



مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

دیابت و میوه ها

تهیه و تنظیم :
آمنه مجیبیان

آب میوه ها

آب سیب *	نصف لیوان
آب انگور *	یک سوم لیوان
آب گریپ فروت *	نصف لیوان
آب پرتقال *	نصف لیوان
آب آناناس *	نصف لیوان

توصیه هایی در مورد مصرف میوه ها :

- ۱- میوه هایی که با ستاره (*) مشخص شده اند باعث بالا رفتن سریع قند خون می شوند ؛ در مصرف آنها دقت کنید.
- ۲- فود میوه ها به خاطر داشتن فیبر زیاد قند خون را دیرتر بالا میبرند بنابراین مصرف میوه کامل به مصرف آب آن ارجحیت دارد .
- ۳- در صورت امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید .
- ۴- میوه های تازه بسیار بهتر و مفیدتر از انواع فشک آنهاست .
- ۵- آب میوه ها و کمپوت های تجاری علاوه بر اینکه از نظر ویتامین بسیار فقیر هستند، شکر زیادی نیز دارند ؛ بنابر این مصرف آنها توصیه نمیشود .

انجیر	۱/۵ عدد بزرگ یا ۲ عدد متوسط
-------	-----------------------------

میوه ها و سبزیجات

میوه ها و سبزیجات بهترین تأمین کننده های ویتامین ها و مواد معدنی هستند ، در ضمن به علت غنی بودن از فیبر نقش پیشگیری در کنترل قند ، چربی و فشار خون دارند.

از آنجا که سبزیجات قند و کالری بسیار پایینی داشته و بسیار غنی از فیبر هستند نه تنها در رژیم دیابتی ممدود نمی شوند بلکه توصیه می شود به مقدار زیاد مصرف شوند اما میوه ها دارای مقدار بیشتری قند هستند بنابراین باید با احتیاط بیشتری مورد استفاده قرار گیرند .

در کل ، روزانه یک فرد بالغ بر اساس میزان انرژی مورد نیاز به ۵-۳ واحد میوه نیاز دارد. یک واحد میوه به طور متوسط دارای ۶۰ کیلوکالری انرژی ، ۱۵ گرم قند و ۲ گرم فیبر است ؛ چربی ندارد و پروتئین آن ناچیز است.

به طور متوسط هر واحد میوه عبارت است از :

میوه های تازه

سیب کوچک	۱ عدد
زرد آلو	۴ عدد
هلو متوسط	۱ عدد
شلیل کوچک	۱ عدد
گلابی بزرگ	نصف میوه
پرتقال کوچک	۱ عدد
نارنگی کوچک	۲ عدد
فرمالوی متوسط	۲ عدد
کیوی	۱ عدد
گریپ فروت بزرگ	نصف میوه

* موز کوچک	۱ عدد
گیلاس شیرین	۱۲ عدد
آلبالو	سه چهارم لیوان
آلوی کوچک	۲ عدد
انار	نصف میوه
توت فرنگی	یک و یک چهارم لیوان
تمشک	یک لیوان
* انگور ریز	۱۷ مبه
توت سیاه	سه چهارم لیوان
* گرمک	یک لیوان فرد شده
* فربزه	یک برش یا یک لیوان فرد شده
* هندوانه	یک برش یا یک و یک چهارم لیوان فرد شده
* طالبی کوچک	یک سوم میوه یا یک لیوان فرد شده
* انبه	نصف میوه
آناناس	نصف لیوان

میوه های خشک

سیب خشک	۴ ملقه
برگه زردآلو	۴ عدد کامل
* رطب	۳ عدد کوچک
انجیر خشک	۱/۵ عدد
* کشمش	۲ قاشق غذاخوری
توت خشک	یک چهارم لیوان