رژیم غذایی مورد توجه مبتلایان به دیابت نوع ۱ و ۲

■ رژیم غذایی می تواند نقش ارزشمندی در پیشگیری و مدیریت دیابت داشته باشد.

گروه بهداشت و سلامت- انتخاب بهترین مواد غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت و برخورداری از دانش کافی در این رابطه اهمیت بسیار زیادی دارد. اما به منظور تصمیم گیری آسان و ساده نگه داشتن همه چیز، هدف اصلی بیماران باید مدیریت سطح قند خون باشد.

همچنین مصرف غذاهایی که به پیشگیری از عوارض دیابت مانند بیماری های قلبی- عروقی کمک می کنند، بسیار مهم است. رژیم غذایی می تواند نقش ارزشمندی در پیشگیری و مدیریت دیابت داشته باشد. با توجه به نکات فوق و طبق مقالات منتشر شده توسط انجمن قلب آمریکا، بهترین مواد غذایی برای مبتلایان به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ شامل موارد زیر هستند:

سبزیجات

سبزیجات با برگ سبز بسیار مغذی و کم کالری هستند. آنها همچنین دارای کربوهیدرات های قابل هضم یا کربوهیدرات های جذب شده توسط بدن هستند، بنابراین تاثیر قابل توجهی بر سطح قند خون ندارند.

اسفناج، کلم پیچ و سایر سبزیجات برگدار منابع خوبی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین C هستند. برخی از مطالعات نشان می دهند که افراد مبتلا به دیابت نسبت به افراد سالم سطح ویتامین C پایین تری دارند و از این رو ممکن است نیاز بیشتری به ویتامین C داشته باشند. ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند و همچنین دارای خواص ضد التهابی است. افزایش مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C می تواند به افراد مبتلا به دیابت کمک کند تا سطح ویتامین C سرمی خود را افزایش و در عین حال التهاب و آسیب سلولی را کاهش دهند.

تخم مرغ

مصرف منظم تخم مرغ ممکن است بتواند خطر بیماری های قلبی- عروقی را از مسیرهای مختلفی کاهش دهد. تخم مرغ التهاب را کاهش می دهد، حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد، سطح کلسترول HDL (خوب) را افزایش داده و اندازه کلسترول LDL (بد) را تغییر خواهد داد. بر اساس مطالعه ای در سال ۲۰۱۹، مصرف یک صبحانه کم کربوهیدرات متشکل از تخم مرغ می تواند به افراد مبتلا به دیابت کمک کند تا سطح قند خون را طی روز مدیریت کنند. گفتنی است که تحقیقات قدیمی تر مصرف تخم مرغ را با بیماری های قلبی در افراد مبتلا به دیابت مرتبط دانسته است. اما یک بررسی جدیدتر از مطالعات کنترل شده که از طریق مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا قابل دسترسی است نشان داد: مصرف ۶ تا ۱۲ تخم مرغ در هفته به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی مغذی، فاکتورهای خطر بیماری قلبی را در افراد مبتلا به دیابت افزایش نخواهد داد.

مصرف غذاهایی که به پیشگیری از عوارض دیابت مانند بیماری های قلبی- عروقی کمک می کنند، بسیار مهم است. رژیم غذایی می تواند نقش ارزشمندی در پیشگیری و مدیریت دیابت داشته باشد.

دانه چیا

دانه چیا یک غذای فوق العاده برای افراد مبتلا به دیابت محسوب می شود. این دانه ها سرشار از فیبر هستند و در عین حال کربوهیدرات قابل هضم کمی دارند. در واقع، ۱۱ گرم از ۱۲ گرم کربوهیدرات موجود در یک وعده ۲۸ گرمی دانه چیا فیبر است که قند خون را افزایش نمی دهد. فیبر چسبناک موجود در این ترکیب می تواند با کاهش سرعت حرکت غذا و جذب آن در روده، سطح قند خون شما را کاهش دهد. دانه چیا همچنین سبب می شود تا وزن در محدوده متوسط حفظ شود زیرا فیبر احساس گرسنگی را کاهش می دهد و سیری را القا می کند. چیا در عین حال به کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت یاری می رساند. یک مطالعه شامل ۷۷ بزرگسال مبتلا به اضافه وزن یا چاقی و تشخیص دیابت نوع ۲ نشان داد که مصرف دانه چیا از کاهش وزن حمایت می کند و به کنترل مناسب قند خون منتهی می شود. از طرفی دیگر دانه چیا در زمینه کاهش فشار خون و نشانگرهای التهابی نیز نقش دارد.

لوبیا

انواع لوبیا مقرون به صرفه، مغذی و فوق العاده سالم هستند. لوبیا نوعی حبوبات غنی از ویتامین های گروه B، مواد معدنی مفید (کلسیم، پتاسیم و منیزیم) و همینطور فیبر است. آنها همچنین دارای شاخص گلیسمی بسیار پایینی هستند که برای مدیریت دیابت مهم است. لوبیا حتی ممکن است به پیشگیری از دیابت هم کمک کند. در مطالعه ای که بیش از ۳۰۰۰ شرکت کننده با خطر بالای بیماری های قلبی عروقی در آن شرکت داشتند، افرادی که حبوبات بیشتری مصرف می کردند ریسک پایین تری از ابتلا به دیابت نوع ۲ را نشان دادند.

ماست یونانی

یک مطالعه طولانی مدت شامل داده های سلامتی بیش از ۱۰۰۰۰۰ شرکت کننده نشان داد که مصرف روزانه ماست با کاهش ۱۸ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. پژوهش های جدید توضیح می دهند که ماست و سایر غذاهای لبنی ممکن است منتج به کاهش وزن و بهبود ترکیب بدن در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شوند. سطوح بالای کلسیم، پروتئین و نوع خاصی از چربی به نام اسید لینولئیک کونژوگه (CLA) موجود در ماست شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارد. علاوه بر این، ماست یونانی حاوی تنها ۶ تا ۸ گرم کربوهیدرات در هر وعده است که کمتر از ماست معمولی است. همچنین پروتئین بیشتری دارد که ممکن است با کاهش اشتها و در نتیجه کاهش دریافت کالری باعث کاهش وزن شود.

سیر

سیر با وجود اندازه کوچک و کالری کم، فوق العاده مغذی است. یک حبه (۳ گرم) سیر خام، که تقریبا ۴ کالری است، از ترکیبات زیر تشکیل شده است:

- منگنز: ۲٪ از مقدار مواد مغذی مورد نیاز روزانه (DV)
- ویتامین ب ۶: ۲٪ از DV
- ویتامین ث: ۱٪ از DV
- سلنیم: ۱٪ از DV
- فیبر: ۰٫۰۶ گرم

تحقیقات ثابت کرده اند که سیر به بهبود مدیریت گلوکز خون کمک می کند و می تواند سبب تنظیم سطح کلسترول شود. هرچند اکثر مطالعاتی که از سیر به عنوان یک گزینه سالم برای افراد مبتلا به دیابت حمایت می کنند مقادیر غیر طبیعی و زیادتر از حد معمول در رژیم غذایی را شامل می شوند، متا آنالیز ذکر شده در بالا فقط متشکل از وعده های ۰٫۰۵ تا ۱٫۵ گرمی است و همانطور که ذکر شد یک حبه سیر حدودا ۳ گرم وزن دارد.

کدو حلوایی

کدو و به ویژه کدو حلوایی یکی از سالم ترین سبزیجات است که کالری نسبتا کمی در کنار شاخص گلیسمی پایین دارد. گونه های زمستانی پوسته سختی دارند در حالی که پوست کدو حلوایی تابستانی نرم است. مانند اکثر سبزیجات، کدو حلوایی نیز حاوی آنتی اکسیدان های مفیدی است. کدو حلوایی همچنین قند کمتری نسبت به سیب زمینی شیرین دارد که آن را به یک جایگزین عالی تبدیل می کند. تحقیقات نشان می دهند که پلی ساکاریدهای کدو تنبل که در کدو حلوایی نیز یافت می شوند، تحمل انسولین را بهبود بخشیده و سطح گلوکز سرم را در موش های آزمایشگاهی کاهش می دهند. با وجود آن که تحقیقات بسیار محدودی روی انسان انجام شده است، یک مطالعه کوچک نشان داد که کدو حلوایی سطح گلوکز خون بالا را به سرعت و به طور موثر در افراد مبتلا به دیابت که به شدت بیمار هستند کاهش می دهد.

۶ روش که برای توقف تعریق فوق العاده است

گروه بهداشت و سلامت- همان طور که عرق تبخیر می شود، پوست را خنک می کند و دمای بدن را کاهش می دهد. این فرآیند به عنوان فرآیند تعریق نیز شناخته می شود.

عرق کردن به این معناست که بدن به خنک شدن نیاز دارد. هنگامی که شما عرق می کنید، بدن مایعی را از طریق غدد عرق ترشح می کند که پوست را می پوشانند. این مایع بیشتر آب است، اما حاوی نمک، شکر و سایر مواد شیمیایی نیز می باشد. اگرچه بدن سعی می کند این مواد شیمیایی را حفظ کند، اما برخی از آن ها با تعریق از بین می روند. همان طور که عرق تبخیر می شود، پوست را خنک می کند و دمای بدن را کاهش می دهد. این فرآیند به عنوان فرآیند تعریق نیز شناخته می شود.

هایپرهیدروزیس چیست؟

هیپرهیدروزیس تعریقی است که در اثر ورزش یا گرما ایجاد نمی شود و غیر طبیعی تلقی می شود. دلیل آن اغلب فعالیت بیش از حد اعصابی است که سیگنال ها را به غدد عرق می فرستند. هیپرهیدروزیس ثانویه یا تعریق بیش از حد به دلیل یک مشکل پزشکی زمینه ای مانند دیابت، یائسگی، عفونت ها، مشکلات سیستم عصبی و مشکلات تیروئید است.

چگونه کمتر عرق کنیم؟

اگر می خواهید کمتر عرق کنید، به این چند نکته، ترفند و تغییر سبک زندگی که می تواند کمک تان کند، دقت کنید. روش درمان هیپرهیدروزیس یا توقف تعریق؛ از ضد تعریق استفاده کنید. ضد تعریق یک ماده موضعی است که غدد عرق شما را مسدود می کند. ضد تعریق ها دارای فلزاتی مانند روی و آلومینیوم هستند که منافذ را از آزاد شدن عرق مسدود می کنند. این با دئودورانت که فقط بو یا بوی عرق را می پوشاند، متفاوت است. در حالی که ضد تعریق ها بیشتر در زیر بغل استفاده می شوند، اما می توان از آن ها برای دست ها، پاها و صورت افراد مبتلا به هایپرهیدروزیس نیز استفاده کرد. وضعیتی که سبب تعریق بیش از حد می شود.

کاهش مصرف غذاهای تند، چرب و شور

آن چه می خورید و می نوشید می تواند بر میزان تعریق تاثیر بگذارد. غذاهایی مانند چیلی یا فلفل تند می توانند تعریق را افزایش دهند. همان طور که بدن غذاها و نوشیدنی های تند را پردازش می کند، به همان اندازه ضربان قلب می تواند افزایش یابد، که دمای داخلی بدن را افزایش می دهد و سبب تعریق می شود. بدن برای پردازش غذاهای چرب و فرآوری شده، مانند سوسیس های بسته بندی شده، باید بیشتر فعالیت کند که سبب افزایش دمای بدن می شود. در خوردن غذاهای بسیار شور، مانند چیپس سیب زمینی، بدن سعی می کند تا نمک اضافی را با تعریق پردازش کند. ضمنا تغییر رژیم غذایی برای به حداقل رساندن این غذاها می تواند به تنظیم بهتر دمای بدن و تعریق کمتر منجر شود. در عوض، باید میوه ها و سبزیجاتی مصرف کنید که حاوی مقدار زیادی آب هستند و می توانند به خنک نگه داشتن شما کمک کنند.

روش درمان هیپرهیدروزیس یا توقف تعریق، هیدراته بمانید

نوشیدن آب می تواند به خنک شدن بدن و کاهش تعریق کمک کند. یک راه ساده برای اطمینان از نوشیدن آب کافی در روز وجود دارد و آن هم تقسیم کردن نصف وزن بدن بر حسب پوند یا کیلوگرم است. در یک روز به این مقدار آب نیاز دارید. از نوشیدنی های حاوی کافئین دار خودداری کنید. زیرا این مواد می توانند ضربان قلب و دمای بدن تان را به طور موقت افزایش دهند، و در نهایت سبب تعریق می شوند، که این فرآیند بدن را کم آب می کند.

لباس با پارچه خنک بپوشید

برای جلوگیری از عرق کردن، باید بدن تان خنک باشد. لباس های گشاد از پارچه های قابل تنفس مانند پنبه، کتان یا پارچه های رطوبت گیر را انتخاب کنید. از مواد محکم و الیاف مصنوعی مانند نایلون، ابریشم که می توانند سبب گرم شدن و تعریق بیشتر شما شوند، خودداری کنید. باید گفت رنگ لباس شما احتمالا تفاوت زیادی در خنک کردن بدن تان ایجاد نخواهد کرد.

بدن خود را خنک نگه دارید

بدن معمولا زمانی که خیلی گرم است عرق می کند و باید بدن تان را خنک کنید. اگر می خواهید تعریق را متوقف کنید، خنک کردن بدن تان بهترین گزینه به حساب می آید.

با درمان های پزشکی آشنا شوید؛

اگر به طور مداوم بیش از حد عرق می کنید، باید با یک متخصص مراقبت های بهداشتی صحبت کنید. ممکن است دلایل مختلفی برای عرق کردن وجود داشته باشد. ممکن است یک مشکل پزشکی دلیل آن باشد یا فعالیت بیش از حد غدد عرق. گزینه هایی برای درمان پزشکی وجود دارد. برخی از این گزینه ها عبارتند از:

کرم های موضعی: پزشک ممکن است یک کرم موضعی حاوی گلیکوپیرولات تجویز کند؛ که می تواند برای تعریق بیش از حد روی صورت استفاده شود.

ضد تعریق های تجویزی: ضد تعریق های تجویزی مانند Drysol، حاوی کلرید آلومینیوم بیشتری نسبت به گزینه های بدون نسخه (OTC) هستند. این ماده به مسدود کردن مجاری عرق در بسیاری از ضد تعریق های OTC کمک می کند.

داروهای مسدود کننده اعصاب: برخی داروها مانند اکسی بوتینین وجود دارند که می توانند پیام رسان های شیمیایی و اعصاب خاصی را در بدن شما مسدود کنند.

جراحی: یکی از گزینه های توقف تعریق بیش از حد جراحی است. جراحی برای برداشتن غدد عرق و جراحی عصب برای کاهش سیگنال های تعریق اثربخشی فوق العاده ای دارد.

عرق کردن طبیعی است. با این حال، اگر متوجه شدید که بدون دلیلی که به راحتی قابل شناسایی است، عرق می کنید، باید به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

وقتی شخصی بدون دلیل به شدت عرق می کند یا تعریق با علائم سیستمیک مانند اسهال یا درد قفسه سینه همراه است، می تواند نشانه ای از یک بیماری زمینه ای باشد. زمانی که تعریق بیش از حد شما را آزار می دهد یا زندگی شما را مختل می کند، توصیه می کنیم برای درمان درمان با پزشک خود صحبت کنید.

پیاده روی صبحگاهی و فواید آن

گروه بهداشت و سلامت- شروع روز با پیاده روی می تواند انرژی شما را در تمام ساعات پیش رو خصوصا قبل از ظهر افزایش دهد.

پیاده روی روشی ساده، انرژی بخش، رایگان و آسان برای حفظ سلامتی مفاصل و همچنین تحرک و افزایش فعالیت بدنی در برنامه روزانه هر فردی محسوب می شود.

زمانی که صبح از خواب بیدار می شوید، ممکن است ورزش در بالای لیست اولویت های روزانه شما نباشد. اما شروع روز با پیاده روی، چه در اطراف محوطه خانه باشد و چه در نزدیکی کافه های محلی، می تواند فواید سلامتی زیادی برای ذهن و بدن داشته باشد. اما آیا با مزایای علمی پیاده روی صبحگاهی آشنا هستید؟ فوایدی که در ادامه اشاره می شوند، با استناد به مطالعات معتبری جمع آوری شده اند که از طریق سایتس دایرکت؛ یکی از بزرگترین کتابخانه های دیجیتال آنلاین در زمینه های علمی قابل دسترسی هستند.

کمک به افزایش انرژی روزانه

شروع روز با پیاده روی می تواند انرژی شما را در تمام ساعات پیش رو خصوصا قبل از ظهر افزایش دهد. این امر به ویژه اگر در فضای باز پیاده روی می کنید، به خوبی صدق می کند.

مطالعات نشان می دهند بزرگسالانی که به مدت ۲۰ دقیقه در فضای باز پیاده روی می کنند نسبت به بزرگسالانی که ۲۰ دقیقه در فضای بسته راه می روند، نشاط و انرژی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

یک مطالعه دیگر نشان داد که ۱۰ دقیقه راه رفتن با شیب ملایم برای ۱۸ زن که احساس کمبود خواب داشتند، انرژی زاتر از یک فنجان قهوه بود.

بهبود خلق و خو

پیاده روی صبحگاهی همچنین دارای فواید فیزیولوژیکی متعددی است. این ورزش آسان و بدون هزینه می تواند به موارد زیر کمک کند:

- بهبود اعتماد به نفس
- تقویت خلق و خو
- کاهش استرس
- کاهش اضطراب
- کاهش خستگی

پیاده روی منظم علائم افسردگی و یا خطر ابتلا به آن را کاهش می دهد. به منظور دست یابی به بهترین نتیجه ممکن، حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

تکمیل فعالیت بدنی روزانه

یکی از مزایای پیاده روی در ساعات صبح این است که می توانید فعالیت بدنی خود را برای یک روز تمام کامل کنید، آن هم پیش از این که هر گونه تعهد خانوادگی یا کاری شما را از مسیر خارج کند.

دستورالعمل فعالیت بدنی برای آمریکایی ها توصیه می کند که بزرگسالان سالم باید حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته انجام دهند. برای تحقق این هدف حداقل ۵ روز پیاده روی در هفته به مدت ۳۰ دقیقه را فراموش نکنید.

از مزایای بی نظیر پیاده روی صبحگاهی

کمک به کاهش وزن

شاید یکی از مهم ترین فواید پیاده روی از دید افرادی که مایل به کاهش وزن هستند، همین موضوع باشد. پیاده روی با سرعت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه می تواند تا ۱۵۰ کالری بسوزاند. همراه با یک رژیم غذایی سالم و تمرینات قدرتی، به مرور زمان متوجه کاهش وزن خود خواهید شد.

پیشگیری از بیماری های مختلف و مدیریت اختلالات سلامتی

پیاده روی می تواند فواید بیشماری برای سلامتی از جمله تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین پیشگیری و کمک به مدیریت اختلالات مختلف مرتبط با سلامتی داشته باشد.

مطالعات معتبر نشان می دهند که ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را تا ۱۹ درصد کاهش می دهد. اگر مبتلا به دیابت هستید، پیاده روی ممکن است به کاهش سطح قند خون شما نیز کمک کند.

راه رفتن منظم به خصوص در ساعات صبح به افزایش طول عمر و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و برخی از انواع سرطان هم یاری می رساند.

تقویت عضلات

پیاده روی می تواند تا اندازه زیادی به تقویت عضلات پا کمک کند. برای مشاهده بهترین نتیجه، با سرعت متوسط تا تند راه بروید. سعی کنید روال خود را تغییر دهید، از پله ها بالا بروید، روی سطوح مختلف حرکت کنید یا تردمیل با شیب را انتخاب کنید. علاوه بر این برای افزایش حجم عضلات، چندین بار در هفته ورزش های تقویت کننده پا مانند اسکات انجام دهید.

بهبود وضوح ذهنی

پیاده روی صبحگاهی به بهبود وضوح ذهنی و توانایی تمرکز طی روز کمک می کند. اخیرا مطالعه ای نشان داد که میان افراد مسن، کسانی که روز خود را با پیاده روی صبحگاهی شروع می کردند، عملکرد شناختی بهتری در مقایسه با افراد کم تحرک داشتند.

پیاده روی همچنین به توانایی تفکر خلاقانه تر منتج می شود. تحقیقات حاکی از آن هستند که پیاده روی جریان آزاد ایده ها را به راه می اندازد. از این رو فرد به نحو موثرتری قادر به حل مشکلات خود خواهد بود. این مورد به ویژه اگر در فضای باز پیاده روی می کنید بیشتر احساس خواهد شد.

دفعه بعدی که یک قرار صبحگاهی و یا جلسه طوفان فکری داشتید، در صورت امکان به همکارانتان پیشنهاد دهید تا در یک پیاده روی انرژی بخش به شما بپیوندند.

خواب شبانه بهتر

پیاده روی اول صبح ممکن است به شما کمک کند تا خواب شبانه راحت تری را تجربه کنید. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۷، افراد مسن ۵۵ تا ۶۵ ساله را مورد بررسی قرار داد کرد که در به خواب رفتن مشکل داشتند یا با بی خوابی خفیف زندگی می کردند.

کسانی که صبح در مقایسه با عصر پیاده روی می کردند، کیفیت خواب شبانه بهتری داشتند. البته همچنان به تحقیقات بیشتری در راستای کشف علل دقیق این موضوع نیاز است.

قبل از صبحانه پیاده روی کنیم یا بعد از آن؟

اگر صبح ها به پیاده روی می روید، ممکن است این پرسش سوال شما هم باشد. بهتر است قبل از صبحانه پیاده روی کنیم یا بعد از آن؟ تحقیقات در این مورد که آیا نخوردن صبحانه متابولیسم را افزایش می دهد و به کاهش وزن سریعتر کمک می کند، بسیار ضد و نقیض است. برخی پژوهش ها نشان می دهند که ورزش در حالت ناشتا (قبل از صبحانه) به بدن کمک می کند تا چربی بیشتری بسوزاند. با این حال به بررسی های بیشتری در این خصوص نیاز است.

دکه مطبوعات

سردآسا کیش
تعمیرات کلیه سیستم های برودتی
Sarda.asa.kish
۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۴۴
۰۹۳۳۷۲۱۶۸۶۴