرک دارید صحبت کنید. کفش‌های ویژه و فوم‌های پا قابل تنظیم گزینه‌های متداولی هستند.

- زخم‌تان را تمیز نگه دارید و با پانسمان‌های مناسب بپوشانید

زخم‌ها هنگامی که تمیز و مرطوب باشند سریع تر بهبود می‌یابند. بنابراین مهم است که آن‌ها را به سرعت تمیز کنید و بپوشانید. اگر بریدگی یا زخمی جدید دارید، پانسمان اساسی و کرم ضد عفونی کننده تاثیر دارد. اما اگر زخم‌هایی دارید که عفونی یا جدی‌تر هستند، یک وقت ملاقات با پزشک بگذارید تا بدانید کدامین روش مراقبت از زخم برای شما بهترین است. پزشک شما احتمالاً انواع مختلفی از پانسمان‌های مراقبت از زخم دیابتی را برای محافظت از زخم و ترویج بهبودی پیشنهاد خواهد کرد.

انواع معمول پانسمان‌ها برای مراقبت از زخم دیابتی

پانسمان‌های فوم

پانسمان‌های فوم بسیار نرم و جذب‌کننده هستند و برای زخم‌هایی که بسیار نشت دارند یا بسیار مایع هستند استفاده می‌شوند و به حفاظت

از زخم در برابر آسیب فیزیکی کمک می کند.

پانسمان‌های آلژینات

این نوع پانسمان‌ها اصولاً از جلبک تهیه شده‌اند. آن‌ها می‌توانند تا بیست برابر وزن خود را در رطوبت نگه دارند که این انتخاب عالی برای زخم‌های عمیق و زخم‌هایی با ترشح است. یک مزیت دیگر از پانسمان‌های آلژینات این است که از رشد باکتری‌های جدید را جلوگیری می‌کنند.

پانسمان‌های هیدروژل

هیدروژل یک ژل مبتنی بر آب است که طراحی شده است تا یک منطقه را مرطوب نگه دارد. اگر زخم شما خشک یا پوشیده از پوست مرده باشد، پزشک شما ممکن است پانسمان هیدروژل را برای ارائه رطوبت توصیه کند. این می‌تواند به تجزیه بافت مرده و ترویج رشد سلول کمک کند. این نوع پانسمان‌ها، معمولاً برای زخم‌های عفونی استفاده نمی‌شود.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

زخم دیابتی چگونه درمان می شود؟

زخم دیا بتی چگونه درمان می شود؟

چه اتفاقی می افتد اگر زخم های دیا بتی درمان نشوند؟

زخم ها با مراقبت و توجه بهتر، به سرعت بهبود می یابند. اما زمانی که شما با دیابت زندگی می کنید، زخم های روزمره احتمالاً جدی شوند زمانی که برای مدت طولانی تری باقی بمانند.

اگر زخم های پا در افراد دیابتی درمان نشوند، ممکن است به زخم های پا تبدیل شوند که اغلب به آنها زخم های پا دیابتی می گویند. چگونه می توانید بفهمید که زخم پا دیابتی است؟ در مراحل اولیه اش، زخم دیابتی ممکن است شبیه یک حساسیت یا سوختگی به نظر برسد. حدود ۲۰-۲۵٪ از افراد دیابتی در طول عمر زخم پا خواهند داشت.

دلایل زخم پا دیابتی

کالوس، پا را تشکیل می دهد. کالوس خسارات مداومی می بیند. اغلب این اتفاق وقتی رخ می دهد که فرد نوروپاتی داشته باشد و نتواند احساس کند که پایش آسیب دیده است.

از آنجایی که کالوس آسیب دیده در زمان مورد نیاز درمان نمی شود، پوست ساییده می شود و منجر به یک زخم می شود.

چگونه زخم پا دیابتی به نظر می رسد؟

بیشتر زخم های پا در کف پا شما هستند، اغلب نزدیک انگشت بزرگ پا مانند یک زخم قرمز به نظر می رسد. ممکن است یک زخم پا در مرحله اولیه باعث ترشح مایع شفاف از زخم شود. اگر مایع شفاف باشد و زخم بدبو باشد، ممکن است علامت عفونت باشد.

اگر زخم پا دارید، باید با پزشک خود در مورد درمان های زخم پا دیابتی صحبت کنید. اگر عفونت دارد، باید در اسرع وقت به پزشک خود مراجعه کنید.

زخم های پا دیابتی ممکن است مدت زمان طولانی برای بهبود داشته باشند - حدود سه ماه - و شما باید به طور مکرر با یک پزشک، مشاوره داشته باشید تا اطمینان حاصل کنید که فرآیند بهبودی در مسیر صحیح است. در برخی موارد، شاید نیاز به کفش های ویژه برای کاهش فشار بر

زخم باشد. اگر زخم پا شما بهبود نیابد، ممکن است به چیزی جدی‌تر تبدیل شود، حتی از دست دادن یک عضو.

دیا بت و گانگرن

گانگرن زمانی اتفاق می‌افتد که بافت بدن مرده است - خوشبختانه، این حالت رایج نیست. اما چیزی است که باید به دنبال آن باشید، زیرا اگر زمانی به دست آید و درمان نشود، می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند.

گانگرن اغلب با یک زخم عفونی شروع می‌شود. معمولاً در یک منطقه خاص مانند یک انگشت یا انگشت پا شروع می‌شود، و سپس ممکن است به مرور زمان گسترش یابد. اگر عفونت برای مدت زمان طولانی درمان نشود، بافت‌های اطراف ممکن است شروع به مردن کنند. علائمی که باید به آنها توجه کنید عبارتند از:

خط قرمز اطراف زخم که سیاه می‌شود.

افت حس در اطراف زخم

پوستی که رنگ غیر عادی دارد، مانند قرمز، آبی، مسی یا سبز-سیاه زخم‌هایی که به طور مکرر در همان محل دوباره ظاهر می‌شوند.

اگر فکر می‌کنید گانگرن دارید، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. پزشک بافت متضرر را پاک کرده و آن محل را پاکسازی می‌کند، احتمالاً با پوست‌گذاری، عفونت با آنتی بیوتیک‌ها درمان می‌شود. اگر گانگرن به موقع درمان نشود، نتیجه ممکن است بریدگی باشد. پزشک ممکن است نیاز به برداشتن یک انگشت یا انگشت پا را داشته باشد تا جلوی گسترش گانگرن را بگیرد و اگر بافت‌های مرده زیادی وجود داشته باشد، ممکن است نیاز به برداشتن یک بازو یا پا داشته باشد. در برخی موارد، گانگرن می‌تواند موجب مرگ شود، بنابراین اطمینان حاصل کنید که در روز اولین علائم این حالت درمان را دریافت می‌کنید.

گفتگو ویژه با سرکار خانم نسترن مهران



گفتگو ویژه با سرکار خانم نسترن مهران، کارشناس تغذیه
در مورد محصولات کامور

لیست 10 ماده غذایی ممنوع در دوران بارداری

معمولاً در دوران بارداری باید از مصرف غذاهایی که خطر ابتلا به عفونت دارند، مانند گوشت یا ماهی خام یا نیم‌پخته، خودداری کنید. همچنین مصرف کافئین و غذاهای فرآوری شده را نیز باید محدود کنید. مهم است که در دوران بارداری به خود و جنین خود تغذیه مناسبی ارائه دهید و ممکن است مجبور باشید مصرف برخی از غذاهای مورد علاقه‌تان مانند قهوه یا گوشت خام استیک را کاهش دهید البته خبر

خوب این که غذاها و نوشیدنی‌های زیادی وجود دارند که می‌توانید در دوران بارداری مصرف کنید تا سلامتی خود را حفظ کنید. در ادامه لیست 10 غذا و نوشیدنی ممنوع در دوران بارداری آورده‌ایم.



ماهیان حاوی مقدار زیاد جیوه

جیوه یک عنصر بسیار سمی است و ممکن است در آب‌های آلوده وجود داشته باشد. مصرف آن در مقادیر بالا، می‌تواند بر سیستم عصبی، سیستم ایمنی، و کلیه‌ها تأثیر بگذارد. همچنین ممکن است حتی با مقادیر کم، مشکلات جدی در کودکان ایجاد کند. ماهیان دریایی بزرگ می‌توانند مقادیر زیادی از جیوه را جذب کنند، بنابراین در دوران بارداری و شیردهی بهتر است از ماهیان حاوی جیوه خودداری کنید.

ماهیان که حاوی مقدار زیادی جیوه اند که باید از مصرف آن‌ها در طول بارداری اجتناب شود عبارتند از:

- کوسه

- ماهی شمشیر

- ماکرل پادشاه
- ماهی تن (به ویژه ماهی تن بزرگ)
- مارلین
- ماهی تایل فیش از خلیج مکزیک
- اورانج رافی



گوشت ماهی خام یا نیم پز شده

گوشت ماهی خام یا درست پخته نشده، به خصوص میگو و صدفها، با خطر داشتن مقدار زیادی از باکتری‌ها یا انگل‌هایی مثل ویروس نورو، ویبریو، سالمونلا، و لیستریا همراه است. این نوع عفونت‌ها ممکن است منجر به مشکلاتی در مادر شوند، و برخی از آنها حتی اگر علائمی نداشته باشید، می‌توانند به نوزاد شما منتقل شوند. طبق اطلاعات مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، این مورد باعث افزایش زایمان زودرس، از دست دادن جنین، مرگ نوزاد در رحم، و سایر مشکلات جدی شود.

گوشت درست نپخته یا خام

مصرف گوشت درست پخته نشده یا خام همچنین می‌تواند خطر ابتلا به باکتری‌ها یا انگل‌هایی از جمله توکسوپلازما، ای‌کلی، لیستریا، و سالمونلا را افزایش دهد. باکتری‌ها به سلامت مادر و سلامت و ایمنی جنین آسیب می‌رسانند. بیشتر باکتری‌ها در سطح تکه‌های گوشت هستند، اما برخی دیگر از باکتری‌ها ممکن است درون الیاف عضلانی باقی بمانند. برخی از تکه‌های کامل گوشت - مانند تاندرلوین، سیرلوین یا ریبای از گوشت گاو، گوسفند و گوساله - ممکن است ایمن باشند اگر کاملاً پخته نشوند. با این حال، این تنها زمانی صدق می‌کند که تکه گوشت کامل و بدون برش باشد و کاملاً سطح خارجی آن پخته شود. در دوران بارداری، بهتر است از هر گونه گوشت خام یا نیم پز خودداری کنید. گوشت برش خورده، شامل همبرگر، گوشت کوبیده، گوشت خرد شده، گوشت مرغ، هرگز ایمن نیستند و به هیچ عنوان نباید به صورت خام یا نیم پز مصرف شوند.



محصولات سالم، رژیمی و بدون قند

لیست 10 ماده غذایی ممنوع در دوران بارداری

گوشت‌های فرآوری شده

سوسیس، پیرونی و ... نیز ممکن است در طول فرآوری یا نگهداری به عفونت انگل‌ها آلوده شوند. گوشت‌های خشک‌شده پخته نمی‌شوند و ممکن است حاوی مقادیری باکتری یا انگل باشند. علاوه بر این، گوشت‌های فرآوری شده ممکن است حاوی مقادیر بالایی از سدیم و چربی‌های ناسالم باشند.

تخم مرغ خام

تخم مرغ خام ممکن است حاوی باکتری سالمونلا باشد. علائم ابتلا به سالمونلا شامل تب، تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال هستند. این میکروب ممکن است باعث دردهای رحم شود و به تولد زودرس یا مرگ نوزاد منجر شود.

مواردی که معمولاً دارای تخم مرغ خام هستند:

- تیرامیسو
- سس هلندیز
- مایونز خانگی
- برخی از سس‌های سالاد خانگی
- بستنی خانگی
- برخی از بستنی‌های خانگی
- برخی از خمیرهای خانگی
- اگز بندیکت

بیشتر محصولات تجاری حاوی تخم مرغ خام از تخم مرغ پاستوریزه ساخته می‌شوند و برای مصرف ایمن هستند. با این حال، همیشه برچسب محصول را بخوانید تا از این بابت اطمینان حاصل کنید.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

لیست 10 ماده غذایی ممنوع در دوران بارداری

اعضای داخلی حیوانات

اعضای داخلی حیوانات محدوده‌ای از مواد مغذی ضروری را فراهم می‌کنند، از جمله آهن، ویتامین B12، ویتامین A، روی، سلنیوم، و مس - که همه اینها برای مادر و نوزاد مفیدند. با این حال، مصرف مقدار زیادی از ویتامین A به صورت ذکر شده، به ویژه در سه ماهه اول بارداری، ممکن است منجر به اختلالات خلقی و از دست دادن بارداری شود. اگرچه این اصولاً با مصرف مکمل‌های ویتامین A ارتباط دارد، اما بهتر است هفتگی تنها مقدار کمی از گوشت‌هایی مانند کبد یا کلیه مصرف شود.

جوانه‌های خام

مصرف جوانه‌های خام، از جمله جوانه‌های گندم، ماش، عدس و جوانه‌های لوبیا، در سالادها بسیار محبوب هستند. با این حال، محیط مرطوبی که بذرها برای شروع جوانه‌زنی نیاز دارند، برای رشد سالمونلا ایده‌آل است و تقریباً امکان شستشوی آن وجود ندارد، به همین دلیل،

بهتر است به طور کلی از جوانه‌های خام خودداری شود، هرچند که جوانه‌ها زمانی که پخته شوند امن برای مصرف هستند.



میوه‌ها و سبزیجات شسته نشده

سطح میوه‌ها و سبزیجات نشسته یا پوست کنده نشده ممکن است با باکتری‌ها و انگل‌هایی مانند توکسوپلازما، ای کلای، سالمونلا و لیستریا آلوده باشد. این‌ها ممکن است از خاک یا از طریق دستکاری به آنها برسد. آلودگی ممکن است در هر مرحله از تولید، برداشت، فرآوری، نگهداری، حمل‌ونقل، یا خرده‌فروشی رخ دهد. توکسوپلازما یک انگل است که ممکن است بر روی مواد غذایی گیاهی باقی بماند. بیشتر افراد علائمی ندارند، اما این انگل می‌تواند از رحم عبور کرده و باعث از دست دادن حس بینائی و مشکلات یادگیری در آینده جنین شود.

محصولات لبنی پاستوریزه نشده

شیر خام و سایر محصولات لبنی پاستوریزه نشده ممکن است حاوی باکتری‌های مضر از جمله لیستریا، سالمونلا، ای.کلای و کمپیلوباکتر

باشند. این باکتری‌ها ممکن است باعث ایجاد مجموعه‌ای از عفونت‌های که معمولاً به نام مسمومیت غذایی شناخته می‌شوند، شوند. این عفونت‌ها دارای پیامدهای تهدیدکننده‌ای برای نوزاد در رحم دارند. این باکتری‌ها ممکن است به طور طبیعی و یا در نتیجه آلودگی در زمان جمع‌آوری یا نگهداری شیر به وجود آیند. پاستوریزه کردن می‌تواند هر گونه باکتری مضر را بکشد بدون این که ارزش تغذیه‌ای محصولات تغییر کند. برای کاهش خطر عفونت، تنها از محصولات لبنی پاستوریزه مصرف کنید.



محصولات سالم، رژیمی و بدون قند

لیست 10 ماده غذایی ممنوع در دوران بارداری

غذاهای فرآوری شده

غذاهای بسیار فرآوری شده معمولاً دارای میزان پایین مواد مغذی و کالری بالا، شکر و چربی افزوده هستند که باعث افزایش وزن می‌شوند.

نتیجه

در طول دوران بارداری، نیاز به مصرف مناسب مواد مغذی مانند پروتئین، فولات، کولین و آهن وجود دارد. همچنین، در حالی که

افزایش وزن برخی از مقدار لازم است، افزایش وزن اضافی ممکن است خطر مشکلات تولد و چاقی کودکان را افزایش دهد لذا به داشتن رژیم غذایی و میان‌وعده‌هایی که بر پروتئین، سبزیجات و میوه، چربی‌ها و **میان‌وعده های سالم (مانند محصولات بدون قند و رژیمی کامور)** و کربوهیدرات‌های با فیبر غنی مانند گندم کامل، لوبیا و سبزیجات نشاسته تمرکز دارند، وفادار بمانید و از مصرف مواد غذایی پرچرب و با شکر بالا تا حد ممکن خودداری کنید .

گفتگو ویژه با سرکار خانم نگار اصلانی



گفتگو ویژه با سرکار خانم نگار اصلانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی

با موضوع قند ها

گفتگو ویژه با آقای حامد مردانی



گفتگو ویژه با آقای حامد مردانی کارشناس ارشد تغذیه

با موضوع ورزش در افراد دیابتی

نخستین کنگره بین المللی انجمن علمی تغذیه ایران

نخستین کنگره بین المللی انجمن علمی تغذیه ایران با حضور برندگان

25 لغایت 27 دی ماه 1402



THE 1ST INTERNATIONAL CONGRESS OF IRANIAN SOCIETY OF NUTRITION

FEBRUARY 14-16, 2024

نخستین کنگره بین المللی انجمن علمی تغذیه ایران

● مرکز همایشهای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ● ۲۵-۲۷ بهمن ۱۴۰۲



امنیت تغذیه ای پایدار برای رویارویی با
سوء تغذیه و بیماریهای غیرواگیر

مهلت ارسال مقالات: ۱۵ دی ماه

دارای حداکثر امتیاز باز آموزی

دبیرخانه: اصفهان . خیابان هزار جریب . دانشگاه علوم پزشکی اصفهان . بوستان غدیر . تلفن: ۰۳۱-۳۷۹۲۳۴۷۰

website: seminar.mui.ac.ir/nut2024

@email: nut2024@mui.ac.ir







لیست 10 ماده غذایی که کالری کمی دارند

مواد غذایی کم کالری زیادی وجود دارند که به کاهش وزن کمک می‌کنند. اگر به دنبال کاهش وزن هستید و همچنان می‌خواهید احساس سیری داشته باشید، در نظر بگیرید که جو، ماست یونانی و سایر مواد غذایی با پروتئین یا فیبر بالا را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. تغییرات تغذیه‌ای یکی از چالش‌برانگیزترین و مهم‌ترین موارد ممکن است که برای کاهش دریافت کالری باید ایجاد گردد.

با این حال، بسیاری از مواد غذایی مغذی وجود دارند که هم

سیرکننده و هم **کم کالری** هستند. در ادامه 10 نمونه از مواد غذایی با کالری کم آورده شده است:



مصولات سالم، رژیمی و بدون قند

لیست 10 ماده غذایی که کالری کمی دارند

جو

جو می‌تواند یک افزودنی عالی به رژیم روزانه شما باشد. این ماده غذایی نه تنها کم کالری است، بلکه پروتئین و فیبر زیادی دارد که می‌تواند احساس سیری را حفظ کند. 40 گرم جو خشک تنها 154 کیلو کالری دارد، اما 5 گرم پروتئین و 4 گرم فیبر دارد - هر دوی اینها می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر گرسنگی و اشتها داشته باشند. یک مطالعه با مشارکت 48 نفر نشان داد که مصرف جو در وعده صبحانه احساس سیری را افزایش و گرسنگی و مصرف کالری در وعده بعدی را کاهش می‌دهد.

ماست یونانی

ماست یونانی منبع عالی پروتئین است که می‌توانید آن را به رژیم غذایی مغذی خود اضافه کنید. گرچه اعداد دقیق بین برندها و طعمها

متغیر است، اما 245 گرم ماست یونانی بدون چربی، حدود 150 کیلو کالری و 25 گرم پروتئین را برای بدن فراهم می‌کند. یک مطالعه با مشارکت 20 زن بررسی کرد چگونه یک میان‌وعده از ماست یونانی بدون چربی نسبت به میان‌وعده های چربی بالا مانند شکلات یا کراکر بر اشتها تأثیر می‌گذارد. زنانی که ماست یونانی مصرف کرده بودند نه تنها کمتر گرسنه شدند، بلکه در شام هم 100 کالری کمتر نسبت به کسانی که کراکر یا شکلات خورده بودند مصرف کردند. در همین حین، در یک مطالعه دیگر با مشارکت 15 زن، ماست یونانی با پروتئین بالا به کاهش احساس گرسنگی و افزایش احساس سیری نسبت به میان‌وعده‌های پروتئین کم کمک کرد.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

لیست 10 ماده غذایی که کالری کمی دارند

سوپ

اگرچه سوپ اغلب به عنوان چیز کمتر از یک غذای سبک و ساده دیده می‌شود، اما ممکن است بسیار رضایت آور باشد. نوع سوپ در محتوای تغذیه ای آن تغییر ایجاد می‌کند، اما یک کاسه سوپ مرغ و نودل، حدود 60 کیلو کالری و 3 گرم پروتئین دارد. در واقع، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که سوپ‌ها ممکن است از نظر سیرکنندگی غنی تر نسبت به غذاهای جامد باشند، حتی اگر مواد مشابهی داشته باشند. در یک

مطالعه دیگر با مشارکت 60 نفر نشان داده شد که، مصرف سوپ قبل از وعده غذایی مصرف کلی کالری در ظهر را به نسبت 20٪ کاهش داد.



مصلوات سالم، رژیم و بدون قند

لیست 10 ماده غذایی که کالری کمی دارند

توت‌ها

توت‌ها از جمله توت فرنگی، بلوبری، توت قرمز و توت سیاه - از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های زیادی تشکیل شده‌اند که می‌توانند به سلامتی شما کمک کنند. به عنوان مثال، یک پیمانه (150 گرم) بلوبری تنها 86 کیلو کالری ارائه می‌دهد، اما دارای 3.6 گرم فیبر است. توت‌ها همچنین یک منبع عالی از پکتین هستند، نوعی فیبر تغذیه‌ای که در مطالعات انسانی و حیوانی نشان داده شده است که حجم معده را کاهش داده و احساس سیری را افزایش می‌دهد و همین امر به کاهش مصرف کالری نیز کمک می‌کند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ یک میان وعده با ارزش تغذیه‌ای بالایی است، کالری کمی دارد ولی حاوی مواد مغذی بسیاری است، یک تخم‌مرغ بزرگ حدوداً 72 کیلو

کالری، 6 گرم پروتئین و مجموعه گسترده‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم را دارد. مطالعات نشان می‌دهند که شروع روز با یک تخم‌مرغ می‌تواند احساس سیری را در طول روز افزایش دهد.

در یک مطالعه با مشارکت 30 نفر، کسانی که به جای یک لقمه نان و پنیر، یک تخم‌مرغ در وعده صبحانه خوردند، احساس سیری بیشتری داشتند و در طول روز 105 کالری کمتر مصرف کردند. مطالعات دیگر نشان داده‌اند که صبحانه با پروتئین زیاد می‌تواند مصرف میان‌وعده‌ها در طول روز کاهش دهد، و سطح گرلین، هورمون مسئول احساس گرسنگی، را کاهش دهد.



مضوبات سالم، رژیمی و بدون قند

لیست 10 ماده غذایی که کالری کمی دارند

ذرت بوداده

با توجه به محتوای فیبر بالای آن، ذرت بو داده در لیست میان‌وعده‌های کم کالری و سیرکننده قرار دارد. گرچه تنها 31 کیلو کالری در یک پیمانه (8 گرم) ذرت بوداده وجود دارد، اما دارای 1.2 گرم فیبر تغذیه‌ای است - تا 5٪ از نیازهای روزانه به فیبر را تامین می‌کند، فیبر به عنوان یک عامل سیرکننده عمل معده را کند می‌کند تا احساس سیری را افزایش دهد و همچنین می‌تواند میزان قند

خون را ثابت نگه دارد. علاوه بر این، ذرت بوداده می‌تواند بیشتر از بسیاری از مواد غذایی محبوب دیگر، اشتها را کاهش دهد و احساس سیری را افزایش دهد.

دانه‌های چیا

دانه‌های چیا، که اغلب به عنوان یک ماده غذایی مهم یا سوپر فود شناخته می‌شوند، مقدار زیادی پروتئین و فیبر را با تعداد کمی از کالری‌ها ترکیب می‌کنند. در 28 گرم دانه‌های چیا، 138 کیلو کالری، 4.7 گرم پروتئین و 9.8 گرم فیبر وجود دارد. دانه‌های چیا به ویژه دارای فیبر محلول هستند، نوعی فیبر که مایع را جذب کرده و در معده بزرگ می‌شود تا احساس سیری را افزایش دهد.



مصولات سالم، رژیمی و بدون قند

لیست 10 ماده غذایی که کالری کمی دارند

ماهی

ماهی دارای مقدار زیادی پروتئین و چربی‌های مفید برای قلب است. به عنوان مثال، 85 گرم ماهی کد، 13 گرم پروتئین و مقداری کمتر از 60 کیلو کالری دارد. بعضی تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش مصرف

پروتئین می‌تواند احساس گرسنگی را کاهش دهد و سطح گرلین، هورمونی که احساس گرسنگی را تحریک می‌کند، را نیز کاهش دهد. در مطالعه‌ای تأثیر پروتئین گوشت گاو، مرغ و ماهی ارزیابی شد و نشان داده شد که پروتئین ماهی بیشترین تأثیر را در ایجاد احساس سیری داشت. هرچند که ماهی‌های نازک مانند کد و هالیبوت کمترین کالری را دارند، ماهی‌هایی با کالری بالاتر مانند سالمون اسیدهای چرب امگا-3 را فراهم می‌کنند که برای سلامت کلی بدن ضروری هستند.

سیبزمینی

سیبزمینی اغلب به عنوان غیرسالم و مضر معرفی می‌شود که دلیل آن ارتباطی است که با چاقی با چربی بالا دارد. با این حال، حقیقت این است که سیبزمینی می‌تواند سیرکننده باشد و بخش مهمی از یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی باشد. یک سیبزمینی سرخ‌شده متوسط با پوست، 161 کیلو کالری دارد، اما همچنین 4 گرم پروتئین و 4 گرم فیبر را داراست. تحقیقات حیوانی و انسانی نشان می‌دهد که تأثیرات سیرکننده سیبزمینی ممکن است با مهار کننده‌های پروتئاز سیبزمینی مرتبط باشد که ترکیباتی هستند که می‌توانند اشتها را کاهش دهند و مصرف غذا را کاهش داده و احساس سیری را افزایش دهند.



حبوبات

به دلیل محتوای پروتئین و فیبر بالایشان، حبوباتی مانند لوبیا، نخود، و عدس می‌توانند بسیار سیرکننده باشند. یک پیمانه (198 گرم) لوبیای پخته حدود 230 کیلو کالری، 15.6 گرم فیبر و تقریباً 18 گرم پروتئین دارد. مطالعات متعدد نشان داده است که حبوبات تأثیر قدرتمندی بر روی گرسنگی و اشتها دارند. همچنین مردم پس از مصرف حبوبات حدود 31٪ بیشتر احساس سیری می‌کنند نسبت به زمانی که وعده‌های غذایی با کربوهیدرات بالا مانند پاستا یا نان را مصرف می‌کنند.

و در آخر از بین میان وعده های کم کالری میتوان به **بیسکویت یولاف کامور** تولید شده از آرد جو یاد برد که علاوه بر بدون قند بودن با کالری بسیار کمی که دارد میتواند گزینه ی مناسبی برای افراد رژیم یا کسانی که برای سلامت خود اهمیت قائل هستند، باشد.

همایش ۲۰ اشتباه مرگبار فروش در سیتی سنتر اصفهان

همایش ۲۰ اشتباه مرگبار فروش در سیتی سنتر اصفهان با حضور برند کامور

2 اسفندماه 1402





اگر یک مدیر جهانے هست

