

بهترین رژیم غذایی دیابت برای کاهش وزن

رژیم غذایی دیابت چگونه است ؟

رژیم غذایی دیابت چیست ؟ اگر مبتلا به دیابت هستید ، باید روی خوردن پروتئین بدون چربی ، فیبرهای کم ، کربوهیدراتهای کم فرآوری شده ، میوه و سبزیجات ، لبنیات کم چرب و چربیهای سالم گیاهی مانند آووکادو ، آجیل ، روغن کانولا یا روغن زیتون تمرکز کنید. همچنین باید مصرف کربوهیدرات خود را مدیریت کنید.

از پزشک یا متخصص تغذیه خود بخواهید که تعداد کربوهیدرات مورد نظر را برای وعدههای غذایی و میان وعدهها را برایتان تهیه کند. به طور کلی ، زنان باید حدود 45 گرم کربوهیدرات را در هر وعده میل کنند . در حالت ایده آل ، اینها از کربوهیدراتهای پیچیده ، میوه و سبزیجات حاصل میشوند.



مواد غذایی که باید در رژیم غذایی دیابت کم رنگ شود :

برای مبتلایان به دیابت غذاهای وجود دارد که باید محدود شوند. این غذاها میتوانند باعث افزایش قند خون شوند یا حاوی چربیهای ناسالم باشند.

این غذاها شامل موارد زیر هستند:

- دانه‌های فرآوری شده مانند برنج سفید یا ماکارونی
- شیرین کننده‌های اضافه شده از جمله سس سیب ، مربا و برخی از میوه‌های کنسرو شده
- لبنیات پرچرب
- غذاهای سرخ شده یا غذاهای سرشار از چربی‌های ترانس یا چربی‌های اشباع شده
- غذاهای تهیه شده با آرد تصفیه شده
- هر غذایی با بار گلیسمی بالا

[خرید آنلاین بیسکویت یولاف کامور](#)

رژیمی برای جلوگیری از فشار خون بالا (DASH) :

طرح DASH در ابتدا برای کمک به درمان یا جلوگیری از فشار خون بالا (فشار خون بالا) تهیه شده است ، اما همچنین ممکن است خطر سایر بیماری‌ها از جمله دیابت را کاهش دهد. البته این برنامه ممکن است فواید دیگری در کاهش وزن داشته باشد. به افرادی که از برنامه DASH پیروی می‌کنند ، توصیه می‌شود غذاهایی سرشار از مواد مغذی کاهش دهنده فشار خون مانند **پتاسیم ، کلسیم و منیزیم** استفاده کنند.



تغذیه دیابتی ها با توجه به میزان قند خونی که دارند در وعده های مختلف غذایی تنظیم می شود

برنامه غذایی DASH شامل موارد زیر است:

- پروتئین کم: ماهی ، مرغ
- غذاهای گیاهی: سبزیجات ، میوه ها ، لوبیا ، آجیل ، دانه ها
- لبنیات: لبنیات بدون چربی یا کم چربی
- غلات: غلات کامل
- چربی های سالم: روغن های گیاهی

به مبتلایان به دیابت در این طرح توصیه می شود که منابع مصرف سدیم خود را به 1500 میلی گرم در روز کاهش دهند. این طرح همچنین شیرینی ها ، نوشیدنی های **قندی** و گوشت قرمز را محدود می کند.



فیبرهای حلال جو هضم را کند کرده و سبب جذب تدریجی قند میشود

رژیم غذایی دیابت برگرفته از ساکنین مدیترانه :

رژیم مدیترانه‌ای از غذاهای سنتی مدیترانه الهام گرفته است. این رژیم از اسید اولئیک تشکیل میشود ، که یک اسید چرب است که به طور طبیعی در چربی‌ها و روغن‌های گیاهی حیوانی و گیاهی وجود دارد. کشورهایی که با توجه به این الگوی رژیم غذایی به خوردن غذا مشهور هستند شامل یونان ، ایتالیا و مراکش است.

این رژیم ممکن است در کاهش سطح گلوکز ناشتا ، کاهش وزن بدن و کاهش خطر ابتلا به اختلال متابولیکی موفق باشد.



غذاهایی که در این رژیم غذایی خورده می شوند عبارتند از:

- پروتئین: مرغ ، ماهی قزل آلا و سایر ماهیها ، تخم مرغ
- غذاهای گیاهی: میوه ، سبزیجات مانند کنگر فرنگی و خیار ، لوبیا ، آجیل ، دانه
- چربی های سالم: روغن زیتون ، آجیل مانند بادام
- گوشت قرمز ممکن است یک بار در ماه مصرف شود.

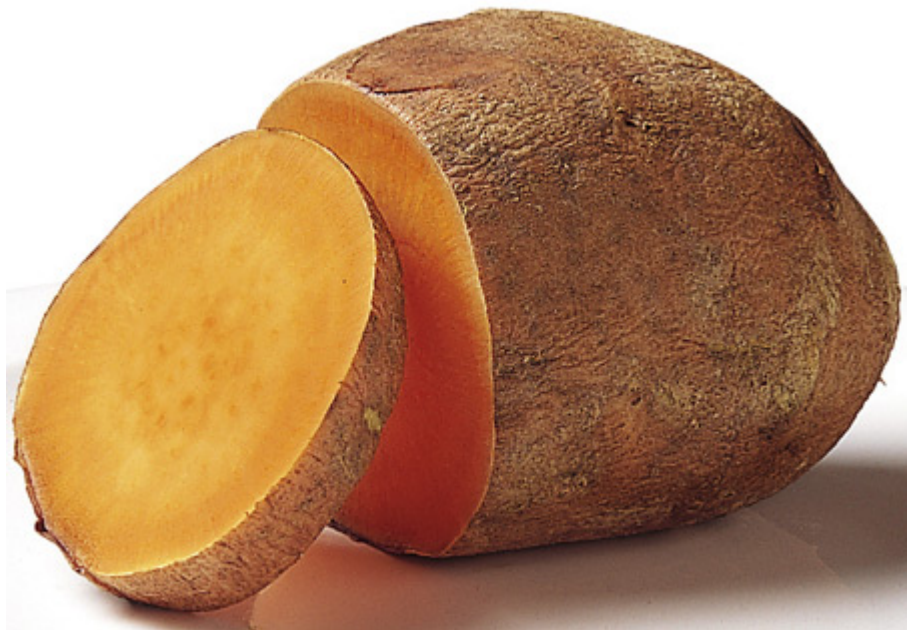


رژیم غذایی دیابت برگرفته از سبزیجات :

برخی از افراد مبتلا به دیابت بر خوردن رژیم های گیاهی تمرکز دارند. رژیم های غذایی گیاهی به طور معمول به رژیم هایی گفته می شود که هیچ گوشتی در آن خورده نمی شود ، اما محصولات حیوانی مانند شیر ، تخم مرغ یا کره را می توان مصرف کرد. غذاهایی که برای گیاهخواران و مبتلا به دیابت سالم هستند شامل موارد زیر است:

- لوبیا
- سویا
- سبزیجات
- آجیل و خشکبار
- حبوبات
- میوه ها
- غلات کامل

[خرید آنلاین محصولات بدون قند](#)



لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=5309>