

شناخت واحد میوه‌ها برای رژیم افراد دیابتی

رژیم افراد دیابتی و توصیه‌هایی در مورد مصرف میوه‌ها :

رژیم افراد دیابتی با رژیم افراد معمولی کاملاً متفاوت است پس استفاده از برنامه غذایی تخصصی برای این گونه از افراد بسیار توصیه می‌شود.

- 1- خود میوه‌ها به خاطر داشتن فیبر زیاد، قند خون را دیرتر بالا می‌برند. بنابراین مصرف میوه کامل به مصرف آب آن ارجحیت دارد .
- 2- در صورت امکان میوه‌ها را با پوست مصرف کنید .
- 3- میوه‌های تازه بسیار بهتر و مفیدتر از انواع خشک آنها است .
- 4- آب میوه‌ها و کمپوت‌های تجاری علاوه بر اینکه از نظر ویتامین بسیار فقیر هستند ، [شکر زیادی](#) نیز دارند ؛ بنابراین این مصرف آنها توصیه نمی‌شود.

میوه‌ها و سبزیجات :

میوه‌ها و سبزیجات بهترین تأمین کننده‌های ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند ، درضمن به علت غنی بودن از فیبر نقش چشمگیری در کنترل قند ، چربی و فشار خون دارند.

از آنجا که سبزیجات قند و کالری بسیار پایینی داشته و بسیار غنی از فیبر هستند نه تنها در رژیم دیابتی محدود نمی‌شوند بلکه توصیه می‌شود به مقدار زیاد مصرف شوند اما میوه‌ها دارای مقدار بیشتری قند هستند بنابراین باید با احتیاط بیشتری مورد استفاده قرار گیرند.

در کل ، روزانه یک فرد بالغ بر اساس میزان انرژی مورد نیاز به 3-5 واحد میوه نیاز دارد. یک واحد میوه به طور متوسط دارای 60 کیلوکالری انرژی ، 15 گرم قند و 2 گرم فیبر است ؛ چربی ندارد و پروتئین آن ناچیز است.



به طور متوسط هر واحد میوه عبارت است از :

میوه‌هایی که با ستاره (*) مشخص شده‌اند باعث بالا رفتن سریع قند خون میشوند در مصرف آنها دقت کنید.

رژیم افراد دیابتی با میوه‌های تازه :

سیب کوچک	1 عدد
زردآلو	4 عدد
هلو متوسط	1 عدد
شلیل کوچک	1 عدد
گلابی بزرگ	نصف میوه
پرتقال کوچک	1 عدد
نارنگی کوچک	2 عدد
خرمالوی متوسط	2 عدد
کیوی	1 عدد
گریب فروت بزرگ	نصف میوه

1 عدد	* موز کوچک
12 عدد	گیلاس شیرین
سه چهارم لیوان	آلبالو
2 عدد	آلوی کوچک
نصف میوه	انار
یک و یک چهارم لیوان	توت فرنگی
یک لیوان	تمشک
17 حبه	* انگور ریز
سه چهارم لیوان	توت سیاه
یک لیوان خرد شده	* گرمک
یک برش یا یک لیوان خرد شده	* خربزه
یک برش یا یک و یک چهارم لیوان خرد شده	* هندوانه
یک سوم میوه یا یک لیوان خرد شده	* طالبی کوچک
نصف میوه	* انبه
نصف لیوان	آناناس

میوه‌های خشک :

4حلقه	سیب خشک
4 عدد کامل	برگهٔ زردآلو

* رطب	3 عدد کوچک
انجیر خشک	1/5 عدد
* کشمش	2 قاشق غذاخوری
توت خشک	یک چهارم لیوان

آب میوه‌ها :



* آب سیب	نصف لیوان
* آب انگور	یک سوم لیوان
* آب گریپ فروت	نصف لیوان
* آب پرتقال	نصف لیوان
* آب آناناس	نصف لیوان

امیدواریم رژیم افراد دیابتی با این مطلب دستخوش تغییرات مثبت قرار بگیرد.

منبع: مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=400>