



۲۰۱۶/۰۵/۱۹

نظیفه فارانی

## میوه‌های خوب و بد برای کسانی که تکلیف شکر دارند (دیابتی‌ها)

با این تکلیف در سرتاسر جهان بیش از 150 میلیون نفر گرفتار اند ولی زندگی ادامه دارد.

فرق با انسانهای که تکلیف شکر ندارند اینست که **فقط** متوجه خوراک خود باشیم



تکلیف شکر، یعنی بدن بعضی‌ها نمی‌تواند به اندازه کافی انسولین تولید کند و وقتی انسولین در بدن کم می‌شود مواد قندی مصرفی را به سلول‌ها که صورت دارند رسانده نمی‌تواند. از این سبب دچار تکلیف شکر می‌شویم.

از بس این تکلیف در بین انسانها زیاد است سالانه 14 نوامبر را بخاطر این تکلیف مثل روز جهانی برگزار می‌کنند که تکلیف شکر را تجربی کم و کمتر ساخته‌اند اگر ما هم خواسته باشیم با انتخاب غذاهای مناسب، زندگی با نشاط کامل را خواهیم داشت.

### کربوهیدرات‌ها و تأثیرشان روی قند خون :

انواع مختلفی از **کربوهیدرات‌ها** وجود دارند اما هر کدام از آنها به قسم خاصی در بدن عمل می‌کنند. دلیل آن نیز تفاوت مقدار هضم آنها در بدن می‌باشد که روی سطح گلوکز (قند) خون اثر می‌گذارد. **مشخصه گلیسمی (GI)** نشان می‌دهد هر ماده‌ی غذایی بعد از مصرف با چه سرعتی میزان قند خون را بالا می‌برد.

مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌ها:

- غذاهای نشایسته دار مانند نان سفید، پاستا، کچالو، مکرونی، برنج و دیگر حبوبات.
- میوه‌ها و آب میوه‌ها.
- برخی محصولات لبنی همچون شیر و ماست.
- شکر و دیگر غذاهای شیرین.
- نوشیدنی‌های غیر رژیمی.
- انواع شیرینی‌ها، بیسکویت و کیک‌ها.

زمانی که شما غذا یا نوشیدنی شیرین یا دارای نشایسته نوش جان می‌کنید، سطح گلوکز (قند) خون بالا می‌رود. بعضی از آنها به سرعت هضم شده و به شکل ناگهانی و سریع باعث افزایش سطح گلوکز خون می‌شوند. در این صورت می‌گوییم اندازه گلیسمی این مواد غذایی بالاست. در عوض غذاها و نوشیدنی‌هایی که اندازه گلیسمی پایین دارند آن‌هایی هستند که با سرعت کمتری هضم شده و به آرامی میزان قند خون را بالا می‌برند.

### سوال : آیا همه خوردنی‌ها یا نوشیدنی‌های دارای گلیسمی بالا و مضر هستند؟

خیر. توجه داشته باشید غذاهایی که اندازه گلیسمی بالایی دارند لزوماً غذاهای بد محسوب نمی‌شوند. برای مثال چیپس کچالو که اندازه گلیسمی متوسطی دارد درحالی‌که اندازه اصلی گلیسمی کچالوی کباب شده بسیارست. به این خاطر یک کچالوی کباب شده مفیدتر از **چیپس** کچالو است که اندازه زیادی چربی و نمک دارد. برعکس هر ماده‌ی غذایی با اندازه گلیسمی پایین باز هم سالم نیستند مثلاً شکلات و شیرین دارای اندازه گلیسمی پایین و

د پانو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

پاډونه: دليکنې دليکنيزې بڼې پاډوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په خیر و لولئ

متوسطی هستند. اما مصرف زیاد آن‌ها مشکلاتی را برای یک فرد دیابتی به وجود می‌آورد. بنابراین، **بهترین شیوه، داشتن یک رژیم متوازن است.**

### **موضوع اصلی بحث ، آیا میوه‌ها به دلیل قندی که دارند باید از رژیم غذایی دیابتی‌ها حذف شوند؟**

میوه‌ها به به مقدار متفاوت دارای قندی به نام فروکتوز هستند. بعضی از دیابتی‌ها پریشان هستند که مصرف میوه باعث افزایش قندخون آن‌ها می‌شود و در نتیجه از گنجاندن آن‌ها در برنامه غذایی خود صرف نظر می‌کنند. در حالی‌که بسیاری از میوه‌ها حتی به تنظیم سطح قندخون کمک کرده برای تکلیف قند مفید نیز می‌باشند. فروکتوز موجود در **میوه‌ها** برای سوخت و ساز به انسولین نیاز ندارد و بنابراین افرادی که دچار حالت مقاومت به انسولین هستند برای مصرف آن مشکلی ندارند .

فروکتوز دارای اندازه قندی بسیار پایین‌تری در مقایسه با گلوکز یا سوکروز (شکر روی میز) می‌باشد. لازم به ذکر است که نوشیدنی‌های شیرین شده با شربت جواری یا فروکتوز بالا (HFCS) جایگزینی مناسب برای میوه‌های دارای فروکتوز هستند اما به دلیل اینکه این آب میوه‌ها بر خلاف میوه‌های طبیعی عاری از ویتامین‌ها، املاح و فیتوکمیکال‌ها هستند می‌توانند به افزایش وزن، بیماری‌های قلبی و دیابت منجر شوند. مصرف فروکتوز به مقدار کم می‌تواند باعث افزایش فعالیت آنزیم‌های خاص جگری شود که وظیفه جذب و ذخیره گلوکز را دارند برای همین هم می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند.

### **پس چه میوه‌هایی برای دیابتی‌ها مناسب است؟**

میوه‌های دارای فیبر بالا به دلیل اینکه عموماً تمایل به کاهش شاخص گلیسمی دارند **برای بیماران دیابتی بسیار مناسب هستند.** دلیل این است که فیبرها مدت طولانی‌تری در معده باقی می‌مانند و با آهستگی وارد روده‌ی کوچک شده و در نتیجه قند آهسته‌تر وارد جریان خون می‌شود. همین خاطر از میوه‌های **با فیبر بالا** و در صورت امکان از **پوست و مغز خوراکی آن‌ها** نیز استفاده شود. از جمله میوه‌های سرشار از فیبر می‌توان به انواع **توت ها \***، سیب، ناک، زردآلو، توت‌زمینی، انار و آووکادو اشاره کرد به خصوص **آووکادو** که منبع سرشار از چربی‌های اشباع نشده است و طبق تأییدیه انجمن دیابت امریکا (ADA) میوه‌هایی که دارای زیادی چربی‌های غیر اشباع هستند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش داده و در عین حال باعث کنترل قند خون نیز می‌شوند.

**سیب** با میزان فیبر و سطح فروکتوز بالا دارای مزایای زیادی برای دیابتی‌هاست. **سیب** خام دارای مقادیر بالایی از فیبر پکتین است که تا **50 درصد نیاز به انسولین را کاهش می‌دهد** و به این ترتیب باعث بهبود کنترل قند خون در بیماران دیابتی می‌شود.

**گریپ‌فروت** یا **چکوتره \*** میوه دیگری است که برای دیابتی‌ها مفید است. بخاطریکه گریپ‌فروت وزن بدن را پائین می‌آورد که به این سبب به کاهش مقاومت به انسولین کمک می‌کند. تحقیقات انجام‌گرفته نشان می‌دهد که گریپ‌فروت می‌تواند به کنترل سطح انسولین در زمان صرف غذا کمک کند

**\*توت یا تمشک**



**\* گریپ‌فروت**

د پانو شمیره: له 2 تر2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابلو. په دغه پته له مور سره اړیکه ټينگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلیکنی د لیکنیزی بنی پازوالی د لیکوال په غاړه ده ، هبله من یو خپله لیکنه له رالیرو مخکې په خیر و لولئ