

قند خون بالا

➤ آیا می دانید:

۱۴ درصد مردم قند خون بالای ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر دارند. یعنی ۷ میلیون و ۳۰۰ هزار ایرانی دچار دیابت هستند.

علت مرگ ۳۴۰۰۰ نفر از هموطنان ما در سال، دیابت است.

به عبارت دیگر:

از هر ۷ نفر، یک نفر قند خون بالا دارد

➤ شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

- سعی کنید از انواع غلات سبوسدار نظیر نان سنگک یا بیسکویت های سبوسدار استفاده کنید.
- از حبوبات بعنوان منابع غنی از فیبرهای محلول استفاده کنید.
- مصرف مواد نشاسته ای با روغن زیاد مانند سیب زمینی سرخ شده را به حداقل برسانید.
- سبزیجات خام یا پخته را هر روز مصرف کنید.
- سبزی ها را با مقدار خیلی کم آب بپزید و حتی الامکان از سرخ کردن آنها بپرهیزید.
- برای سالادها از سس کم چرب یا بدون چربی و یا روغن زیتون به همراه سرکه استفاده نمایید.
- به جای آبمیوه، میوه تازه را که فیبر بیشتری دارد انتخاب کنید.
- میوه ها و یا آبمیوه ها را بدون افزودن شکر مصرف کنید.
- از مرکبات نظیر پرتقال، گریپ فروت و نارنگی در رژیم روزانه خود بگنجانید.
- شیر یا ماست کم چرب و یا بدون چربی را انتخاب کنید.
- از ماست میوه ای کم چرب یا بدون چربی با شیرین کننده های کم کالری استفاده کنید.
- از ماست کم چرب بعنوان خامه در غذاها و یا بجای سس مایونز در سالاد استفاده کنید.
- بیشتر از مرغ و ماهی بجای گوشت قرمز استفاده کنید.
- پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید.
- چربی های گوشت قرمز را قبل از پخت کاملاً جدا کنید.
- روش هایی چون بخارپز کردن، کبابی کردن و تفت دادن را بجای سرخ کردن و افزودن روغن انتخاب کنید.
- از پنیر کم چرب بجای خامه ای استفاده کنید.
- تخم مرغ را با روغن خیلی کم درست کنید و حتی الامکان آنرا آبپز نمایید.
- بدلیل خواص مفید سوپا جایگاه ویژه ای برای آن در رژیم غذایی خود قایل شوید.

- مقدار کمی از انواع آجیل بی نمک را بدلیل چربی های مفید آن در رژیم روزانه خود بگنجانید.
- مصرف چربی اشباع را محدود کنید. این نوع چربی در گوشت قرمز و فرآورده های حیوانی نظیر کره و پنیر یافت می شود.
- به جای روغن جامد، از روغن های مایع استفاده کنید. از بین روغن های مایع، روغن زیتون از ارزش غذایی ویژه ای برخوردار است. سعی کنید هر روز از این روغن در سالاد خود استفاده نمایید.
- از شیرینی ها کمتر استفاده کنید چرا که حاوی مقادیر فراوانی روغن و شکر هستند.
- چنانچه عادت به مصرف شیرینی دارید، آنرا جزئی از برنامه غذایی روزانه محاسبه کنید، نه اینکه به برنامه غذایی اضافه کنید.
- بسیاری از مبتلایان به دیابت امروز، کودکانی هستند که والدین شان در خودمراقبتی از خود و فرزندانشان کوتاهی کرده اند. با اقدامات زیر می توانید از چاقی کودک تان و در نتیجه از دیابت او پیشگیری کنید:
- کودکان نیاز به غذای کافی برای رشد دارند ولی کالری اضافی و فقدان تحرک بدنی می تواند آن ها را به سوی اضافه وزن سوق دهد.
- رفتار والدین چاق که وعده و مقدارغذای بالایی در طول روز مصرف می کنند باعث چاقی کودک می شود.
- تماشای زیاد تلویزیون باعث تحریک اشتهای کودک و خوردن بیش از اندازه مواد غذایی پر کالری می شود.
- تماشای تلویزیون فعالیت بدنی کودک را کاهش می دهد و نمی توانند مقدار کالری جذب شده را بسوزانند.
- به منظور پیشگیری از چاقی کودکان، می بایست خوردن میوه، مغزها و آب میوه های طبیعی را جایگزین تنقلات و نوشیدنی های صنعتی نمود.
- به کودک غذاهای سالم و میان وعده های سالم که در آشپزخانه خودتان موجود هستند، مانند میوه بدهید.
- به هنگام طبخ غذا از مواد و محتویات کم کالری مثل پنیر کم چرب یا شیر بدون چربی استفاده کنید.
- از غذا برای تشویق یا تنبیه استفاده نکنید.
- زمان استفاده از بازی های کامپیوتری و ویدئویی و تماشای تلویزیون را محدود نمایید و کودکان را به داشتن فعالیت های فیزیکی تشویق نمایید
- به فرزندتان کمک نمایید تا عادت های غذایی صحیح داشته باشد. تغییرات را به آرامی اعمال نمایید به عنوان مثال، شیر کم چرب را جایگزین شیر پر چرب نمایید.
- الگوی خوبی برای فرزندانتان باشید. جلوی تلویزیون به جای چیپس خوردن یک پرتقال پوست بکنید. به جای قند، کشمش بخورید و به جای آسانسور از پله استفاده کنید تا او هم از شما عادات خوب را بیاموزد.
- هر بار که به همراه فرزندتان به سوپرمارکت می روید دنبال خرید مواد غذایی سالم باشید. بستنی، شیرینی جات و مواد پرچرب کمتری بخرید و میوه و سبزی بیشتری در ساک خرید خود بگنجانید.
- اگر دوست فرزند شما در یک کلاس ورزش نام نویسی کرده، فرزندتان را تشویق کنید تا در همان کلاس ثبت نام کند. ورزش کردن به همراه یک دوست لذت بیشتری دارد.
- به فرزندتان اجازه دهید برای کم کردن وزن، ایده های جالب به شما پیشنهاد دهد. مثلاً در ایستگاه مترو از شما بخواهد به جای پله برقی از پله استفاده کنید.
- بر اساس علاقه فرزندتان، فعالیت جسمی مناسب برایش انتخاب کنید. اگر به علوم علاقه دارد و تمام وقتش را پشت میز به خواندن کتب زیست شناسی می گذراند او را به پارک ببرید تا در عین پیاده روی و جست و خیز با گیاهان و حیوانات جدید آشنا شود.

- اگر نوجوانی دارید که به خواندن کتاب علاقه دارد، دریغ نکنید و مجله یا کتابی در رابطه با عادت های صحیح زندگی و چگونگی رسیدن به وزن ایده آل برای او بخرید.
- ترازویی بخرید تا هر چند وقت یک بار فرزندتان قد و وزن خود را اندازه بگیرید و نمودار رشد خود را ترسیم کند.

هفته سلامت



منبع: ➤

<http://www.behdasht.gov.ir>