

بهترین صبحانه برای افراد دیابتی در منزل

صبحانه دیابتی چیست؟

صبحانه‌هایی که به شما معرفی می‌کنیم حتماً به افرادی که دچار دیابت شده‌اند توصیه کنید تا با خوردن صبحانه مناسب بتوانند قند خون خود را کنترل کنند. متأسفانه بیماران دیابتی شاید در ظاهر هیچ مشکلی نداشته باشند ولی در باطن به مرور زمان آسیب‌های فراوانی متحمل می‌شوند مهمترین آن ضعف بینایی و از کار افتادن کلیه‌ها می‌باشد.

خوردن صبحانه در افرادی که دچار دیابت هستند مهمترین وعده غذایی به شمار می‌رود. به دلیل اینکه ساعات زیادی را گرسنه هستند و قند خون آنها در پایین‌ترین حد ممکن قرار دارد و با خوردن [صبحانه](#) مفید باید آن را جبران کنند.



اهمیت خوردن صبحانه در افراد دیابتی :

خوردن صبحانه‌هایی که دارای شاخص قندخون پایین هستند ممکن است به جلوگیری

از افزایش قند خون در تمام مدت صبح و بعد از ناهار کمک کند. مانند کره بادام زمینی یا کره بادام در وعده صبحانه به دلیل وجود پروتئین و چربی که دارا هستند میتوانند قند خون را تا آخر شب کنترل کنند. ما در اینجا چند نمونه صبحانه مفید به افرادی دیابتی توصیه میکنیم.

یک فنجان نشاط :

یک فنجان شیر بدون چربی یا ماست چکیده کم چرب با نصف فنجان میوه‌های مانند **توت فرنگی، موز یا ذغال اخته** مخلوط کنید. برای اطلاع از **واحد میوه‌ها** **برای افراد دیابتی** به این مقاله رجوع کنید. یک قاشق چایخوری جوانه‌گندم و یا یک قاشق آجیل مخلوط کنید و میل نمایید. لطفاً در کنار این موارد از خوردن چای پرهیز کنید. لطفاً فقط یک لیوان آب پرتغال میل کنید.



حبوبات برای افراد دیابتی خوب است ؟

ارزش غذایی حبوبات از هیچ کسی پنهان نیست. اگر یک کاسه غلات انتخاب کنید یا

یک فنجان جو دو سر همراه با شیر که با یک قرص شیرین کننده نیز مخلوط شده باشد می‌تواند یک صبحانه مقوی برای افراد دیابتی باشد. به دلیل اینکه از فیبر و ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی شده است.

خرید محصولات رژیمی



تخم مرغ با نان تست :

تخم مرغ در صورتی که با روغن کنجد درست شود می‌تواند مفید واقع شود. نان تست را با کره گیاهی تفت دهید و تخم مرغ سرخ شده را روی آن قرار دهید و با موز و توت فرنگی تزیین کنید و بر روی آن از شیر خرمای استفاده کنید.

طرز تهیه شیر بادام :

شیر بادام یکی از صبحانه‌های مفید برای افراد دیابتی است. حتی خوردن بادام خام نیز به دلیل اینکه دارای فیبر و چربی اشباع است به مدت طولانی افراد

را سیر نگه می‌دارد. طرز تهیه شیر بادام نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. 10 عدد بادام سنگی شب قبل از پوست خارج کنید و داخل یک لیوان آب گرم بگذارید فردا صبح پوست نازک آن را جدا کنید و داخل میکسر با همان لیوان آب بریزید تا کامل مخلوط شود و به این مخلوط دو عدد گردو نیز اضافه کنید تا یک معجون با خواص فراوان میل کنید.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8176>