

اصلاح سبک زندگی در کنترل دیابت

نسرین بابازاده
متخصص داخلی و غدد

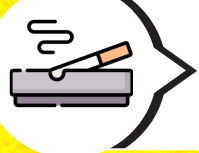
دیابت یک بیماری متابولیکی است، که قند خون بیمار به صورت مزمن بالاست و این بالا بودن قند خون بیمار در طول زمان، یکسری عوارضی را در بدن او ایجاد می‌کند. مهم ترین عوارض دیابت، قلبی و عروقی، کلیوی و چشمی است. دیابت بیماری است که شاید خیلی از وقت‌ها، بیماران آن را جدی نمی‌گیرند، اما در نهایت موقعی متوجه اهمیت این بیماری و درمان آن می‌شوند مهم ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است. اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ۱۰ درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرفت می‌شود و فرد قند خون نرمالی می‌تواند، پیدا کند. در عصر حاضر با توجه به سبک زندگی افراد که معمولاً بی تحرکی، نداشتن فعالیت های ورزشی روزانه و استفاده از غذاهای چرب و قست فودها از مشخصه های آن است، بیمارهای زیادی هم با توجه به این شیوه و سبک زندگی گریبان گیر آن ها شده است. کاهش وزن باید به صورت اصولی، به تدریج و با صبر و حوصله باشد، راه حل جادویی که بتواند کاهش وزن سریع و بدون عارضه بدهد، وجود ندارد، کاهش وزن مناسب و ایده آل در طول یکماه چیزی بین دو تا چهار کیلوگرم است. ورزش باعث کاهش وزن نمی‌شود اما ما حمایت توصیه می‌کنیم فردی که رژیم کاهش وزن گرفته کنارش حتما ورزش داشته باشد، چون ورزش کردن باعث می‌شود عضلات ما حفظ شود و عضله از دست ندهیم و مساله دوم این است که ورزش کردن باعث می‌شود که وزن ما ثابت بماند. همه آدم‌ها باید در طول هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط تا شدید داشته باشند. البته ۱۵۰ دقیقه باید در سه تا پنج روز تقسیم شود و بیشتر از ۴۸ ساعت هم فاصله بین تمرین‌ها نباشد. به مرور باید زمان ورزش افزایش یابد، اما برای شروع در حد ۱۵۰ دقیقه در هفته مناسب است. البته ورزش به تنهایی کفایت نمی‌کند و در کنار آن باید فرد در طول روز به میزان کافی تحرک داشته باشد، یعنی اگر فردی کل روز کم تحرک است، اصطلاحاً پشت میز نشین است و هر جایی که می‌خواهد برود با ماشین می‌رود حتی با ورزش روزانه نیم ساعت هم به هدف مطلوب نمی‌رسد. پس مهم است در عین حالی که فرد ورزش روزانه و هفتگی مناسبی دارد، در طول روز هم تحرک به اندازه کافی داشته باشد.

غذاهایی که «کبد» را نابود می‌کنند



برخی از عملکردهای اصلی کبد شامل هضم غذای مصرفی و تصفیه سموم از بدن است. شما باید سعی کنید از مواد غذایی مفید برای کبد سالم استفاده کنید و از غذایی که می‌تواند عملکرد آن را مختل یا کار را سخت‌تر کند، اجتناب کنید. در ادامه به مواردی از بدترین غذاها برای کبد که باید به هر قیمتی از مصرف آنها اجتناب کنید، اشاره شده است:

استعمال دخانیات



مواد شیمیایی سمی در تنباکوی سیگار می‌توانند باعث التهاب و در نهایت سیروز شوند. سیگار کشیدن سبب افزایش تولید سمیتوکین، ماده شیمیایی که التهاب و آسیب وارد شده با کبد را افزایش می‌دهد، می‌شود. استرس اکسیداتیو که فود سیگار ایجاد می‌کند بسیار زیاد است و کبد را برای سم زدایی خون تحت فشار قرار می‌دهد و مواد شیمیایی مضر را در بدن آزاد می‌کند و در نهایت منجر به سرطان کبد می‌شود.

قند و شکر



مصرف بیش از حد قند می‌تواند به کبد شما آسیب برساند. شکر خام و تصفیه شده و شربت ذرت با فروکتوز بالا که در غذاهای شیرین مانند آب نبات، کلوچه، نوشابه و غیره یافت می‌شود باعث تجمع چربی می‌شود که می‌تواند منجر به بیماری های کبدی شود. قند بیش از حد می‌تواند برای کبد مضر باشد.

آرد سفید



همیشه باید از مصرف مواد غذایی که از آرد سفید تهیه می‌شود خودداری کرد. آرد سفید فاقد مواد معدنی، فیبر و ویتامین های ضروری است و می‌تواند سطح قند خون را افزایش دهد. از خوردن غذاهایی مانند پاستا، پیتزا، بیسکویت، نان و غیره خودداری کنید. در عوض، جایگزین های سالمی را برای کمک به سلامت کبد خود انتخاب کنید.

فست فود



فست فودها دارای محتوای چربی اشباع بالا و هضم آنها دشوار است، مواد غذایی مانند همبرگر، سبب زمینهی سرخ کرده و غیره برای کبد مفید نیستند زیرا برای پردازش این غذاها باید سخت کار کند. علاوه بر کبد چرب، چربی های اشباع شده نیز می‌توانند کلسترول بد را افزایش دهند.

نوشیدن مکرر قهوه سلامت قلب را به خطر می‌اندازد

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که نوشیدن قهوه، کولاها یا گازدار یا نوشیدنی های انرژی زای می‌تواند به مرور زمان باعث آسیب قلبی شود. محققان دریافتند مصرف روزانه این مقدار کافئین به طور قابل توجهی ضریان قلب و فشار خون را در طول زمان افزایش می‌دهد. دکتر «ننسی کاکاتارا»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «به دلیل تأثیر کافئین بر سیستم عصبی خود مختار، مصرف منظم آن می‌تواند افراد سالم را در معرض خطر فشارخون و سایر حوادث قلبی عروقی قرار دهد.» برای این مطالعه، محققان ۹۲ فرد سالم بین ۱۸ تا ۴۵ سال را انتخاب کردند. کاکاتارا نتیجه‌گیری کرد: «مصرف منظم کافئین می‌تواند سیستم پاراسمپاتیک را مختل کند و منجر به افزایش فشار خون و ضریان قلب شود». فشارخون بالا با افزایش خطر بیماری قلبی، نارسایی قلبی، بیماری مزمن کلیوی و زوال عقل مرتبط است.

جدول سودوکو

۷			۱		۶				
			۴		۸		۷		
	۸	۹			۶		۴	۵	
							۴	۵	۸
	۴	۵		۶	۳	۷			
۳	۹	۷	۱	۴	۵		۲	۶	
			۸	۶	۵		۴		
	۵	۳			۹	۶			
		۹	۳	۷	۴	۵			

۷	۱	♥	♠	۸	♠	♠	♠	♠	♠
۸	♠	♠	♠	۷	♠	♠	♥	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	۷	♠	۸	۷	♠
♠	♠	♠	♥	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠

ارتباط آهن موجود در گوشت قرمز با دیابت

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد دریافت بیش از اندازه آهن موجود در گوشت قرمز که به «آهن هم» معروف است می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. متخصصان با انجام آزمایشاتی تازه دریافته‌اند افرادی که بیشترین مواد غذایی سرشار از آهن هم مصرف می‌کنند، ۲۶ درصد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. این مطالعه به تجزیه و تحلیل نمونه خون بیش از ۳۷۵

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد دریافت بیش از اندازه آهن موجود در گوشت قرمز که به «آهن هم» معروف است می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. متخصصان با انجام آزمایشاتی تازه دریافته‌اند افرادی که بیشترین مواد غذایی سرشار از آهن هم مصرف می‌کنند، ۲۶ درصد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. این مطالعه به تجزیه و تحلیل نمونه خون بیش از ۳۷۵

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- خوار و ضعیف لاغر و زبون - اثری از سونیا دلمی ۲- عدد نخستین - درشت هیکل و بدقواره - خدای آسمان هندوها ۳- حرف ۲۵ الفبای فارسی- خون بالایی- گذشتن بر چیزی ۴- نوعی ژانر فیلم- معادل فارسی آسانسور- ساختمان ساز ۵- جزیره توریستی کشورمان- طالع و اقبال - حرف فاصله- حیوان دورگه ۶- طرف و جهت - قطعه الکترونیکی - خطاب بی ادبانه- حرف ندا- یار غم ۷- جاوید و همیشه- صفتی برای نوزادان پسر ۸- دسته و گروه - از شهرهای استان لرستان - از وسایل آشپزخانه ۹- بنای تاریخی شهر مراغه- لغو و حذف خارجی ۱۰- مادر عرب - آب بند - بخیه درشت- دور کردن و راندن- یک خدایمانی ۱۱- نوعی طلاق- مکان - همسر - حسرت ۱۲- از اشکال هندسی- دشت قطبی- صفحه آرایی ۱۳- حیوان وحشی- کنایه از گناهکار- نخست و آغاز ۱۴- موزون- موسیقی دان آلمانی- عدد هندی ۱۵- معادل فارسی کامپیوتر- آلبومی از بابک جهانبخش

حل جدول ۱۹۱۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

نکته

این غذاها باعث افزایش قند خون نمی‌شوند

در حالی که افراد مبتلا به دیابت اغلب از مصرف کربوهیدرات اجتناب می‌کنند، برخی از غذاهای غنی از کربوهیدرات، زمانی که در حد اعتدال مصرف شوند، در واقع می‌توانند مفید هم باشند. اکثر افراد مبتلا به دیابت وقتی در مورد کربوهیدرات در رژیم غذایی خود می‌شوند نگران می‌شوند؛ این در درجه اول به این دلیل است که مصرف بیش از حد کربوهیدرات می‌تواند باعث افزایش سطح قند خون شود. با این حال، مهم است که بدانیم کربوهیدرات‌ها، حتی برای کسانی که دیابت را مدیریت می‌کنند، بخش مهمی از یک رژیم غذایی متعادل و منبع اصلی انرژی هستند. برای بیماران دیابتی، مصرف کافی و متوسط کربوهیدرات‌های پیچیده بسیار مهم است که می‌تواند به تأمین مواد مغذی لازم و همچنین حفظ سطح قند خون پایدار کمک کند.

جو دوسر

جو دوسر یک صبحانه سالم است، اما می‌توان آن را در هر زمانی از روز نیز مصرف کرد. این ماده غذایی منبع خوبی از فیبر محلول است که می‌تواند جذب قند را کند کرده و به حفظ سطح قند خون ثابت کمک کند.

برنج قهوه‌ای

در مقایسه با برنج سفید، برنج قهوه‌ای GI پایین‌تری دارد. این بدان معناست که برنج قهوه‌ای کندتر هضم می‌شود و به حفظ سطح قند خون پایدار کمک می‌کند. این نوع برنج در حالی که کربوهیدرات بالایی دارد، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف دیگری را نیز همراه با فیبر و آنتی‌اکسیدان فراهم می‌کند.

حبوبات

اگر به خصوص به دنبال غذاهای غنی از کربوهیدرات و مناسب دیابت هستید، نمی‌توانید حبوبات را از دست بدهید. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مکرر حبوبات، به ویژه عدس، ممکن است فواید متعددی را برای خطر دیابت نوع ۲ در افراد مسن در معرض خطر قلبی عروقی بالا ارائه دهد. توجه داشته باشید که خانواده حبوبات سرشار از فیبر و پروتئین است که می‌تواند با کاهش سرعت هضم و جذب قند به مدیریت سطح قند خون کمک کند.