



[farsi]

دیابت و غذاهای مدیترانه (Diabetes og middelhavskost)

غذاهای سنتی منطقه مدیترانه خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهند.

استفاده روزمره از بعضی از آجیل ها و بادام ها به عنوان میان وعده غذایی و هم به عنوان مواد غذاهای گیاهی مفید می باشد.

رژیم غذایی مدیترانه ای از منطقه ای به منطقه دیگر متفاوت می باشد، اما خاصیت متمایز آن روغن زیتون، گوشت کم، مقدار زیادی غذای گیاهی و مقدار کمی شراب می باشد.

لوبیا، عدس، برنج، بلغور و پاستا

لوبیا، نخود فرنگی و عدس مواد مهم در غذای مدیترانه را تشکیل می دهند. برنج و سایر حبوبات در برخی از مناطق مهم می باشند و در برخی دیگر از مناطق پاستا بخش مهمی از غذای روزانه را تشکیل می دهد. از طرف دیگر از نان در وعده های غذایی استفاده می شود و یک عنصر اصلی نمی باشد. در آنجا بسیار کمتر از نروژ از سیب زمینی استفاده می شود.

لوبیا، نخود فرنگی و عدس به خصوص برای افراد مبتلا به دیابت مفید می باشند زیرا این مواد غذایی موجب ثابت نگه داشتن میزان قند خون می گردند و نیاز به انسولین را کاهش می دهند. سیب زمینی و نان سفید/ نان سیاه متوسط از سوی دیگر به راحتی هضم می شوند و باعث افزایش سریع میزان قند خون می شوند. برنج، پاستا و نان سیاه در این رابطه در حد متوسط می باشند، اما شایان ذکر می باشد که پاستای سبوس دار و حاوی فیبر بیشتر، در حال حاضر در بازار یافت می شود. پاستای سبوس دار و برنج طبیعی میزان قند خون را کمتر افزایش می دهند (GI پائین) و بیشتر باعث سیری می گردند زیرا آنها حاوی مقادیر زیادی فیبر می باشند.

ماهی و گوشت

گوشت احشام بخشی از رژیم غذایی سنتی مدیترانه نمی باشد و به جای آن هنگام یک غذای فوق العاده خوب ماهی و گوشت مرغ می خورند. ماهی و به خصوص ماهی های چرب مانند ماهی های ساردین و شاه ماهی مدیترانه حاوی اسید های چربی امگا ۳ که برای سلامتی قلب مفید هستند می باشند. گوشت مرغ و پرندگان دیگر هم از گوشت های دیگر بهتر می باشد زیرا ترکیب اسید چرب گوشت پرندگان بهتر می باشد.

روغن زیتون

از روغن زیتون زیاد استفاده می شود – در بعضی از نقاط دریای مدیترانه روغن زیتون تنها چربی می باشد که به طور سنتی در منازل از آن استفاده می شود. روغن زیتون متمایز می باشد زیرا این روغن حاوی مقادیر زیادی از چربی اشباع نشده می باشد. چنین چربی کلسترول خون را افزایش نمی دهد و همچنین می توان از این روغن برای سرخ کردن و در سس های سالاد از آن استفاده نمود و آنرا به سبزیجات پخته پاشید تا طعم بهتری داشته باشند. روغن کلزا (rapsolje) تقریباً حاوی همان مقدار چربی اشباع نشده مانند روغن زیتون می باشد اما طعم آن خنثی تر می باشد.

سبزیجات و میوه های بسیار

مردم در امتداد دریای مدیترانه اغلب از سبزیجات به عنوان عنصر اصلی در وعده های غذایی استفاده می کنند. از سبزیجات فصلی سوپ، سالاد و غذاهای متفاوت درست می کنند. میوه ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان و مواد ضد سرطان می باشند. آنتی اکسیدان ها از اکسید شدن کلسترول خون و انباشته شدن آن به دیواره رگ ها جلوگیری می کنند. علاوه بر این در سال های اخیر مواد ضد سرطانی در بسیاری از سبزیجات کشف شده است. سیر در این رابطه مورد توجه خاصی قرار گرفته است، اما احتمالاً مقدار زیاد سبزیجات گوناگون می باشد که برای سلامتی اهمیت دارند.

آجیل

آجیل بخش ثابتی از رژیم غذایی در بسیاری از مناطق اطراف دریای مدیترانه بوده است. آجیل علاوه بر دیگر مواد مفید همچنین حاوی اسید های چربی سالم برای قلب می باشد.

شیر، پنیر و کره

در زمانهای گذشته محصولات لبنی جزئی از رژیم غذای مدیترانه ای نبوده اند. کودکان هنگام ترک شیر مادر آشامیدن شیر را به کلی ترک می کردند. تا حد کمی از کره استفاده می شود اما پنیر در بیشتر غذاهای اطراف دریای مدیترانه یافت می شود. افراد مبتلا به دیابت بهتر است مواظب لاکتوز و چربی پنیر باشند.

شراب

به نظر می رسد که الکل در مقادیر کم برای سلامتی مفید باشد، به خصوص در صورت نوشیدن آن به سبک مدیترانه - به عنوان بخشی از غذا و در مقادیر کوچک. بدین شیوه میزان الکل در بدن به صورت آهسته افزایش می یابد. به جز الکل، ممکن است آنتی اکسیدان ها و سایر مواد مفید در شراب قرمز اثرات اضافی دیگر بای سلامتی به دنبال داشته باشند. مقادیر زیاد الکل به ویژه خارج از وعده های غذا برای سلامتی مضر می باشد.

فعالیت بدنی

هنگام بحث در مورد غذاهای مدیترانه اغلب فراموش می شود که بسیاری از کشاورزان و ماهیگیرانی که روزانه این نوع غذاها را می خورده اند، در تمام روز از نظر فیزیکی هم فعال بوده اند و این فعالیت تنها با یک خواب کوتاه نیمروزی قطع می شده است. فعالیت بدنی و "استرس کم" شرطی لازم برای سلامتی خوب می باشد و باید با رژیم غذایی ربط داده شود.

راهنمایی

شما می توانید اینگونه از ایده های غذای مدیترانه هنگام پخت غذا های نروژی استفاده نمایید: از روغن زیتون و روغن کلزا (rapsolje) در پخت غذا استفاده نمایید. بیشتر غذاهای گیاهی را بخورید و همچنین از آجیل، نخود فرنگی، لوبیا و عدس در غذا استفاده نمایید. سالاد، غذاهایی گیاهی و سوپ می توانند بی حد متنوع باشند. توجه! ماهی را فراموش نکنید!

این برگه اطلاعاتی از طرف انجمن دیابت (Diabetesforbundet) آخرین بار در سال ۲۰۱۳ ویرایش شده است.