

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

# بسته آموزش و اطلاعات

آموزش و ارتقای سلامت  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اقدامات کوچک برای داشتن

# تغذیه سالم



غلبه بر دیابت

## اقدامات کوچک برای داشتن تغذیه سالم مخصوص افراد مبتلا به دیابت

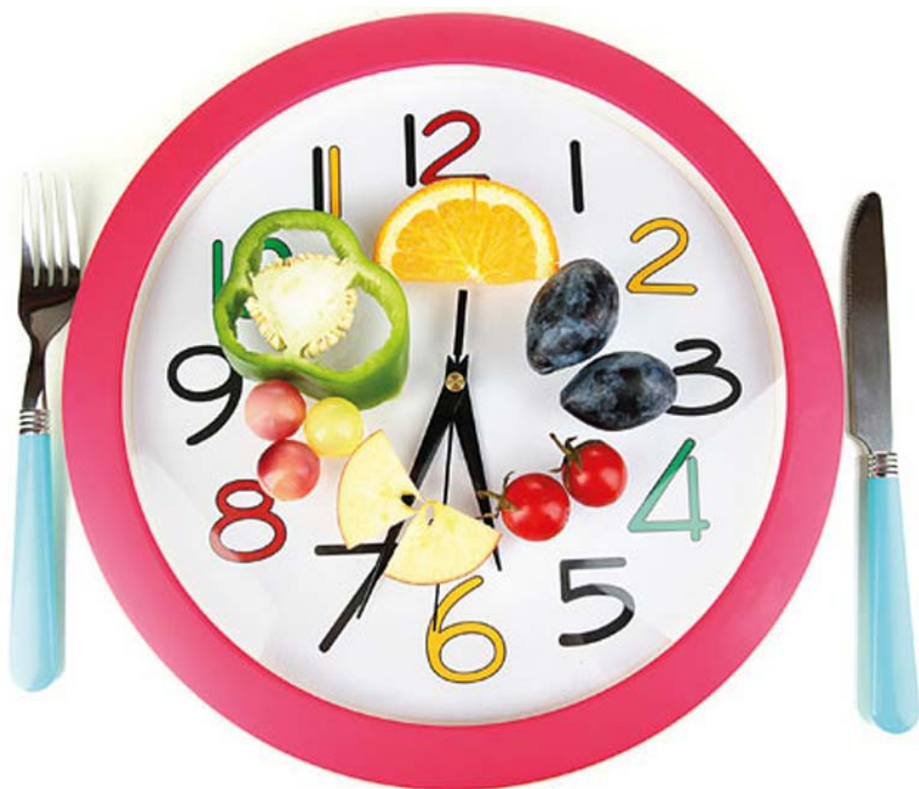
این اقدامات کوچک را برای داشتن تغذیه سالم رعایت فرمایید:



### برنامه غذایی سالم است که:

- که در آن میوه‌ها، سبزیها و غلات کامل به مقدار زیاد مصرف شود و شیر بدون چربی یا کم چرب جایگاه ویژه‌ای داشته باشند.
- شامل گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و آجیل باشد.
- چربی‌های اشباع شده، چربی‌های ترانس، کلسترول، نمک (سدیم) و قند کم باشد.





### این نکات تغذیه سالم را در ذهن نگه دارید:

- سعی کنید کالری و چربی را بیش از نیاز روزانه‌تان دریافت نکنید.
- سعی کنید وعده‌های اصلی غذا و میان وعده‌ها را هر روز در زمان‌های منظم بخورید.
- با ریختن غذای خود در یک بشقاب کوچک‌تر، غذای کمتری استفاده کرده‌اید در صورتی که بیشتر به نظر می‌رسد.
- آرام غذا بخورید و طول مدت غذا خوردن را افزایش دهید، حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا معده به مغزتان بگوید که شما سیر شده‌اید.



### در خانه:

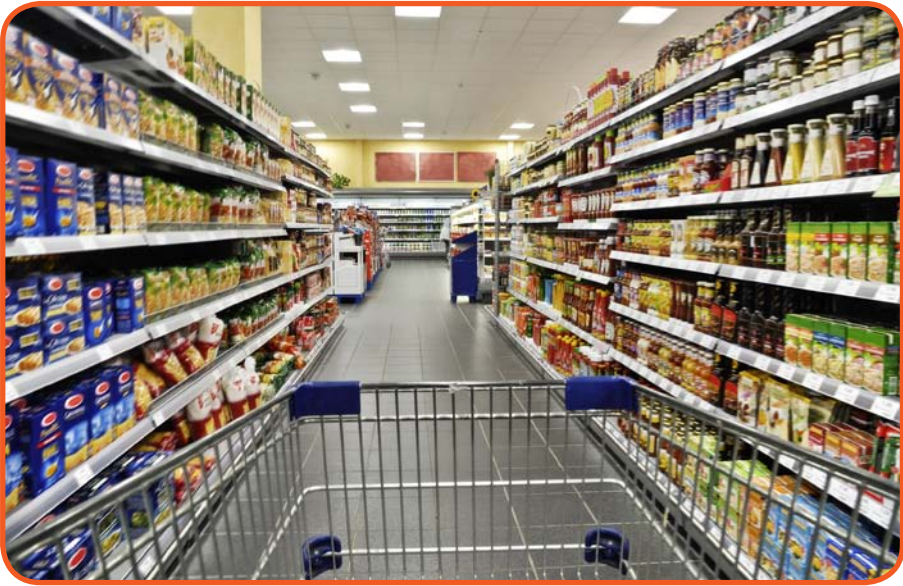
- غذاها را سرخ نکنید. به جای سرخ کردن مرغ، کبابی یا آبپز آن را امتحان کنید. به جای سیب زمینی سرخ کرده چرب یا چیپس سیب زمینی، سیب زمینی را تکه تکه کرده و با کمی روغن، سبزی و فلفل مخلوط کنید و در فر آن را پخت نمایید.
- در دستور پخت غذاهای خود از مواد غذایی با چربی بالا مانند خامه ترش، پنیر خامه‌ای، سس مایونز، پنیر و سس سالاد کمتر استفاده کنید و در صورت لزوم به مصرف آنها از نوع کم چرب آنها استفاده کنید.
- برای طعم دادن به غذاهای کم چرب از سبزی های خشک و ادویه استفاده کنید. به جای نمک از آب لیمو و یا فلفل استفاده کنید.
- مواد غذایی باقی مانده را درست بعد از پخت و پز بسته بندی کنید و در یخچال قرار دهید با این کار شما برای استفاده بعدی کمتر دچار وسوسه می شوید.
- زمانی را به طبخ غذاهای سالم اختصاص دهید. مقداری از غذاها را فریز کنید بنابراین شما برای روزهایی که بیش از حد مشغول هستید و یا برای آشپزی خسته هستید وعده‌های غذایی سالم آماده دارید.
- برای دسر، یک تکه میوه بخورید، همچنین، سعی کنید از ماست بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید.

## در بین وعده‌های غذایی:

- میوه‌های خشک، سبزی‌ها یا مقدار کمی آجیل بدون نمک را جایگزین تنقلاتی که چربی بالایی دارند کنید.
- مقدار زیادی آب بنوشید. آب، دوغ و یا نوشیدنی‌های بدون قند را جایگزین نوشابه یا آب‌میوه‌های صنعتی دارای قند نمایید
- جویدن آدامس بدون قند بین وعده‌های غذایی به کاهش خوردن تنقلات پرچرب و ریزه خواری کمک می‌کند.







### هنگام خرید:

- قبل از رفتن و اقدام برای خرید یک فهرست از آنچه نیاز دارید را آماده کنید و سعی کنید به آن پایبند باشید.
- زمانی که گرسنه هستید از رفتن به خرید اجتناب کنید، چون در این حالت اغلب شما چیزهایی می‌خرید که واقعاً نمی‌خواستید و یا نیاز نداشتید.
- در هنگام خرید برچسب‌های مواد غذایی را خوانده و مقایسه کنید. مواد غذایی را انتخاب کنید که کالری کمتر دارند و چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس، کلسترول، نمک (سدیم) و قند پایین‌تر دارند.
- انواع میوه‌ها، سبزیها و غلات کامل (سبوسدار) را خریداری کنید. سعی کنید میوه‌ها یا سبزیهای جدید را هم امتحان کنید.
- انواع کم چرب یا بدون چربی سس مایونز، پنیر و سس سالاد را انتخاب نمایید. از شیر کم چرب یا بدون چربی به جای شیر کامل استفاده کنید.
- شما بهتر می‌دانید مواد غذایی که کالری بالایی دارند بسیار وسوسه کننده هستند مانند کیک، بستنی و تنقلات چرب و شیرینی. بهتر است آن‌ها را در خانه و یا دفتر خود نگه ندارید.

## در محل کار و یا در راه:

- ناهار خود را در منزل آماده کرده و با خود ببرید، بنابراین شما می‌توانید از محتوا و کیفیت آنچه می‌خورید مطمئن باشید. سعی کنید از سبزی‌ها بیشتر استفاده کنید و در صورتی که ساندویچ می‌برید از نان‌های سبوسدار استفاده کنید، حتما سبزی خوردن و سالاد را با خود ببرید. در ساندویچ‌ها به جای سس، خیارشور و چیپس از هویج، کاهو و کرفس استفاده کنید. از نوشیدنی‌هایی مثل آب و دوغ به جای نوشابه‌های گازدار استفاده کنید.
- یک میان‌وعده سالم برای مواقعی که گرسنه هستید در نظر بگیرید. یک سیب، موز و یا یک لیوان شیر بدون چربی و یا کم چرب را امتحان کنید.
- سعی کنید ناهار خود را شب قبل آماده کنید، بنابراین آن آماده است برای وقتی که می‌خواهید به سر کار بروید.
- برای جلوگیری از وسوسه شده به وسیله مواد غذایی پرچرب رستوران‌ها، شیرینی‌پزی‌ها و مغازه‌ها موجود در مسیر محل کار، مسیر متفاوتی را انتخاب کنید.



## هنگامی که در خارج از خانه غذا میخورید:

- زمان بیشتری را برای نگاه کردن به منو اختصاص دهید و یک انتخاب سالم داشته باشید.
- اگر نیاز به اطلاعاتی داشتید که در منو غذا وجود نداشت مانند مواد غذایی تشکیل دهنده غذا و مقدار چربی آن، حتما سوال کنید. غذایی را انتخاب کنید که بدون چربی بوده یا چربی اضافه شده کمتری داشته باشد.
- در مورد اندازه و مقدار چربی و کالری آیتم‌های موجود در منو سؤال کنید.
- غذاهای بخارپز و کبابی را به جای غذاهای سرخ شده در روغن انتخاب نمایید.
- اولین نفری باشید که سفارش می‌دهید بنابراین شما توسط آنچه که دیگران سفارش می‌دهند تحت تأثیر قرار نمی‌گیرید.
- همیشه کوچک‌ترین اندازه غذا را به جای بزرگ‌تر در رستوران‌های فست فود سفارش دهید.
- شما می‌توانید نیمی از آنچه که سفارش داده‌اید را بخورید و بقیه را برای یک وعده غذایی با خود به خانه ببرید.
- برای شروع یک سالاد سفارش دهید و غذای اصلیتان را با یک دوست به اشتراک گذارید.
- هنگامی که شما تمایل زیادی به غذاهای با کالری بالا، دسر، یا تنقلات داشتید، بیش از حد به خود سخت نگیرید، اشکالی ندارد که یک‌تکه کوچک از آن را امتحان کنید و یا اینکه یک دسر را با یک دوست با هم بخورید. فقط هدف کاهش وزن خود را در ذهن داشته باشید.



هنگامی که شما یک راه را انتخاب و حرکت می‌کنید، تعداد زیادی راه برای ایجاد تغییرات کوچک پیدا می‌کنید. این راهنمایی تغذیه سالم نمونه‌هایی از گام‌های کوچک شما است که می‌توانید برای بهبود به برنامه غذایی خود از آن‌ها استفاده کنید.