

## پیشگیری از دیابت

**تغییر سبک زندگی** می تواند یک قدم بزرگ به سمت پیشگیری از دیابت باشد. 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 زندگی تان می توانید از بروز عوارض جدی دیابت مثل تخریب اعصاب، کلیه ها و قلب، جلوگیری کنید.

## پیشگیری از دیابت:

### نکته اول: فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

فعالیت بدنی روزمره فواید بسیار زیادی دارد. ورزش کمکتان می کند تا:

-وزنتان را پایین بیاورید.

-قندخونتان را پایین بیاورید.

-فعالیت بدنی حساسیت به انسولین درونی را بالا می برد و کمک می کند قندخونتان

در یک محدوده طبیعی بماند.

تحقیقات نشان می دهد که هم ورزش های هوازی و هم قدرتی می توانند به کنترل

دیابت کمک کنند اما بهترین نتیجه از برنامه تناسب اندامی حاصل می شود که از هر

دوی این تمرینات استفاده شود.

## پیشگیری از دیابت

### تلویزیون و کامپیوتر را خاموش کرده و حرکت کنید

عدم فعالیت کافی باعث بروز دیابت خواهد شد. فعالیت بدنی باعث افزایش بیشتر ماهیچه‌های بدن شما شده و این توانایی را به آنها می‌دهد که گلوکز خون را جذب کرده و نیاز کمتری به بدن برای تولید انسولین داشته باشد. نیم ساعت پیاده روی سریع در روز بهترین روش جلوگیری از دیابت است. عدم فعالیت کافی همچنین احتمال بروز بیماری‌های قلبی و حتی مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

## پیشگیری از دیابت

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، آجیل، لوبیا، گردو، و...

\*همراه با غذا به میزان کافی سبزیجات استفاده کنید. زیرا سبزیجات می‌توانند باعث ایجاد احساس سیری در شما بشوند. روزانه از سبزیجات خام و پخته و میوه‌ها با تنوع رنگی از قبیل سبز، بنفش، زرد و نارنجی استفاده کنید.

## پیشگیری از دیابت

**نکته 3: استفاده بیشتر از غلات سبوس دار**

غلات سبوس دار به جهت کاهش جذب کربوهیدرات(قند غذا) قادرند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهند و قند موجود در خون را در یک حد ثابت نگه دارند . **سعی کنید حد اقل نیمی از غلاتی که استفاده می کنید غلات سبوس دار باشند.** بسیاری از خوراک ها از جمله همه نان های مختلف، ماکارونی ، پاستا ، غلات سبوس دار آماده مصرف و ... حاوی سبوس می باشند. همیشه در خرید و استفاده از غلات سبوس دار در لیست ترکیبات سازنده محصولات که بر روی بسته آنها درج می شود توجه داشته باشید.

## پیشگیری از دیابت

### نکته ۴: اضافه‌وزنتان را کم کنید.

اضافه وزن مهمترین علت ابتلا به **دیابت نوع ۲** است. اگر اضافه‌وزن دارید، پیشگیری از دیابت می‌تواند به کم کردن وزنتان بستگی داشته باشد. هر یک کیلویی که کم می‌کنید، سلامتی‌تان را بهبود می‌بخشید. در یک تحقیق مشخص شده افرادی که اضافه‌وزن دارند، با کم کردن هر یک کیلو از وزن بدنشان، خطر ابتلا به دیابت را ۵ تا ۷ درصد در خود کاهش دادند.

## پیشگیری از دیابت

نکته ۵ : از رژیم‌های غذایی جدید (فست فود) پرهیز کرده و

انتخاب‌های سالمتری داشته باشید.

رژیم‌های لاغری بسیار سخت که با خارج کردن یا محدود کردن یک گروه غذایی خاص از برنامه روزانه، رسیدن موادمغذی لازم را به بدنتان محدود می‌کنند تاثیر آنها در پیشگیری از دیابت شناخته شده نیست و اثر طولانی‌مدتی نیز نخواهند داشت.

در عوض این نوع رژیم‌ها، 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.

# پیشگیری از دیابت

چهار تغییر اساسی در رژیم غذایی می تواند اثر شگرفی بر دیابت داشته باشد:

- (1) **حبوبات و غلات کربوهیدراتی را بیشتر مصرف کنید.** شواهد زیادی وجود دارد که مصرف غلات سبوس دار دو وعده در طول روز تا بیشتر از ۲۰ درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.



## پیشگیری از دیابت

2) مصرف نوشیدنی‌های شیرین را متوقف کرده و به جای آن چای کمرنگ و آب مصرف کنید. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که در طول روز چند لیوان نوشابه یا آب میوه‌های قندی مصرف می‌کنند ۸۰ درصد بیشتر احتمال ابتلا به دیابت را دارند.

## پیشگیری از دیابت

**(3) از چربی‌های خوب به جای چربی‌های بد و مضر استفاده کنید.**

**چربی‌های خوب** مانند چربی‌های اشباع نشده موجود در روغن‌های گیاهی مایع از جمله روغن‌های آفتابگردان، دانه کتان، سویا، پنبه دانه، کلزا، روغن مغزها، گردو، روغن کنجد و روغن زیتون که به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک می‌کنند.

**چربی‌های بد** یا همان ترانس‌دارها برعکس عمل کرده و خطرناک هستند. چربی‌های بد در فست فودها، غذاهای سرخ شده، شیرینی جات، روغن نباتی جامد، لبنیات پرچرب، سس مایونز و ... یافت می‌شوند.

4) مصرف گوشت قرمز را محدود کرده و غلات و غذاهای

دریایی بخورید. مصرف گوشت قرمز ارتباط مستقیم با ابتلا به دیابت دارد. مصرف روزانه یک استیک یا یک کف دست گوشت قرمز در وعده غذایی؛ ۲۰ درصد احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد، به جای مصرف گوشت قرمز از ماهی بصورت آب پز یا کبابی دوبار در هفته میل نمایید.

## پیشگیری از دیابت

### سیگار کشیدن را ترک کنید

اگر از مضرات سیگار یک لیست تهیه کنیم، ابتدا به دیابت نوع 2 از مهمترین موارد مضرات سیگار خواهد بود. افراد سیگاری ۵۰ درصد بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند .

## چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

اگر سنتان بالاتر از ۴۵ سال است و وزن طبیعی دارید، از پزشکتان بپرسید که لازم است تست دیابت انجام دهید یا خیر. انجمن دیابت در موارد زیر آزمایش قند خون را توصیه می‌کند:

- بالاتر از ۴۵ سال

- کمتر از ۴۵ سال و اضافه وزن را در کنار یک یا دو مورد عامل خطرزای دیگر برای دیابت نوع ۲ داشته باشید.

- سبک زندگی نشسته و ساکن یا سابقه خانوادگی دیابت داشته باشید.