



## 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 بهار ۱۴۰۳

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



☺ منبع

[www.google.com](http://www.google.com)

☺ زردآلو نیز از میوه‌های 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 آنتی‌اکسیدان 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 ممانعی 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.

