



[dari]

دیابت و رژیم غذایی مدیترانه ای (Diabetes og middelhavskost)

منطقه مدیترانه یک رژیم غذایی عنعنوی دارد که خطر مصاب شدن به سرطان و امراض قلبی و عروقی را تقلیل می دهد.

مفید است. جیره یومیه چارمغز و بادام یک میان وعده خوب یا یکی از محتویات خوب در یک بشقاب ترکیبی می باشد.

لوبیا، نسک، برنج، غلات و ماکارونی

لوبیا، مشنگ و نسک از مهمترین مواد اولیه رژیم غذایی مدیترانه ای است. برنج و سایر غله جات در شماری مناطق مهم هستند، در حالی که در دیگر مناطق پاستای یکی از مواد اصلی است. نان عمدتاً منحبث مکمل یک وعده غذایی به شمار می آید نه بخش اصلی یک وعده غذایی. در قیاس با ناروی کچالو به مراتب کمتر مصرف می شود.

لوبیا، مشنگ و نسک به خصوص برای افراد مصاب به دیابت مفید هستند زیرا شکر خون را کمتر بلند می برند و انسولین کمتری نیاز دارند. بر علاوه، کچالو و نان پخته شده با آرد پروسس شده، به راحتی هضم می شوند و سبب افزایش سریع شکر خون می شوند. برنج، ماکارونی و نان سیوس دار حالتی فی مابین این دو دارند، اما شایان ذکر است که شما هم اکنون می توانید پاستای سیوس دار با فیبر بیشتر را خریداری نمایید. ماکارونی سیوس دار و برنج سیوس دار شکر خون را کمتر بلند می برند (GI پایین) و به علت شمولیت مقادیر فیبر بیشتر معده را بیشتر پر می کنند.

ماهی و گوشت

گوشت گاو بخشی از رژیم غذایی مدیترانه ای عنعنوی نیست؛ و عده های غذایی خاص معمولاً با ماهی و یا مرغ طبخ می شوند. ماهی، خاصاً گونه های چرب آن مانند ماهی ساردین و شاه ماهی، بشمول چربی امگا ۳ مناسب برای حفظ الصحه قلب می باشد. مرغ و دیگر ماکیان نیز ترکیب چربی بهتری در قیاس با سایر گوشت ها دارند.

رژیم غذایی مدیترانه ای از یک منطقه به منطقه دیگر متفاوت است اما طور معمول شامل روغن زیتون، مقدار کمی گوشت، بسیاری از غذاهای گیاهی و کمی شراب می باشد.

روغن زیتون

در شماری از مناطق مدیترانه ای روغن زیتون متداولاً استعمال می شود و یگانه چربی است که طور عنعنوی در خانواده ها استعمال می شود. این روغن خاص است زیرا بشمول مقادیر زیادی از چربی اشباع نشده می باشد. این چربی، کلسترول خون را بلند نمی برد و برای پخت غذا، سس سالاد و همراهی با سبزیجات پخت شده برای افزایش عطر و طعم غذا استعمال شده می تواند. روغن کلزا تقریباً به اندازه روغن زیتون بشمول چربی اشباع نشده است اما طعم و مزه خنثی تری دارد.

سبزیجات و میوه جات بیشتر

مردم مناطق مدیترانه اغلب سبزیجات را منحبث ماده غذایی اصلی استعمال می کنند. استعمال ترکیبی فصلی در سوپ، سالاد و غذاهای دیگر بسیار رایج است. میوه جات و سبزیجات بشمول آنتی اکسیدان ها و ضد سرطان می باشند. آنتی اکسیدان ها از اکسیداسیون کلسترول خون و تشکیل پلاک در جدار شریان ها ممانعت می کنند. بر علاوه، در سال های اخیر ضد سرطان ها در بسیاری از سبزیجات اکتشاف شده اند. سیر طور خاص بشمول فواید بسیاری است اما استعمال مقدار زیادی از سبزیجات مختلف منافع آنها در رابطه با صحت را تقویه می کند.

چارمغز

چارمغز بخش اصلی رژیم غذایی در بسیاری از نقاط مدیترانه است. چارمغز همچنان بشمول چربی های سالم برای قلب و سایر مواد مغذی

شیر، پنیر و کره

در زمانهای گذشته، محصولات لبنی بخش عمده بی از رژیم غذایی مدیترانه بی نبودند. وقتیکه تغذیه با شیر مادر ختم می شد نوزادان نوشیدن شیر را ترک می کردند. کره معمولاً استعمال نمی شود، اما پنیر بخشی از بسیاری از غذاهای مدیترانه است. افراد مصاب به دیابت بهتر است مقدار لاکتوز و چربی پنیر را در نظر داشته باشند.

شراب

به نظر می رسد مقدار کمی الکل برای حفظ الصحة خوب باشد، خصوصاً اگر به سبک مدیترانه بی یعنی همراه با وعده های غذایی و به مقدار کم مصرف شود. سپس الکل در خون به آهستگی بلند می رود. به غیر از مقدار الکل، شراب قرمز با داشتن آنتی اکسیدان ها و سایر مواد مغذی دارای فواید بسیاری برای حفظ الصحة می باشد. حجم زیادی از الکل، به خصوص در خارج از زمان وعده غذایی، برای حفظ الصحة مضر است.

فعالیت فیزیکی

هنگام بحث بالای رژیم غذایی مدیترانه بی اغلب فراموش می شود که ماهیگیری که این رژیم غذایی بومیه را رعایت میکنند از لحاظ جسمی تمام طول روز فعال هستند و فقط به اندازه یک خواب نیمروزی استراحت می کنند. فعالیت های فیزیکی و سطح استرس کم، پیش شرط مهمی برای حفظ الصحة محسوب می شوند و رژیم غذایی باید در کنار آن قرار گیرد.

نوت

چگونه بخشی از رژیم غذایی مدیترانه بی را در آشپزی نارویی شامل سازیم: روغن زیتون و روغن کلزا را برای پخت و پز استعمال کنید. غذاهای گیاهی و چارمغز، مشنگ، لوبیا و نسک را در آشپزی خود شامل سازید. اقسام سالاد، غذاهای نباتی و سوپ های بسیاری وجود دارد که تهیه کرده میتوانید. ضمیمه: و ماهی را فراموش نکنید!

این بروشور توسط انجمن دیابت ناروی (Diabetesforbundet) در سال ۲۰۱۳ به هنگام سازی شد.