

سبزیجات زرد و سبز تیره را انتخاب کنید

* گروه سبزیها

سبزیجات دارای مقدار کمی کربوهیدرات و کالری هستند و مهمترین منابع غنی از ویتامینها ، مواد معدنی و فیبر محسوب میشوند ، روزانه ۳ تا ۵ واحد از انواع سبزیجات را مصرف کنید.

یک واحد از این گروه شامل

یک دوم لیوان سبزی پخته یا آب سبزی

۱ لیوان سبزی خام

* گروه لبنیات

شامل شیر و ماست و سایر فرآورده های لبنی میباشد باید توجه داشت که انواع پنیر در لیست گوشت ها قرار دارند و خامه و سایر محصولات ساخته شده از چربی شیر در لیست چربیها طبقه بندی شده اند شیرها بر مبنای مقدار چربی که دارند به انواع شیر بدون چربی و شیر با چربی بسیار کم ، شیر با چربی متوسط و شیر پر چرب تقسیم شده اند که کالری آنها به ترتیب ۹۰ ، ۱۲۰ و ۱۵۰ میباشد از این گروه ۲ تا ۳ سهم در طول روز میتوان مصرف کرد .

یک واحد از این گروه شامل

شیر بدون چربی	یک لیوان
شیر سویا	یک لیوان
ماست	سه چهارم لیوان
دوغ	دو لیوان

لبنیات منابع خوبی از کلسیم و پروتئین محسوب میشوند

از لبنیات کم چرب (زیر
۱٪) استفاده کنید .



به جای آب میوه ، از میوه تازه استفاده کنید

* گروه میوه ها

شامل میوه های تازه ، یخ زده ، کنسرو شده ، میوه های خشک و آبمیوه میباشد میوه ها کالری آنها از کربوهیدراتها تامین میشود دارای ویتامین ، مواد معدنی و فیبر هستند از این گروه ۲ تا ۴ سهم در طول روز میتوان مصرف کرد .

یک واحد از این گروه شامل

سیب کوچک با پوست	یک عدد
زرد آلو تازه	چهار عدد
موز کوچک ۱۲۰ گرمی	یک عدد
گلابی بزرگ تازه	یک دوم عدد
آناناس تازه	سه چهارم لیوان
خریزه	یک برش (۳۰۰ گرم)
کیوی	یک عدد (۱۰۰ گرم)
انبه کوچک	یک دوم عدد
گیلاس شیرین و تازه	دوازده عدد
انجیر تازه	۲ عدد انجیر متوسط
آلبالو تازه	سه چهارم لیوان
آلو کوچک	دو عدد
شلیل کوچک	یک عدد (۱۵۰ گرم)
پرتقال کوچک	یک عدد (۲۰۰ گرم)
نارنگی کوچک	دو عدد
کشمش	سه قاشق غذا خوری
انار	یک دوم عدد
هندوانه	یک برش (۴۰۰ گرم)
توت فرنگی	یک و یک چهارم لیوان
هلوی تازه متوسط	۱ عدد (۱۸۰ گرم)
خرما	دو عدد



آشنائی با گروه های غذائی

* گروه نان و غلات

این ماده غذائی حاوی نشاسته هستند این گروه شامل غلات (جوو برنج) ، سبزیجات نشاسته ای (سیب زمینی ، نخود سبز و ذرت) و حبوبات (لوبیا چیتی ، عدس و لپه) هستند ، از این گروه ۶-۱۱ سهم در طول روز میتوان مصرف کرد.

یک واحد از این گروه شامل

نان

انواع نان سنتی	یک کف دست (۳۰ گرم)
نان لواش	چهار کف دست (۳۰ گرم)
ماکارونی	یک دوم لیوان
برنج سفید	یک سوم لیوان
جوانه گندم	سه قاشق غذا خوری
انواع بیسکویت ساده	سه عدد

سبزیهای نشاسته ای

باقلا پخته	یک سوم لیوان
ذرت یا نخود سبز	یک دوم لیوان
ذرت (بلال)	یک عدد متوسط
سیب زمینی آب پز	یک عدد کوچک (۹۰ گرم)
پوره سیب زمینی	یک دوم لیوان
کدو حلوائی	یک دوم لیوان پخته

حبوبات

یک واحد نشاسته به اضافه یک واحد گوشت خیلی کم چرب	
انواع لوبیا، نخود، لپه ، عدس	یک دوم لیوان





یاسمن اسمد دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

دیابت و تغذیه

کد محتوا: ۲۱۵



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

مصرف غذاهای سرخ کردنی را محدود کنید .

توصیه های غذایی

- به منظور کنترل قند خون ، روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذای اصلی (صبحانه ، نهار و شام) و سه میان وعده توصیه میشود .
- مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می کند .
- در هر وعده غذایی و در طول روز از گروه های غذایی مختلف استفاده کنید .
- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را در وعده های غذایی روزانه و میان وعده ها تقسیم کنید .
- همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید و احتیاجی نیست که کالری و کربوهیدرات آنها را در محاسبات غذایی خود وارد کنید .
- از لبنیات کم چرب استفاده کنید نان سنگک یا بربری از نان لواش و فانتزی بهتر است .
- در طول روز حداقل ۸ لیوان اب بنوشید .

تهیه کننده : مریم اقتداری "کارشناس آموزش سلامت"
مشاور علمی : خانم شاهین "کارشناس تغذیه"
طراحی و تدوین : مریم اقتداری "کارشناس آموزش سلامت"
منبع مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم
دفتر آموزش سلامت همگانی الزهرا(س)
بروز رسانی فروردین ۱۳۹۹



گروه گوشت ها حاوی قند نمی باشند .

*گروه گوشت و جانسین های آن

شامل گوشت قرمز (گاو ، گوسفند ...) و سفید (ماکیان و ماهی) ، مغزهای روغنی آجیل (بادام زمینی ، فندق ، پسته ...) پنیر و سویا و تخم مرغ میباشد . گوشتها براساس میزان چربی به ۴ دسته خیلی کم چرب ، کم چرب ، با چربی متوسط و پرچرب تقسیم میشوند که تفاوت آنها در میزان چربی و کالری مباشد کالری آنها به ترتیب ۳۵-۵۵ - ۷۵ - ۱۰۰ میباشد مقدار مجاز مصرف از این گروه ۴ تا ۶ سهم در روز میباشد .

یک واحد از این گروه شامل

۳۰ گرم از گوشت قرمز ، ماهی ، ماکیان

یک دوم لیوان حبوبات پخته

یک و نیم قاشق غذا خوری کنسرو ماهی

یک قوطی کبریت (۳۰ گرم) پنیر

یک عدد تخم مرغ

*گروه چربی ها

چربی ها حاوی مقادیر زیاد کالری هستند بعضی انواع چربیها نظیر چربیهای اشباع و کلسترول خطر ایجاد بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهند محدود کردن این گروه به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک زیادی می کنند سعی کنید از این گروه غذایی کمتر استفاده کنید .

یک واحد از این گروه شامل

یک قاشق مرباخوری انواع روغن ، کره ، سس

مایونز و مارگارین

دو عدد مغز گردو

ده عدد زیتون سبز یا ۸ عدد زیتون سیاه

