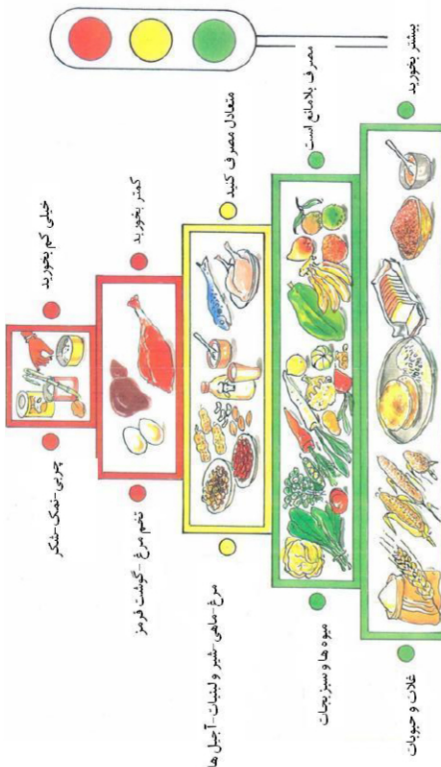
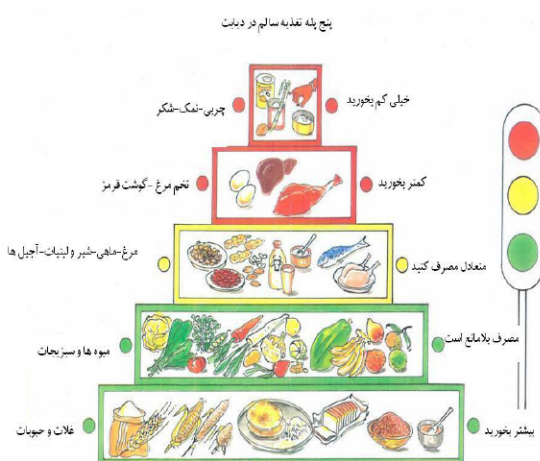


## خودمراقبتی در دیابت

### (تغذیه بیماران دیابتی)

گروه سنی جوان و بزرگسال و سالمند



😊 اگر نیاز به مصرف سس برای سالاد دارید از ماست کم چربی و یا آب لیمو جهت تهیه سس استفاده کنید.

😊 به جای سس مایونز از خردل یا آب لیمو استفاده کنید.

😊 در حین پخت به سبزی ها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید.

😊 بهتر است سبزی ها را سریعاً بپزید و سعی کنید آنها را در کمی آب جوش بجوشانید.

😊 اگر سبزی را بصورت سرخ کرده مصرف می کنید باید از روغن های مایع نظیر روغن زیتون، ذرت و یا آفتابگردان به مقدار بسیار کم استفاده نمایید.



☺ به جای کره، روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع (ذرت، آفتاب گردان و...) استفاده کنید.

☺ سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، ژله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید.



☺ سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس ذرت، چیپس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و... کمتر مصرف کنید.

☺ در طول روز حداقل ۹ لیوان آب بنوشید.



☺ غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.

☺ ترجیحاً از روغن مایع استفاده کنید.

☺ برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

☺ به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید.

☺ مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود.

☺ سعی کنید نان های حاوی غلات کامل ( نان سنگک، نان جو و...) تهیه کنید.

☺ سعی کنید در انتخاب مواد غذایی، انواع بدون چربی یا کم چربی آن را مصرف کنید.

☺ روزانه ۶ وعده غذا بخورید.

☺ سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

☺ میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر همراه با نان باشد.

☺ همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات تازه استفاده کنید.

☺ نان سنگگ و بربری از نان لواش و نان های حجیم بهتر است.

☺ مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.

☺ لبنیات کم چربی مصرف کنید.

☺ از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.

☺ در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.