

نکته ۱: فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

فعالیت بدنی روزمره فواید بسیار زیادی دارد. ورزش کمکتان می‌کند تا: وزن‌تان را پایین بیاورید. قندخونتان را پایین بیاورید. حساسیت شما به انسولین را بالا می‌برد-- که کمک می‌کند قندخونتان در یک محدوده نرمال بماند. تحقیقات نشان می‌دهد که هم ورزش‌های هوازی و هم قدرتی می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند اما بهترین نتیجه از برنامه تناسب‌اندامی حاصل می‌شود که از هر دوی این تمرینات استفاده می‌کند.

نکته ۲: فیبر فراوان بخورید.

فیبر کمک‌های زیادی به شما می‌کند-- با بالا بردن کنترل قندخونتان، احتمال بروز دیابت را کاهش می‌دهد. احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. با کمک به احساس سیری، به کاهش وزن کمک می‌کند. مواد غذایی سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها می‌شود.

نکته ۳: تا می‌توانید غلات کامل مصرف کنید.

با اینکه دلیل آن چندان مشخص نیست اما غلات کامل می‌توانند احتمال بروز دیابت را پایین آورده و به حفظ سطح قندخون کمک کنند. سعی کنید حداقل نیمی از غلات



مصرفی‌تان کامل باشد. بسیاری مواد غذایی که از غلات کامل درست می‌شوند آماده خوردن هستند مثل نان‌های مختلف، پاستا و بسیاری سیریاال‌ها.

نکته ۴: اضافه‌وزنتان را کم کنید.



اگر اضافه‌وزن دارید، پیشگیری از

دیابت می‌تواند به کم کردن وزن‌تان بستگی داشته باشد. هر یک کیلوپی که کم می‌کنید، سلامتی‌تان را بهبود می‌بخشد. در یک تحقیق مشخص شد که افرادی که اضافه‌وزن دارند، با کم کردن هر یک کیلو از وزن بدنشان، خطر ابتلا به دیابت را ۱۶ درصد در خود کاهش دادند. همچنین آنهایی که وزن نسبتاً کمی پایین آورده-- حداقل ۵ تا ۱۰ درصد از وزن اولیه خود-- و به طور مرتب ورزش کردند، تا ۶۰ درصد احتمال ابتلا به دیابت را در خود کاهش دادند.

نکته ۵: از رژیم‌های غذایی جدید پرهیز کرده و انتخاب‌های سالمتری داشته باشید.

رژیم‌های کم‌کربوهیدرات، رژیم شاخص گلیسمی و سایر رژیم‌های جدید شاید در ابتدا به شما کمک کند وزن‌تان را پایین بیاورید اما تاثیر آنها در پیشگیری از دیابت شناخته شده نیست و اثر طولانی‌مدتی نیز نخواهند داشت. و با خارج کردن یا محدود کردن یک گروه غذایی خاص از برنامه روزانه، رسیدن مواد مغذی لازم را به بدن‌تان محدود می‌کنید. در عوض این، برای داشتن یک برنامه غذایی سالم که به کاهش وزن‌تان کمک کند، بیشتر بر حجم وعده‌های غذایی و سالم بودن موادی که می‌خورید تمرکز کنید.

غلبه بر دیابت



راه کارهای غلبه بر دیابت



معاونت غذا و دارو یزد

مرکز اطلاع رسانی مواد غذایی،
آشامیدنی آرایشی و بهداشتی

تلفن ۰۳۵۳۶۲۸۷۹۰۰

www.ssu.ac.ir
[/yazdfdo](http://yazdfdo)

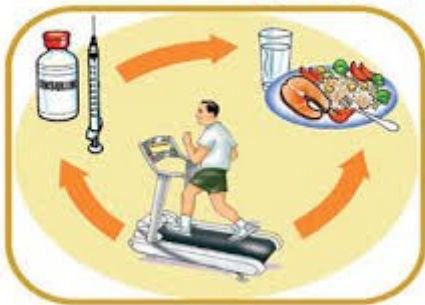




پنج نکته برای پیشگیری از دیابت

تغییر سبک زندگی می‌تواند یک قدم بزرگ به سمت پیشگیری از دیابت باشد و هیچوقت برای شروع دیر نیست. این نکات را در نظر داشته باشید. وقتی صحبت از دیابت نوع ۲ می‌شود-که متداول‌ترین نوع دیابت است-پیشگیری بهترین راهکار است. همچنین اگر در معرض خطر بالایی از ابتلا به دیابت هستید، مثلاً اگر اضافه وزن زیادی دارید یا سابقه خانوادگی دیابت دارید، خیلی مهم است که پیشگیری از دیابت را به اولویت زندگیتان تبدیل کنید. پیشگیری از دیابت درست مثل سالم غذا خوردن، بالا بردن فعالیت بدنی و کم کردن اضافه وزن، جزء اصول اولیه است و هیچوقت برای شروع دیر نیست. با ایجاد چند تغییر کوچک در سبک زندگی‌تان می‌توانید از بروز مشکلات جدی دیابت مثل تخریب اعصاب، کلیه‌ها و قلب، جلوگیری کنید.

چند توصیه برای آن‌ها که دیابت دارند



Diabetes

دیابت نوع دو

چیست؟



سلول‌های انسان وابسته به یک نوع قند ساده به نام گلوکوز است که برای تأمین انرژی خود آن را می‌سوزاند. به همین دلیل است که بدن مکانیسم پیچیده‌ای برای کنترل اندازه قند خون در سطوح مختلف دارد. وقتی کربوهیدرات می‌خوریم، در فرآیند هضم تبدیل به گلوکوز شده و به سرعت جذب خون می‌شود. هر گونه افزایش یا کاهش در قند خون باعث فرستادن سیگنال‌هایی به لوزالمعده شده و انسولین ترشح می‌شود. هورمون انسولین به سلول‌ها آموزش می‌دهد که گلوکوز را جذب کنند. بدون هورمون انسولین گلوکوز در خون شناور می‌ماند و قادر نخواهد بود وارد سلول شود. دیابت وقتی رخ می‌دهد که بدن قادر به تولید میزان کافی انسولین نیست و یا نمی‌تواند از انسولین به درستی استفاده کند. افراد زیادی مبتلا به دیابت هستند به علاوه تعداد زیادی از افراد رو به میانسال نیز در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند که به عبارتی پیش دیابتی هستند. این افراد باید به وضعیت خود آگاه بوده، با پزشک در تماس باشند و هر شش ماه یکبار تحت آزمایش قرار گیرند. کسانی که مشکوک به دیابت هستند می‌توانند با رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن بدن با ورزش کردن و کنترل قند خون تا حد زیادی از این بیماری پیشگیری کنند.

راه کارهای غلبه بر دیابت

وقتی راجع به پیشگیری از بیماری دیابت سخن به میان می‌آید منظور پیشگیری از دیابت نوع دو است که شایع‌تر بوده و با تغییر اندکی در شیوه زندگی، قابل اجتناب است. این بیماری سخت در سال‌های کمی دورتر فقط مربوط به بزرگسالان بوده است، اما امروزه علاوه بر افزایش آمار افراد بالغ مبتلا به دیابت تعداد کودکان و نوجوانان دیابتی نیز رو به رشد است. این افزایش آمارها بسیار هشدار دهنده است. بیماری دیابت در سطوح بالاتر باعث مشکلات بینایی و نارسایی‌های کلیوی می‌شود. دیابت به خاطر مشکلی که در گردش خون ایجاد می‌کند اغلب منجر به از دست دادن یک پا یا بعضی مواقع هر دو پا خواهد شد. دیابت احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. از انواع مختلف این بیماری که در شرایط مختلف و با شدت‌های متفاوت به وجود می‌آیند، دیابت نوع دوم تا حد زیادی قابل پیشگیری است. با چند راه کار ساده می‌توان تا ۹۰٪ از بروز آن جلوگیری کرد.

