

فرمول غذایی برای جلوگیری از جهش ناگهانی قند خون

آیا تا به حال پس از صرف یک وعده غذایی، با وجود خوردن حجم زیادی از غذا، باز هم احساس گرسنگی کرده اید یا دچار افت انرژی ناگهانی شده اید؟ مقصر اصلی این اتفاق، جهش های ناگهانی و سپس سقوط قند خون است. اما کلید طلایی برای مهار این چرخه خسته کننده در بشقاب شما نهفته است: پروتئین.

تحقیقات علمی ثابت کرده اند که پروتئین ها تنها برای عضله سازی نیستند؛ بلکه مانند یک سد دفاعی، سرعت هضم غذا را کاهش داده و از طغیان گلوکز در خون جلوگیری می کنند. وقتی شما هوشمندانه پروتئین کافی را در کنار فیبر و چربی های سالم قرار می دهید، نه تنها برای مدت طولانی تری احساس سیری می کنید، بلکه به بدن خود اجازه می دهید تا سطح قند خون را در وضعیت ایده آل و پایدار نگه دارد.

در ادامه با چند ماده غذایی سرشار از پروتئین آشنا می شوید که می توانند به تثبیت قند خون کمک کنند.

ماست یونانی

ماست یونانی ساده (بدون شکر افزوده) به طور طبیعی سرشار از پروتئین است و نسبت به ماست معمولی لاکتوز و کربوهیدرات کمتری دارد. برخی مطالعات نشان می دهند مصرف منظم ماست ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

تخم مرغ

تخم مرغ منبعی از پروتئین با کیفیت است و تقریباً هیچ کربوهیدراتی ندارد. تحقیقات نشان داده مصرف تخم مرغ در صبحانه می تواند احساس سیری را افزایش داده و مصرف کالری در طول روز را کاهش دهد؛ موضوعی که به مدیریت بهتر قند خون کمک می کند. راه های برای **افزودن تخم مرغ به یک رژیم غذایی مناسب برای قند خون**:

ترکیب با سبزیجات و یک برش نان سبوس دار تهیه املت یا فریتاتای سبزیجات برای چند وعده تخم مرغ آب پز همراه میوه به عنوان میان وعده افزودن تخم مرغ خرد شده به سالاد برای پروتئین بیشتر مرغ

مرغ بدون پوست یک منبع پروتئین کم چرب و بسیار متنوع است که در رژیم های غذایی سالم مانند مدیترانه ای یا داش (DASH) جایگاه ویژه ای دارد.

پخت در فر، گریل یا تفت دادن همراه سبزیجات غیر نشاسته ای و غلات کامل

استفاده از مرغ پخته ریش ریش در تاکو یا غذاهایی همراه لوبیا و سبزیجات

افزودن مرغ خرد شده به سالاد برای افزایش پروتئین و تقویت احساس سیری

پرهیز از سس ها و چاشنی های شیرین که کربوهیدرات های

غیر منتظره ای اضافه می کنند

یک بشقاب خوراک عدس

عدس منبعی گیاهی از پروتئین، کربوهیدرات های دیر جذب و فیبر است که همگی به کنترل قند خون پس از غذا کمک می کنند.

مطالعات نشان می دهد جایگزینی کربوهیدرات های زود جذب با عدس می تواند سطح قند خون و انسولین بعد از غذا را کاهش دهد.

از عدس می توانید در بسیاری از غذاهای ساده استفاده کنید:

سوپ یا خورش سبزیجات

استفاده به جای بخشی از گوشت چرخ کرده در غذاها

افزودن به سالاد یا کاسه های غلات

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت- با مصرف غذاهای سرشار از پروتئین مانند تخم مرغ، ماست یونانی، و عدس می توانید قند خون را کنترل کرده و از نوسانات شدید جلوگیری کنید.

توفو (پنیر سویا)

توفو که از سویا تهیه می شود، کربوهیدرات کمی دارد و منبعی عالی از پروتئین گیاهی است. مطالعات نشان می دهد که مصرف سویا با کاهش خطر دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی مرتبط است.

از روش های پیشنهادی مصرف توفو می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تفت دادن با سبزیجات غیر نشاسته ای

پخت توفو مزه مزه شده در فر یا سرخ کن بدون روغن و سرو همراه برنج قهوه ای یا کینوا

افزودن توفو به خورش ها یا سوپ ها به جای تکیه بر نودل ها یا سیب زمینی

پنیر کاتیج

پنیر کاتیج ترکیبی از پروتئین بالا و کربوهیدرات های متوسط دارد. هر نصف فنجان آن حدود ۱۲ گرم پروتئین و تنها ۴ گرم کربوهیدرات دارد. محتوای پروتئین بالا، آن را به انتخابی سیر کننده تبدیل می کند

که می تواند به کنترل هوس های غذایی و حمایت از تغذیه متعادل در طول روز کمک کند.

پیشنهاد های برای مصرف پنیر کاتیج:

همراه میوه و مقداری از مغزها مصرف کنید

روی نان سبوس دار با گوجه و فلفل بهمالید

به اسموتی ها اضافه کنید تا پروتئین بیشتر و بافت کرمی تر داشته باشید.

در پاستاها به عنوان جایگزینی برای ریکوتا یا در سس پاستا برای حالت خامه ای تر استفاده کنید.

ماهی سالمون

ماهی سالمون در هر ۱۱۳ گرم حدود ۲۵ گرم پروتئین دارد و فاقد کربوهیدرات است. همچنین سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است



که به کاهش التهاب و بهبود حساسیت به انسولین کمک می کند.

ایده های مصرف:

ترکیب ماهی سالمون کنسروی با ماست یونانی، سبزیجات معطر و آب لیمو برای سالاد سالمون

سرو ماهی سالمون دودی با کرکر سبوس دار و سبزیجات افزودن ماهی سالمون به سالاد، تاکو یا کاسه غلات برای افزایش محتوای پروتئین

پخت در فر یا گریل همراه سبزیجات و غلات کامل

بادام

بادام یک مغز حاوی پروتئین بالا و به طور طبیعی کم کربوهیدرات است که وقتی همراه با وعده های غذایی یا به عنوان میان وعده متعادل مصرف شود، می تواند به کنترل قند خون کمک کند. آن ها همچنین چربی های سالم و فیبری را فراهم می کنند که به متعادل کردن سرعت هضم کربوهیدرات ها و پایدار تر نگه داشتن انرژی کمک می کند.

راه های ساده برای گنجاندن بادام در رژیم غذایی:

برای داشتن یک میان وعده متعادل، یک مشت کوچک بادام را با

قهوه اول صبح؛ مفید یا مضر!

معهده ششید، عادات قهوه خود را اصلاح کنید تا به کاهش علائم شما کمک کند.

تحقیقات نشان می دهد که قهوه به تحریک روده بزرگ و بهبود عملکرد منظم روده کمک می کند. نوشیدن قهوه، قبل از غذا برای اکثر افراد مضر نیست، اما برخی ممکن است هنگام مصرف کافئین با معده خالی، عوارض جانبی قوی تری را تجربه کنند. این عوارض می تواند شامل احساس اضطراب، تحریک پذیری یا تحریک بیش از حد باشد.

افرادی که روزانه مقدار زیادی قهوه مصرف می کنند، ممکن است متوجه افزایش موقت ضربان قلب یا احساس لرزش در قفسه سینه شوند که می تواند پس از فعالیت بدنی بیشتر از حد معمول ادامه یابد. این اثرات برای مصرف کنندگان آشنا به نظر می رسد، نوشیدن قهوه همراه با غذا می تواند به کاهش شدت آن کمک کند. خوردن غذا قبل یا همراه با قهوه می تواند سرعت احساس اثرات کافئین را کاهش دهد و این تجربه را برای کسانی که به آن حساس هستند، راحت تر کند.

تمام قهوه ها یکسان نیستند؛ به طور مثال، نوع قهوه (فوری، بدون کافئین، کافئین دار، نیمه کافئین دار و غیره) و همچنین نحوه مصرف قهوه (با شیر، خامه، شکر و غیره) در درجه اول بر نحوه هضم قهوه تأثیر می گذارد.

افزایش اسید معده، زمانی که قهوه با معده خالی مصرف می شود، به ویژه در افرادی که مستعد ابتلا به رفلاکس معده یا سوزش سر دل هستند، بیشتر قابل توجه است. بر اساس تحقیقات موجود، بعید است که این امر باعث آسیب یا صدمه به معده شود اما به دلیل تولید اسید معده اضافی و برای کسانی که مستعد ابتلا به بیماری رفلاکس معده به مری (GERD)، علائم سوزش سر دل هستند، باید در نظر گرفته شود. با این حال، مطالعه دیگری نشان می دهد مصرف قهوه، چای و نوشابه با افزایش علائم GERD در بین شرکت کنندگان آن پژوهش مرتبط است.

از آنجایی که تحقیقات نتایج متفاوتی دارند، بهترین نکته توجه و دقت به واکنش بدن به قهوه با معده خالی است. اگر بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه متوجه سوزش سر دل و یا سایر علائم رفلاکس

حساس هستید، خوردن قهوه همراه با غذا می تواند به کاهش این اثرات کمک کند. نوشیدن قهوه با معده خالی برای اکثر بزرگسالان سالم، بعید است که ضرری داشته باشد. با این حال، از آنجا که کافئین بر هضم، اسید معده و فعالیت روده تأثیر می گذارد، برخی افراد ممکن است هنگام نوشیدن قهوه قبل از غذا، احساس ناراحتی کنند. پاسخ به این پرسش «آیا این روش برای شما مؤثر است؟» تا حد زیادی به میزان حساسیت بدن به کافئین بستگی دارد.

دهمهسا تحقیق، ترکیبات موجود در قهوه، عمدتاً کافئین و اسید کلروژنیک را برای ارزیابی چگونگی تأثیر آنها بر بدن بررسی کرده اند. مروری بر مطالعات قبلی نشان می دهد که مصرف متوسط قهوه حدود ۳ تا ۵ فنجان در روز هیچ خطر قابل توجهی برای سلامتی افراد سالم ندارد و حتی ممکن است فوایدی نیز داشته باشد. بنابراین وقتی قبل از غذا قهوه می نوشید، واقعاً هیچ اتفاقی در بدن می افتد؛ نحوه تعامل قهوه با سیستم گوارش توضیح می دهد که چرا برخی افراد با معده خالی احساس خوبی در اند در حالی که برخی دیگر سریع تر علائم را مشاهده می کنند.



را تجربه نکنند.

برخی افراد ممکن است که پس از خوردن قهوه، متوجه لرزش های شدید تر، اضطراب یا احساس فوریت در دفع مدفوع شوند. اگر

اخبار حوادث

زن خیانتکار شوهرش را با همدستی مرد مورد علاقه اش کشت و جسد را دفن کرد

گروه حوادث – زنی با همدستی مرد مورد علاقه اش، توطئه قتل شوهرش را به اجرا گذاشت و جسد او را در باغی در شهرستان شهریار دفن کرد.
بعد از گذشت چهار سال از این جنایت، هردو بازداشت شدند و مشخص شد در محل دفن جسد، ساختمانی ساخته شده است.

اوایل بهار سال ۱۴۰۰ مردی که ساکن یکی از محله های شهر تهران بود، به طور مشکوکی ناپدید شد. خانواده اش با گزارش گمشدن او، از پلیس کمک خواستند. همسرش نیز مدعی بود او برای کار از خانه بیرون رفته و دیگر بازنگشته است. ماموران بدنبال مرد گمشده بودند اما ردی از او پیدا نکردند. پرونده در اداره چهارم پلیس آگاهی تهران همچنان باز بود تا این که روزهای پایانی دی ماه امسال خانواده مرد گمشده برای پیگیری پرونده فرزندان شان به اداره پلیس آمدند و اطلاعات جدیدی در اختیار ماموران قرار دادند. آنها گفتند عروس شان با مردی غریبه در ارتباط بوده و قصد دارد به طور غیابی طلاق بگیرد، حتی او با تصاحب اموال فرزندان تصمیم به ازدواج با آن مرد گرفته است. حالا به عروس شان مشکوک هستند و از وی شکایت دارند.

بعد از آن ماموران به طور نامحسوس تحقیقات را آغاز کردند که معلوم شد او با مردی غریبه در ارتباط است. بنابراین این زن چندروز پیش با دستور قضایی بازداشت شد اما در جریان تحقیقات، اظهارات متناقضی را مطرح کرد و خود را بی گناه می دانست اما سرانجام اعتراف کرد و گفت: من و شوهرم اختلاف هایی داشتیم و درگیر بودیم اما مقابل خانواده اش مدام نقش بازی می کردم که کسی متوجه ماجرا نشود. یک روز برای خرید به بازار رفته بودم که با فرشیذ آشنا شدم و با هم حرف زدیم. کم کم به هم علاقه مند شدیم. رابطه مان ادامه داشت اما بعد از مدتی شوهرم به رفتارم شک کرد و از روی گوشی ما متوجه پیامک ها و تماس های مان شد. موضوع داشت لو می رفت که ماجرا را به مرد مورد علاقه مان بازگو کردم و نقشه قتل او را طراحی کردیم. روز حادثه فرشیذ به خانه مان آمد و به بهانه این که شوهرم معتاد است و باید در کمپ بستری شود او را کتک زد. در حالی که شوهرم بدحال شده بود، فرشیذ او را داخل خودرو انداخت و با خودش برد. چند ساعت بعد به من تلفنی خبر داد شوهرم



را با ضربه های چاقو به قتل رسانده و نمی داند با جسد چه کند. به آدرسی که داده بود رقب و با جسد شوهرم در صندوق عقب روبرو و رهم شدم. آن را به باغی در شهرستان شهریار بردیم که دوستش در آنجا نگهبان بود.

منهم زن ادامه داد: قبری در میان باغ حفر و جسد را آنجا دفن کردیم. چند مرتبه هم به آن محل سرکشی کردیم که فهمیدیم کسی متوجه جسد نشده است. چند هفته بعد شکایتی درباره ناپدید شدن همسرم مطرح کردم. مدتی ارتباطم با فرشیذ را قطع کردم تا کسی به ما شک نکند. بعد از چهار سال تصمیم گرفتم برای تصاحب اموال همسرم طلاق غیابی بگیرم و با فرشیذ ازدواج کنم که ماجرا لو رفت و دستگیر شدم.

سرهنگ مرتضی نثاری، معاون مبارزه باجرم تنجانی پلیس آگاهی تهران بزرگ با تایید این خبر به جام جم گفت: با اعتراف ایسن زن، فرشیذ نیز تحت تعقیب پلیس قرار گرفت و بازداشت شد. او در مواجهه حضوری با همسر مرد گمشده به قتل این مرد و دفن جسد او در باغی در شهرستان شهریار اعتراف کرد. باجمع بندی این اطلاعات، ماموران به محل مورد نظر رفتند که معلوم شد مالک از ماجرای دفن جسد خبر نداشته و در آنجا ساختمانی بنا کرده است. با مشخص شدن این موضوع روند رسیدگی به پرونده وارد مرحله جدیدی شد و تحقیقات از متهمان بازداشت شده ادامه دارد.



بله به خانه پدرم می روم. بچه را هم با خودم می برم. مرتضی گفته بچه را می دهد. قرار شده مهریه هم قسطی بدهد. نفقه بچه را هم بدهد.
بزرگترها واسطه نشدند؟
رابطه خانوادگی ما به هم خورده است. مرتضی مادتهاست که به دیدار پدر و مادرش نرفته است. ولی تصمیم خودمان را گرفتیم.



داشت دستور بازداشت فوری او را صادر کند.

نصرت پس از دستگیری در تحقیقات اولیه متکر دخالت در قتل شد و ادعا کرد شباهت تصویری باعث سوء تفاهم شد و در زمان حادثه جای دیگری بوده است. اما کارآگاهان با بررسی دقیق تر تردهای او، تناقض هایی در اظهاراتش پیدا کردند. در حال حاضر تحقیقات با بازداشت این مرد همچنان ادامه دارد و تیم جنایی در تلاش است تا با بازبینی دقیق تر دوربین ها، بررسی حساب های مالی، احضار شاهدان جدید و تطبیق دقیق زمان بندی ها، مدارک لازم را بدست آورده و نقش نصرت در این قتل را به طور کامل روشن کند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش