

فود مراقبتی در بیماران دیابتی

بسیاری از مبتلایان به دیابت امروز، کودکانی هستند که والدین شان در فود مراقبتی از فود و فرزندانشان کوتاهی کرده اند. با اقدامات زیر می توانید از پاقی کودک تان و در نتیجه از دیابت او پیشگیری کنید:

- ☐ کودک نیاز به غذای کافی برای رشد دارند ولی کالری اضافی و فقدان تمرک بدنی می تواند آن ها را به سوی اضافه وزن سوق دهد.
- ☐ رفتار والدین پاق که وعده و مقدار غذایی بالایی در طول روز مصرف می کنند باعث پاقی کودک می شود.
- ☐ تماشای تلویزیون فعالیت بدنی کودک را کاهش می دهد و نمی توانند مقدار کالری جذب شده را بسوزانند.
- ☐ به منظور پیشگیری از پاقی کودکان، می بایست خوردن میوه، مغزها و آب میوه های طبیعی را جایگزین تنقلات و نوشیدنی های صنعتی نمود.
- ☐ از غذا برای تشویق یا تنبیه استفاده نکنید.
- ☐ الگوی فوبی برای فرزندان تان باشید. جلوی تلویزیون به جای پیپس خوردن، یک پرتقال پوست بکنید. بجای قند، کشمش بفرید و به جای آسانسور از پله استفاده کنید.



آیا می دانید :

- ۱۴ درصد مردم قند خون بالای ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر دارند
- یعنی ۷ میلیون و ۳۰۰ هزار ایرانی دچار دیابت هستند
- به عبارت دیگر از هر ۷ نفر یک نفر قند خون بالا دارد
- و علت مرگ ۳۴۰۰۰ نفر از هوطنان ما در سال، دیابت است.



با رعایت این توصیه ها از سلامت فود مراقبت کنید :

- ✓ سعی کنید از انواع غلات سبوس دار نظیر نان سنگک یا بیسکویت های سبوس دار استفاده کنید.
- ✓ از حبوبات بعنوان منابع غنی از فیبرهای محلول استفاده کنید.
- ✓ سبزیجات خام یا پخته را هر روز مصرف کنید و سبزی ها را با مقدار خیلی کم آب بپزید و حتی الامکان از سرخ کردن آنها پرهیزید.
- ✓ مصرف مواد نشاسته ای با روغن زیاد مانند سیب زمینی سرخ شده را به حداقل برسانید.
- ✓ برای سالادها از سس کم چرب یا بدون چربی و یا روغن زیتون به همراه سرکه استفاده نمایید.
- ✓ به جای آبمیوه، میوه تازه را که فیبر بیشتری دارد انتخاب کنید.
- ✓ میوه ها و یا آبمیوه ها را بدون افزودن شکر مصرف کنید.
- ✓ از مرکبات نظیر پرتغال، گریپ فروت و نارنگی در رژیم روزانه فود بگنجانید.
- ✓ شیر با ماست کم چرب و یا بدون چربی را انتخاب کنید.
- ✓ شیرینی ها را بسیار کم استفاده کنید چرا که حاوی مقادیر فراوانی شکر هستند.
- ✓ روش های پختن بکاربردن، کبابی کردن و تفت دادن را بجای سرخ کردن و افزودن روغن انتخاب کنید.
- ✓ از پنیر کم چرب بجای خامه ای استفاده کنید.
- ✓ تفم مرغ را با روغن خیلی کم درست کنید و حتی الامکان آنرا آبپز نمایید.
- ✓ بدلیل خواص مفید سویا جایگاه ویژه ای برای آن در رژیم غذایی فود قائل شوید.