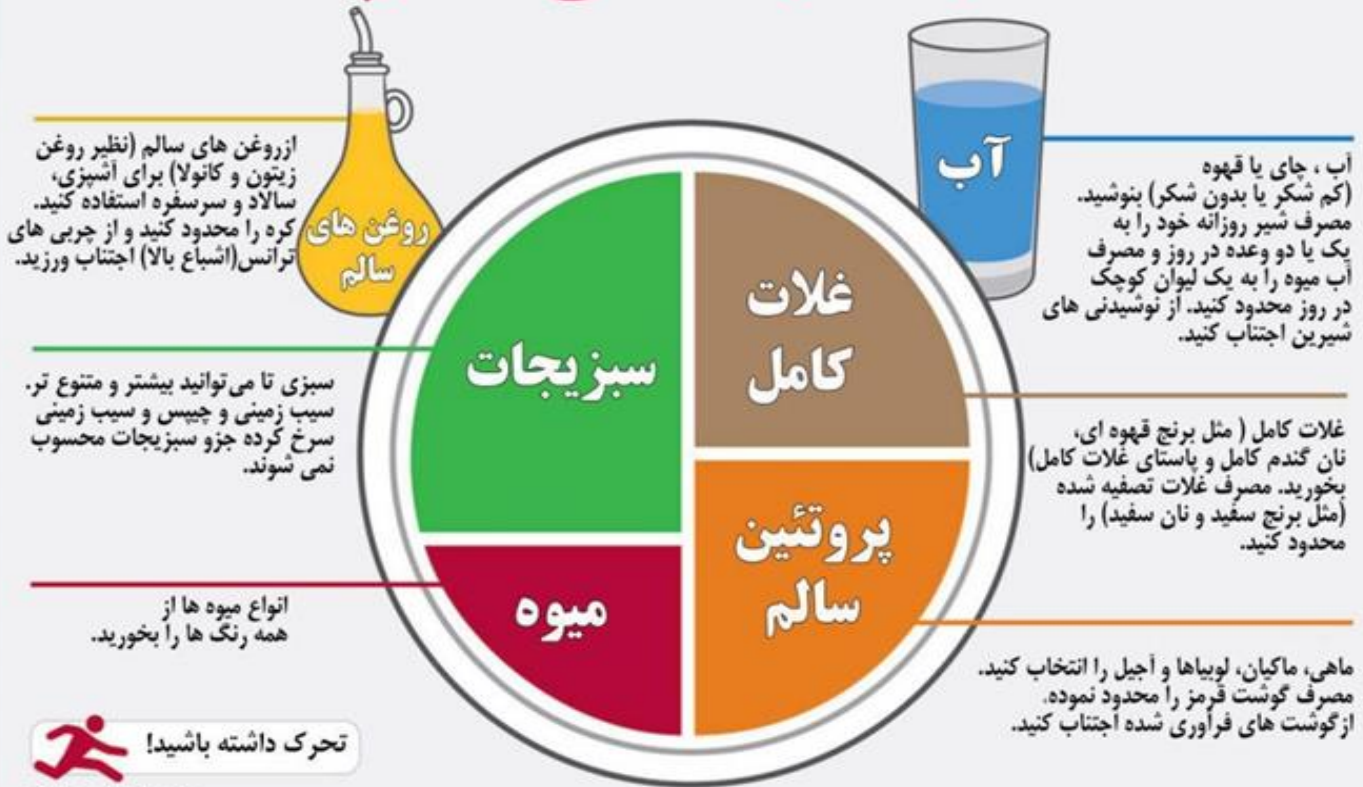




بشقاب غذای سالم



© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



- ✓ وعده های غذایی خود را کم حجم انتخاب کرده و با نظم زمانی مشخص مرتب کنید یعنی: به جای سه وعده پر حجم، در شش هشت وعده یا میان وعده کم حجم و در زمان های منظم غذا بخورید و به عبارتی وعده های غذایی خود را در طول روز پخش کنید. (صبحانه، دو میان وعده صبح، ناهار، یک میان وعده عصر، شام، قبل از خواب)
- ✓ جهت جلوگیری از افت قند خون در هنگام خواب برای میان وعده قبل از خواب اهمیت ویژه ای قائل شوید. شیر کم چرب ساده به همراه یک عدد خرما یا ۳ عدد کشمش بهترین انتخاب برای این میان وعده است.
- ✓ روزانه ۳ سهم لبنیات از نوع کم چرب مصرف کنید. هر یک پیاله ماست، هر یک لیوان شیر، هر دو لیوان دوغ و هر چهار قاشق غذاخوری کشک غلیظ یک سهم لبنیات به حساب می آیند.
- ✓ آجیل خام تازه، یک میوه کوچک، حبوبات پخته، سیب زمینی کوچک، یک کف دست نان و پنیر و شیر ساده برای میان وعده مناسب هستند. میان وعده ها با فاصله زمانی دو تا سه ساعت، از افت قند و ضعف جلوگیری می کنند.
- ✓ روزانه نصف لیوان تا یک لیوان حبوبات پخته مصرف نمایید. عدس و ماش نسبت به حبوبات دیگر نفخ کمتری ایجاد می کنند. جهت سهولت مصرف انواع مخلوط حبوبات پخته در یخچال موجود باشد.
- ✓ روزانه یک قاشق از انواع مغزهای خام با اولویت ۲ عدد گردو یا ۸ عدد بادام درختی یا یک قاشق بادام زمینی مصرف شود.



- ✓ روزانه سه عدد میوه متوسط (به اندازه یک مشت بسته) در میان وعده های جدا (غیر از آخر شب) مصرف نمایید. در کنار هر میوه، گروه سبزی ها، چند پر کاهو یا یک خیار یا یک هویج کوچک یا یک گوجه فرنگی یا ... میل کنید. (منظور از یک وعده میوه در جدول انتهای متن آمده است)
- ✓ میوه هایی مانند خربزه، انگور، موز، خرمالو، انبه، طالبی، هندوانه و سبزیجاتی مثل چغندر و کدو حلوایی دارای قند بالایی هستند و نصف یک واحد از این میوه ها معادل یک واحد میوه می باشد پس مصرف آنها را به کمترین مقدار برسانید.
- ✓ مصرف میوه ها را به آبمیوه ها ترجیح دهید، زیرا از یک طرف یک لیوان آبمیوه عصاره حداقل ۴ عدد میوه می باشد و از طرف دیگر قسمت حاوی فیبر میوه با آگیری حذف شده است. پس حتی آبمیوه های طبیعی می توانند قند خون شما را بیشتر از حد بالا ببرند.
- ✓ خودتان را ملزم به مصرف منابع غذایی حاوی فیبر بالا یعنی حبوبات، سبزی و سالاد همراه وعده های اصلی غذایی کنید.
- ✓ سبزیجات را میتوانید بصورت بخار پز هم مصرف کنید، در صورت داشتن یبوست میتوانید ۱ قاشق روغن زیتون به سالادها اضافه کنید، برای کنترل بهتر اشتها ترجیحا سالاد را قبل از غذا بخورید.
- ✓ خورش های دارای سبزیجات مانند قرمه سبزی، خورش کرفس، خورش بامیه، خورش کدو مسما و ... که کم چرب تهیه شده اند را بیشتر در برنامه خود قرار دهید.
- ✓ غذاهای حاوی نمک های اضافی مانند ترشی و خیار شور را از سفره حذف کنید.
- ✓ در هر وعده غذایی اصلی بیشتر از دو کف دست نان سنگک و یا ده قاشق غذاخوری برنج یا ماکارونی مصرف نکنید. (۱ واحد نان برنج = ۵ قاشق برنج سرخالی = ۱ کف دست نان بدون انگشت = ۱ لیوان ماکارونی)
- ✓ از نان های سبوس دار مانند نان سنگک، نان جو و بربری به جای نان های سفید مانند نان تست، نان باگت، نان لواش و ... استفاده نمایید. نان ها و مواد غذایی سبوس دار نظم قند خون را بهتر حفظ می کنند.
- ✓ هیچگاه نان و برنج را همراه هم در یک وعده مصرف نکنید.
- ✓ ماکارونی را به صورت آبکش و دم نشده استفاده کنید.
- ✓ برنج ها را به صورت مخلوط با حبوبات یا سبزیجات (عدس پلو، لوبیا چشم بلبلی پلو، ماش پلو، استامبولی پلو، سبزی پلو، کلم پلو و ...) مصرف کنید. به این روش هضم و جذب نشاسته ی برنج را کمی طولانی تر کرده و قند خون را تا مدت زمان طولانی تری ثابت و پایدار نگه داشته و در طول روز کمتر احساس ضعف می کنید.
- ✓ شما در مصرف قند، شکر، شیرینی، شکلات، کیک، کلوچه، نبات، آب نبات، نوشابه، بستنی، بیسکویت، عسل (حتی عسل طبیعی) و ... محدودیت بیشتری دارید مگر در زمان افت قند خون.
- ✓ حتما روزانه یک عدد تخم مرغ را در برنامه غذایی خود داشته باشید (به صورت آبپز، نیمرو و داخل غذا). در نظر داشته باشید که محدودیتی برای مصرف سفیده بعنوان پروتئین بجای گوشت وجود ندارد. (بر خلاف باور عموم تخم مرغ باعث افزایش چربی خون نمی شود)
- ✓ استفاده از مرغ پوست گرفته و ماهی در برنامه روزانه بلا مانع است.
- ✓ از مصرف فراورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس و ... پرهیزید.
- ✓ روزانه با هر چای خود حداکثر دو عدد توت خشک یا دو عدد کشمش یا نصف خرما خشک مصرف نمایید.



- ✓ جهت کنترل قند خون روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی، حتی داخل منزل داشته باشید. این ۳۰ دقیقه را به سه ۱۰ دقیقه بعد از سه وعده ی اصلی غذایی تقسیم کنید تا بهترین تاثیر را بگیرید. (خودتان را ملزم کنید دست کم تا ده دقیقه بعد از ناهار و شام استراحت نکنید و راه بروید).
- ✓ در صورتی که قصد ورزش یا پیاده روی طولانی دارید، حتما با خود آبنبات یا شکلات همراه داشته باشید.
- ✓ طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت برای سبک زندگی سالم روزانه باید زندگی فعالی داشته باشید امروزه نشستنیهای طولانی و تماشای تلویزیون یا کار با گوشی بصورت نشسته و بدون تحرک از لحاظ آسیب رساندن به بدن در ردیف سیگار کشیدن شناخته شده. پس نکته مهم این است که فعال باشید و از نشستن طولانی و لمیدن پرهیز کنید.
- ✓ هر فرد در هفته باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشد که این فعالیت می تواند به این شکل به صورت ۳۰ دقیقه فعالیت به مدت ۵ بار در هفته یا ۵۰ دقیقه فعالیت برای ۳ مرتبه در هفته یا حتی زمان های کوتاه تر با دفعات بیشتر باشد. این باور غلط که ورزش حتما باید طولانی باشد تا اثرات مفیدی بر سلامتی و کنترل وزن داشته باشد کاملاً رد شده و امروزه گفته می شود که شما می توانید مدت زمان ورزش خود را حتی به ۱۰ دقیقه های متناوب در روز تقسیم بندی کنید.
- ✓ در صورتیکه محدودیت در انجام ورزش دارید، برای کنترل حداکثر ضربان قلب و شدت ورزش با پزشک معالج خودتان یا متخصص طب ورزشی مشورت کنید بهتر است در ابتدا پیاده روی در سطوح صاف در حدی که موجب درد در قفسه سینه نشود شروع کنید و به تدریج شدت آن را افزایش دهید. انجام ورزش های قدرتی با وزنه های سبک و یا شیشه آب معدنی کوچک پرآشن هم می تواند برای تقویت عضلات و بهبود کارآیی بدن بسیار موثر باشد.
- ✓ در صورتی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستید، کاهش وزن تاثیر بسزایی در کنترل بیماری شما دارد. بنابراین توصیه می شود پس از ترخیص از بیمارستان و ثابت شدن شرایط بیماری، جهت کاهش وزن و اصلاح عادات غذایی خود به کلینیک های تغذیه مراجعه نمایید. مشاوره با یک کارشناس تغذیه مجرب می تواند به شما در مدیریت کنترل بیماری و در نتیجه به کاهش عوارض ناشی از آن بسیار کمک کننده باشد.

منظور از یک وعده میوه در برنامه غذایی، هر یک از میوه جات زیر و با مقادیر تعیین شده میباشد.

نام میوه	مقدار هر وعده	نام میوه	مقدار هر وعده
سیب، پرتقال، لیمو، هلو، شلیل، کیوی	یک عدد متوسط	زردآلو، خرما، آلو خشک، ازگیل	۳ عدد
موز	یک عدد کوچک	توت فرنگی، تمشک	یک لیوان
گلابی، انار، گریپ فروت	نصف یک عدد بزرگ	کشمش، توت خشک	۱ قاشق غذا خوری
گیلاس	۵ عدد	آنانس تازه، شاتوت	نصف لیوان
آلبالو	۱۰ عدد	انجیر تازه یا خشک	۲ عدد متوسط
انگور	۱۰ عدد	برگه زردآلو	۵ عدد کوچک
توت تازه	نصف لیوان	انبه	نصف یک عدد کوچک
هندوانه، خربزه، طالبی، گرمک	یک لیوان	نارنگی	یک عدد بزرگ
خرمالو	۱ عدد متوسط	انواع آبلیمو	یک سوم لیوان