

رژیم دیابت

مواد غذایی مضر

گوشت گاو و گوساله، ترشیجات، کنسرویجات، هندوانه، الویه، ماکارونی، مواد نشاسته ای، سوسیس و کالباس و انواع فست فود، سس قرمز و سفید، دوغ، ماست، خامه و کره، غذاهای چرب و سرخ کردنی، قند و شکر زیاد، شیرینیجات قنادی، تنقلات مصنوعی (شکلات، چیپس، پفک و ...)، کلم، عدس، خرما

مواد غذایی مفید

سوپ جو، روغن زیتون، سبزیجات، گوشت پرندگان، نخود، توت، انجیر، سیب، کاهو، ماهی، شیر

توصیه های کلی جهت حفظ سلامتی

- ۱) اگرگرسنه نیستید با بی میلی غذا نخورید و قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید. به خاطر داشته باشید منشاء اکثر بیماری ها پرخوری می باشد.
- ۲) غذا را خوب بجوید (هر لقمه ۳۰ بار). غذای جویده نشده در معده هضم خوبی پیدا نکرده و خون خوبی نیز تولید نخواهد کرد.

- ۳) بین غذا و تا دو ساعت بعد از غذا، آب و مایعات دیگر نخورید. مصرف آب بین غذا سبب کاهش حرارت هضم کننده غذا شده و موجب اختلال در هضم می‌گردد.
- ۴) از خوردن چند نوع غذا در یک وعده خودداری کنید.
- ۵) با تمرکز غذا خورده و از گوش دادن به موسیقی و نگاه کردن به تلویزیون موقع غذا خوردن اجتناب کنید.
- ۶) زمان مصرف غذا و خواب خود را منظم کنید.
- ۷) از نگه داشتن ادرار و مدفوع خود اجتناب کنید.
- ۸) به اندازه کافی فعالیت بدنی داشته و از طرف دیگر به مقدار مناسب استراحت کنید.

دکتر مهرزاد مهربانی
متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی
دانشگاه علوم پزشکی کرمان

