

پیام های کاهش مصرف قند و شکر

- مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین باعث افزایش فشار خون و اضافه وزن می شود که هر دو از عوامل ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی و عروقی می باشند .
- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی کل قند و شکر مصرفی از برنامه غذایی روزانه باید کمتر از 5 قاشق مربا خوری یا 6 حبه قند باشد.
- بسیاری بر این عقیده اند که مصرف شیرینی بعد از صرف غذاها (به ویژه غذای چرب) باعث هضم غذا آن می شود در حالی که مصرف شیرینی ، کار معده را سنگین کرده و باعث جذب کامل مواد غذایی شده و منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.



- یکی از مهمترین دلایل ابتلا به دیابت مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین است. قند و شکر ، انواع شیرینی ، شکلات ، نوشابه های گازدار، شیر کاکائو و شیر شکلات، پاستیل، بستنی یخی، کیک و کلوچه و بیسکویت از مهمترین منابع مصرف مواد قندی هستند .
- مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرینی کارایی انسولین در بدن را ضعیف می کند و موجب ابتلا فرد به بیماری دیابت و یا انباشته شدن چربی در کبد شود.



- به منابع پنهان قند در مواد غذایی توجه کنید. انواع سس سالاد ، سس کچاب ، قهوه های فوری ، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، کمپوت ها ، انواع شیرینی و شکلات و دسرهای آماده حاوی مقادیر زیادی قند هستند .

- در میان وعده ها بجای شیرینی ، بیسکویت و شکلات ، میوه مصرف کنید .
- به کودکان بجای شیرینی طعم دار ، شیر کاکائو و شیر شکلات که مقدار زیادی قند دارد ، شیر ساده بدهید .
- بجای قند و شکر ، از کشمش، خرما، توت خشک به مقدار کم استفاده کنید .
- در صورتی که مایلید از قهوه های فوری استفاده کنید انواع بدون شکر را انتخاب کنید .
- بجای دسرها که مقدار زیادی قند و چربی دارند از انواع میوه ها ، سالاد میوه یا کمپوت میوه کم شیرین استفاده کنید .





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شاهرود
مرکز آموزش، پژوهش و درمانی امام حسین (ع)



پیشگیری و کنترل دیابت با اصلاح الگوی مصرف مواد غذایی

تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، زمستان 1400

تلفن: 13-32342000

منبع: راهنمای تغذیه معاونت بهداشت وزارت بهداشت

درمان و آموزش پزشکی

• در تهیه انواع کیک و شیرینی علاوه بر قند زیاد مقدار زیادی روغن به کار می رود ، مصرف آنها را محدود کنید و از شیرینی های ساده و بدون کر م یا خامه که چربی کمتری دارد به مقدار کم استفاده کنید .

• مصرف روغن جامد و نیمه جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع با اسید چرب ترانس کمتر از 2٪ و البته به مقدار کم استفاده کنید .



**دیابت یک بیماری مادام العمر است
و کنترل مادام العمر می طلبد پس
دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم**

پیام های کاهش مصرف روغن و چربی

- مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب، خصوصاً چربی های حیوانی (گوشت،شیر و لبنیات پر چرب)،خطر بروز سرطان سینه و سرطان پروستات را افزایش می دهد، مصرف آنها را محدود کنید .
- برای پیشگیری از اضافه وزن، چاقی،بیماریهای قلبی عروقی و سرطان ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهید.
- از شیر و ماست پاستوریزه و کم چرب (کمتر از 1/5درصد چربی) و پنیر کم چرب بجای پنیرهای خامه ای استفاده کنید.
- مصرف غذاهای آماده و فست فودها از جمله سوسیس،کالباس پیتزا را که چربی زیادی دارند، کاهش دهید.
- هنگام طبخ غذا ، روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را اندازه گیری کنید . بجای غذاهای سرخ شده از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی استفاده کنید . در صورت تمایل به سرخ کردن غذا را به مدت کم و حداقل روغن مخصوص سرخ کردنی فقط تفت بدهید .