

مواد غذایی مناسب برای افراد دیابتی



غذاهایی که قند خون را با سرعت کمتری افزایش می دهند و به عبارتی نوسان کمتری در قند خون ایجاد می کنند برای افراد مبتلا به دیابت و حتی سایر افراد گزینه‌های مناسب تری هستند.

بنابراین دانستن این مواد غذایی در انتخاب غذاهای مناسب می تواند بسیار کمک کننده باشد به ویژه در افراد دیابتی

عواملی که بر سرعت افزایش قند خون اثر می گذارند عبارتند از:

۱. نوع قند موجود در غذاها مثلا شکر حاوی گلوکز است که ساده ترین نوع قندهاست و سریع جذب بدن می شود و به سرعت قند خون را افزایش می دهد ولی عسل و میوه ها حاوی فروکتوز هستند که جذبش زمان بیشتری می برد و قند خون با سرعت کمتری افزایش می یابد ولی باز هم در مصرف آن ها به ویژه در افراد دیابتی باید جانب احتیاط رعایت شود چون در نهایت به گلوکز که همان قند خون است تبدیل می شود پس افراد مبتلا به دیابت مجاز نیستند هر قدر که خواستند از این نوع قند استفاده کنند.

۲. ساختار مواد نشاسته‌ای: بیشترین کربوهیدرات های موجود در رژیم غذایی اکثر افراد نسااسته است. نوعی از آن، نشاسته مقاوم نام دارد که در برابر هضم مقاوم است که مزایای سلامتی زیادی دارد مانند بهبود حساسیت به انسولین، کاهش سطح قند خون، کاهش اشتها و احساس سیری طولانی مدت، فیبرها نوعی نشاسته مقاوم هستند. از جمله مواد غذایی حاوی فیبر زیاد و نشاسته مقاوم می‌توان به سیب زمینی پخته شده و سرد شده، موز کمی نارس، حبوبات، بادام هندی و جو دوسر خام اشاره کرد.

۳. روش پخت و آماده سازی فاکتور دیگری است که بر سرعت هضم و سرعت افزایش قند خون تاثیر دارد. فرایندهای مانند له کردن، پوره کردن، چرخ کردن، برشته کردن، طولانی کردن زمان طبخ، ساختار پیچیده نشاسته را تخریب می‌کنند و باعث می‌شوند سریعتر هضم شده و در نتیجه سریعتر قند خون را افزایش دهند. افراد دچار دیابت بهتر است در آماده سازی مواد غذایی برای مصرف، به این موضوع توجه داشته باشند.

۴. ترکیب مواد مغذی: افزودن پروتئین یا چربی به یک وعده غذایی می‌تواند هضم آن را آهسته کند.

۵. میزان رسیده بودن میوه ها: میوه های خیلی رسیده با سرعت بیشتری قند خون را افزایش می دهند چون قند آن ها از حالت پیچیده به حالت ساده تبدیل شده است که هضم سریع تری دارد.

۶. میزان کربوهیدرات ماده غذایی: یک ماده غذایی یا یک وعده غذایی می‌تواند شامل ترکیبی از کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها باشد. پس هرچه میزان کربوهیدرات در ماده غذایی با یک وعده غذایی

کمتر باشد برای افراد دیابتی بهتر است. هر چند که باید میزان چربی و پروتئین هم در حد کنترل شده مصرف شود.

در نهایت اینکه روش پخت سالم، مصرف منابع فیبر، انتخاب کربوهیدرات مناسب و توجه به مقدار کربوهیدرات مصرفی در ماده غذای یا وعده غذایی، برای کنترل قند خون شما و نوسانات آن لازم و ضروری است و این موضوع در افراد مبتلا به دیابت از اهمیت بیشتری برخوردار است.

مواد غذایی که قند خون را با سرعت کمتری بالا می برند: کدو، کلم، خیار و سایر سبزیجات و صیفی جات، توت فرنگی، ماهی، پنیر، آلبالو

مواد غذایی که قند خون را با سرعت متوسط افزایش می دهند: انگور، آناناس، پرتقال، کیوی، موز، گلابی، قهوه کم شیرین

مواد غذایی که قند خون را با سرعت بالایی افزایش می دهند: انواع نان ها، کیک ها، شیرینی جات، بستنی، فست فودها، ذرت، آبمیوه ها، انواع خوراکی های فرآوری شده

دکتر محدثه کمالی متخصص طب ایرانی ۱۴۰۱