

انتخاب مواد غذایی بر اساس نمایه گلیسمی

دیابت درمان قطعی ندارد ، ولی به راحتی قابل پیشگیری و کنترل است . یکی از مهمترین اقدامات برای این منظور ، دقت در انتخاب مواد غذایی است .

- مصرف روزانه 6 وعده غذایی (صبحانه میان ، عده صبح ، ناهار ، عصرانه ، شام و آخر شب) باعث کنترل بهتر قند خون می شود .
- سعی کنید غذاهایی را در این وعده ها انتخاب کنید که قند خون را کمتر افزایش می دهند .
- مصرف غذاهایی که قند خون را بیشتر افزایش می دهند را محدود کنید ؛ مثلاً مصرف سیب زمینی آب پز ، هویج آب پز ، ماکارونی دم شده ، برنج کته و انواع آب میوه ها و کمپوت های صنعتی را محدود کنید .
- برای انتخاب صحیح آن دسته از مواد غذایی که قند خون را کمتر افزایش می دهند ، از نمایه گلیسمی به شرح زیر استفاده کنید .

نمایه گلیسمی

نمایه گلیسمی ، معیاری برای طبقه بندی غذاهای نشاسته ایی است . مبنای این طبقه بندی ، تغییر سطح گلوکز خون پس از مصرف این غذاها است .

غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش زیادی می یابد ، نمایه گلیسمیک بالایی دارند و برعکس ، غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش کمی می یابد ، نمایه گلیسمیک پایینی دارند . استفاده از مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین موجب می شود تا احساس سیری بیشتر به طول انجامد که این اثر در کاهش وزن هم کاربرد دارد .

با استفاده از جدول زیر می توانید با نمایه گلیسمی پایین را که با رنگ سبز داده شده است ، بیشتر از بقیه در برنامه غذایی خود بگنجانید .



جدول طبقه بندی مواد غذایی بر اساس نمایه گلیسمی

نمایه گلیسمی زیاد	نمایه گلیسمی متوسط
نان سفید ، نان لواش ، اکثر شیرینی ها ، خربزه ، گلوکز ، شکر ، عسل ، آناناس ، کشمش ، ها ، هندوانه ، سیب زمینی کبابی ، پوره سیب زمینی ، هویج پخته ، غلات پف داده شده ، بیسکویت های گندمی ، شیرینی های کره ای ، خرما خشک ، کیک برنجی ، پیتزا ، کدو تنبل	انواع برنج ایرانی ، هندی و خارجی ، موز ، نان تافتون ، نان عربی (پیتا) ، فرنی ، بیسکویت های حاوی جو ، رشته فرنگی ها ، ذرت بو داده (پف فیل) ، تمام نان های دانه کامل گندم ، نان ، چغندر ، خرما تازه ، انجیر ، بستنی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شاهرود
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



پیشگیری و کنترل دیابت با انتخاب درست 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

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



نان های تهیه شده از
آرد کامل ، بلغور ، جو دو
سر ، سیوس جو دو سر ،
لوبیا ، نخود فرنگی ،
حبوبات و عدس ، هویج
، مرکبات ، سبزیجات
غیر نشاسته ای ، پاستای
گندم کامل ، دانه کامل
، گندم سیوس دار ،
زردآلو ، هلو ، گیلاس ،
آلو ، پرتقال ، گلابی ،
اسفناج ، فلفل ، پیاز ،
قارچ ، سبزیجات برگ
سبز ، تره فرنگی ، لوبیا
سبز ، کلم برکلی ، گل
کلم ، گوجه فرنگی ،
ماست ، شیر ، مغزها ،
قارچ

نمایه گلیسمی
کم