



No۲



در مورد

تغذیه قلبی – دیابتی

چه می دانید؟

تهیه شده توسط واحد تغذیه

پمفلت آموزشی مددجو

تابستان ۱۳۹۹

باشید.

۴. نان مصرفی شما بهتر است از انواع سبوسدار مانند نان سنگک باشد.

جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی

بهتر است از مشاوره تغذیه کمک بگیرید.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود
پمفلت های آموزش به بیمار

<http://ziaeian.ir> و یا

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

این ۲ گروه می توانند موجب افزایش قندخون شما شوند، اما این امر به این معنی نیست که شما نباید از مواد غذایی بالا استفاده نمایید.

شما می توانید از تمام مواد غذایی فوق بر اساس میزانی که متخصص تغذیه برای شما مشخص می نماید استفاده کنید.

چه مواد غذایی قندخون شما را کاهش
می دهد؟

استفاده از سبزیجات چه به صورت خام و چه به صورت پخته
در پایین آوردن قند خون به شما کمک می کند.

توصیه های تغذیه ای:

۱. بهتر است ۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده کم حجم
داشته باشید به شکل زیر:

صبحانه - میان وعده - ناهار - میان وعده
- شام - وعده قبل خواب.

۲. حبوبات منبع پروتئینی خوبی هستند، ولی بهتر است قبل
از طبخ در آب خیسانده و آب آن دور ریخته شود.

۳. فعالیت بدنی مناسب با نظر پزشک معالج قلب داشته

جهت حفظ سلامت عروق و قلب لازم است موارد زیر را رعایت فرمایید:

کنترل فشار خون: بهتر است حداقل هفته‌ای دو بار فشارخون خود را در منزل اندازه گیری نمایید.

✓ مصرف نمک را هنگام طبخ غذا کاهش دهید و نمکدان از کنار بشقاب شما حذف شود.

✓ به جای نمک از طعم دهنده های طبیعی مانند: سبزیجات خشک معطر استفاده کنید.

✓ از مصرف خیار شور، زیتون شور، انواع سس ها و غذاهای کنسروی پرهیزید.

کنترل مصرف چربی و روغن:

✓ به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش‌هایی مانند آب پز، بخار پز یا کباب کردن استفاده کنید.

✓ از روغن های مایع مانند روغن زیتون، کلزا(کانولا)، روغن کنجد و یا روغن آفتابگردان استفاده نمایید و چربی ها و روغن های جامد، کره و سرشیر را حذف نمایید.

✓ برای سرخ کردن فقط از روغن سرخ کردنی استفاده کنید.

✓ از منابع پروتئینی مانند: مرغ و ماهی استفاده کنید و قبل از طبخ پوست آن را کاملاً بگیرید،

✓ مصرف کله، پاچه و احشاء گوسفند را حذف کنید.

کنترل وزن:

چاقی و اضافه وزن از عوامل خطر است لازم است با تغذیه و فعالیت بدنی مناسب وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.

کنترل چربی خون:

تغذیه مناسب و فعالیت بدنی در این زمینه به شما کمک می‌کند.

عدم مصرف دخانیات:

سیگار و قلیان نکشید و الکل مصرف نکنید.

خوب است بدانید چه مواد غذایی بر قند خون تاثیر

داشته و موجب افزایش آن می شود:

۱. گروه نان شامل:

نان - برنج - ماکارونی و

سیب زمینی.



✓ حبوبات مثل: عدس - لوبیا - نخود و ماش.

✓ سبزیهای نشاسته‌ای مثل کدو حلوایی - باقالی

- ذرت و نخود فرنگی.



۲. گروه میوه‌ها:

✓ همه میوه‌ها قند دارند چه شیرین باشند و چه ترش!!

✓ این باور که آبغوره یا لیمو ترش قندخون را کاهش

می‌دهند، اشتباه است.

✓ مصرف میوه به خصوص با پوست بهتر از مصرف آب میوه

است.

۳. گروه لبنیات شامل:

دوغ - شیر - ماست و کشک

✓ ماست و لبنیات کم‌چرب استفاده نمایید.

