

### رژیم غذایی خود را طراحی کنید

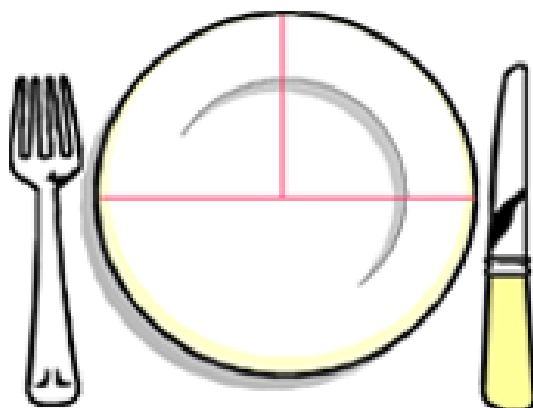
به گزارش واحد آموزش بنیاد دیابت و به نقل از مدیر آموزش و پژوهش بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت دکتر فرهاد رجب پور، اغلب زمانی که افراد مبتلا به دیابت می شوند نمی دانند برای کنترل آن از کجا باید شروع کنند. یکی از مهم ترین راه ها برای این منظور تغییر مقدار و نوع غذایی است که قبلاً استفاده می کردند. پر کردن بشقاب خود با سبزی های غیر نشاسته ای و مصرف کمتر غذاهای نشاسته ای و گوشت یکی از نکات بسیار مهم در رابطه با رژیم غذایی در دیابتی هاست. این که بشقاب غذایی خود را با چه غذاهایی پر کنید راهی ساده برای کنترل قند خون می باشد. در این روش شما به هیچ وسیله ی خاصی نیاز ندارید و نیاز به هیچ محاسبه ای نمی باشد. این روش ساده و مؤثر است. بر روی بشقاب خود خط فرضی رسم کنید، غذای خود را انتخاب کنید و از غذای خود لذت ببرید.

### ۶ گام ساده برای طراحی رژیم غذایی سالم

این روش یک روش بسیار مؤثر و ساده جهت کنترل دیابت و کاهش وزن می باشد. طراحی یک بشقاب غذایی سالم به شما اجازه می دهد که باز هم بتوانید از غذاهای مورد علاقه خود استفاده نمایید. در این روش شما مقدار بیشتری از سبزیجات غیر نشاسته ای و میزان کمتری از غذاهای نشاسته ای مصرف می کنید.

## بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت

۱- بشقاب خود را با یک خط فرضی به دو قسمت مساوی تقسیم کنید سپس یک قسمت را دوباره به دو قسمت مساوی تقسیم کنید . مانند شکل زیر :



۲- بزرگترین قسمت بشقاب خود را با سبزی های غیر نشاسته ای پر کنید. مانند:

- اسفناج، هویج، کاهو، سبزی خوردن، کلم
- آب میوه، پیاز، خیار، چغندر، بامیه
- قارچ، فلفل، شلغم
- لوبیا سبز، گل کلم، گوجه فرنگی

۳- یکی از قسمت های کوچک بشقاب را با حبوبات و غذاهای نشاسته ای پر کنید. مانند:

- نان و غلات (سیوس دا)
- حبوبات
- حبوبات پخته شده مانند بلغور جو، ذرت پوست کنده
- برنج، پاستا، چیپس
- چوب شور، اسنک و ذرت بوداده و...

## بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت

- ۴- قسمت کوچک بعدی را با غذاهای پروتئینی پر کنید. مانند:
  - مرغ یا بوقلمون پوست کنده
  - ماهی
  - سایر غذاهای دریایی مانند میگو و...
  - تخم مرغ، پنیر کم چرب
- ۵- د رکنار این مواد میوه را هم حتماً استفاده کنید.
- ۶- برای کامل کردن غذای خود یک نوشیدنی کم کالری مانند آب، قهوه و یا چای تلخ نیز به غذای خود اضافه کنید.