



## بیمارستان امام خمینی بناب

# پیشگیری از دیابت



تهیه کننده: بیرامی (آموزش  
سلامت)

1398

چگونه از ابتلا به دیابت جلوگیری کنیم

دیابت یا مرض قند با سرعت بسیاری در حال گسترش است. این در حالی است که این بیماری، از بیماری‌هایی است که به راحتی قابل پیشگیری است. چند روش ساده را برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری مرور می‌کنیم.

### 1- انتخاب پیش غذایی مناسب

بهترین توصیه سالاد است. خوردن سبزیجات با سس سرکه فرانسوی، قبل از وعده غذایی اصلی، به کنترل شدن میزان قند خون کمک شایانی می‌کند.

کسانی که قبل از صرف یک وعده غذایی پرکربوهیدرات (قند)، دو قاشق غذا خوری سرکه استفاده کردند، میزان قند خون پایین تری نسبت به سایرین داشتند.

سرکه حاوی استیک اسید است که می‌تواند برخی از آنزیم‌هایی را که در هضم و جذب نشاسته دخالت دارند، غیرفعال کرده و با این کار هضم کربوهیدرات‌ها را کند و آهسته کند. در حقیقت اثر سرکه مشابه است با اثر داروی آکاربوز، که یک داروی کاهنده ی میزان قند خون است.

پس از این به بعد، ماکارونی را با این چاشنی میل کنید: سسی از سه قاشق سرکه، دو قاشق روغن بذرکتان، یک حبه سیر له شده، یک چهارم قاشق چایخوری عسل، سه قاشق ماست، نمک و فلفل.

پس از این به بعد، ماکارونی را با این چاشنی

میل کنید: سسی از سه قاشق سرکه، دو قاشق روغن بذرکتان، یک حبه سیر له شده، یک چهارم قاشق چایخوری عسل، سه قاشق ماست، نمک و فلفل.

### 2- اتومبیلتان را رها کنید

از هر فرصتی در طول روز برای پیاده روی استفاده کنید. با این کار از سلامت بهتری برخوردار خواهید بود، حتی اگر هیچ وزنی کم نکنید.

در مطالعه ای مشخص شد خطر ابتلا به دیابت در افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند - تا چهار ساعت در هفته یا تقریباً 35 دقیقه در روز - کاهش می‌یابد، حتی اگر این افراد در نتیجه ی این ورزش هیچ وزنی کم نکنند. این الگوی کاهش میزان خطر، به همین صورت در مطالعات مختلف تکرار شده است.

زنانی که فعالیت‌های کاری بیشتری دارند، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. افرادی که قند خون بالایی دارند و مستعد ابتلا به دیابت هستند، اگر در فعالیت‌های ورزشی متعادل شرکت کنند و در شیوه ی زندگی خویش برخی اصلاحات انجام دهند، خطر بروز دیابت را کاهش خواهند داد.

### 5- از فست فود ها استفاده نکنید

شاید با یک بار خوردن این غذاها اتفاقی رخ ندهد. ولی اگر این روش تغذیه به صورت عادت غذایی در آید، فرد را به سوی دیابت می کشاند.

اضافه وزن و مقاومت به انسولین دو فاکتور اصلی ابتلا به دیابت نوع 2 هستند. علاوه بر اثر میزان مصرف به شکل گفته شده، بسیاری از فست فودها به طور مصنوعی با چربی های مضر ترانس (ترانس نوعی شکل ساختمانی مولکولهای چربی است) و نیز کربوهیدرات های تصفیه شده و مصنوعی اشباع می شوند، که این باعث می شود حتی اگر این غذاها باعث اضافه وزن نشوند، باز هم خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهند.

منبع: سایت آوای سلامت

یک عمر سلامتی با خود مراقبتی

کافئین در فرم های مختلف دیگر، مثل چای، نوشابه و شکلات نیز اثر مثبت در پیشگیری از ابتلا به دیابت دارد. محققان معتقدند کافئین با افزایش دادن متابولیسم این اثر را اعمال می کند. همچنین قهوه ای که منبع اصلی کافئین پتاسیم، منیزیم و آنتی اکسیدان بود که به سلول ها در جذب قند کمک می کنند.



**چرا پیاده روی؟** علت این است که ورزش باعث می

شود تا بدن از هورمون انسولین به نحو بهتر و کارآمدتری استفاده کند. به این ترتیب که تعداد گیرنده های انسولین روی سلول ها را افزایش می دهد. نقش انسولین این است که قند خون را وارد سلول ها می کند تا به مصرف تولید انرژی یا تغذیه ای برسد. اگر قند خون وارد سلول نشود، در خون باقی خواهد ماند و مشکلات جدی برای فرد به وجود خواهد آورد.

### 3- به غلات عادت کنید

مصرف غلات وزن بدن را کاهش می دهد و قند خون را ثابت نگه می دارد. مصرف غلات سبوس دار میزان بروز سرطان سینه، دیابت نوع دو، فشار خون بالا و سکته مغزی را کاهش می دهد.

### 4- قهوه بخورید

اگر از طرفداران قهوه و نسکافه هستید، آنها را از خود دریغ نکنید. قهوه می تواند از ابتلا به دیابت جلوگیری کند.

افرادی که از طرفداران پر و پا قرص قهوه هستند و روزانه بیش از 6 فنجان قهوه می نوشند، خطر ابتلا به دیابت نوع دو 29 تا 54 درصد کاهش می یابد. مصرف 4 تا 5 فنجان قهوه خطر بروز بیماری را 29 درصد کاهش می دهد، 1 تا 3 فنجان قهوه نیز اثر اندکی دارد. ولی قهوه ی بدون کافئین هیچ اثر پیشگیری کننده ای ندارد