



خودمراقبتی برای افراد دیابتی

(دیابت و تغذیه)

گروه سنی جوان و بزرگسال و سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

☺ مصرف گلابی و کیوی و پرتقال نیز به دلیل داشتن پتاسیم و فیبر خوراکی فراوان و کربوهیدرات اندک برای افراد دیابتی توصیه می شود.



☺ منابع

www.google.com

☺ زردآلو نیز از میوه های تابستانی سرشار از فیبر خوراکی و ویتامین A است که ذخیره کربوهیدرات آن، پایین و خوردن آن برای افراد دیابتی مفید است.



☺ سیب بخصوص پوست آن ، حاوی آنتی اکسیدان و منبع غنی از فیبر خوراکی و ویتامین C است.



☺ هندوانه و طالبی نیز به دلیل دارا بودن ویتامین‌های B و C و بتاکاروتن و پتاسیم نیز برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.



☺ میوه دیگری که مصرف آن برای دیابتی‌ها توصیه می‌شود، هلو است که سرشار از ویتامین‌های A و C ، پتاسیم و فیبر خوراکی است.



☺ فهرستی از میوه‌های مفید برای کنترل انسولین در بیماران دیابتی عبارتند از:

☺ گریپ فروت قرمز که یکی از سالم‌ترین و مناسب‌ترین گزینه‌ها برای افراد دیابتی است و مصرف روزانه نصف این میوه توصیه می‌شود.



☺ مصرف انواع توت‌ها نیز به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان و فیبر خوراکی زیاد و ویتامین‌های مختلف برای سلامت این بیماران موثر است.



☺ فروکتوز، نوعی قند موجود در میوه‌ها است که می‌تواند روی افراد دیابتی و اشخاص دارای اضافه وزن، تاثیر منفی داشته باشد اما با این حال میانه‌روی در مصرف میوه‌های فصلی نظیر انبه و انگور و خوردن مقادیر اندکی از آنها مانعی ندارد.

☺ متخصصان تغذیه و سلامت افراد دیابتی را به خوردن انواع خاصی از میوه‌ها تشویق می‌کنند که نه تنها برای بدن مفید هستند بلکه به کنترل انسولین خون نیز کمک می‌کنند.

