

فیبر غذایی

فیبر موجود در مواد غذایی، که به آن فیبر خوراکی هم گفته می شود، منبع دیگری از کربوهیدرات به شمار می رود. از بهترین منابع فیبر می توان به غلات کامل، نان سنگک و نان جو، حبوبات، انواع نخود و لوبیا و سبزیجات و میوه ها اشاره کرد. فیبرها بر سرعت جذب غذا و همچنین در مقادیر زیاد بر میزان قند خون تأثیر می گذارند. برخی از تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم غذایی حاوی فیبر بالا می تواند میزان کلسترول کل و کلسترول بد خون را بهبود بخشد.

فیبرها به دو گروه تقسیم می شوند: محلول و نا محلول

- فیبر های نا محلول به مواد غذایی شکل می دهند. مواد غذایی حاوی فیبر نامحلول شامل غلات دانه کامل و نان ها از جمله نان سنگک می شود. فیبرهای نا محلول در طی فرآیند گوارش، مایعات را به خود جذب می کنند. ترکیب فیبر و مایعات، باعث حرکت سریعتر مواد غذایی در دستگاه گوارش می شود. شما با مصرف کافی از فیبر های نامحلول، علاوه بر ایجاد مدفوع نرم تر و حجیم تر، فواید دیگری نیز بدست خواهید آورد؛ از جمله پیشگیری از بیماری هایی همچون هموروئید، دیورتیکول و سرطان راست روده و روده بزرگ.
- فیبر های محلول در طی گوارش هضم می شوند ولی غلیظ و چسبناک باقی می مانند. منابع غذایی حاوی فیبر قابل هضم شامل لوبیا، نخود و برخی از غلات از جمله جو و جوی دو سر می شود. اثر فیبر های محلول با اثر فیبر های نامحلول کاملاً متفاوت است. فیبر های محلول از جذب برخی مواد موجود در غذاها جلوگیری می کنند، که دو نوع از مهمترین آنها کلسترول و گلوکز می باشد. مصرف فیبرهای محلول به میزان زیاد، کلسترول خون را از طریق وصل شدن به آن در طی فرآیند گوارش، تا حدودی کاهش می دهد. علاوه بر این مصرف فیبرهای محلول به میزان زیاد، از طریق کاهش سرعت جذب گلوکز، از افزایش قند خون جلوگیری می کند.

« راههای ساده برای گنجاندن فیبر در برنامه غذایی

- مصرف غلاتی همچون لوبیا، نخود، جو، بلغور و گندم را افزایش دهید. در صورت تمایل می توانید از جوانه گندم هم به همراه غذا یا در سالاد مصرف کنید
- از سبزیجات حاوی فیبر بالا همچون سبزیجات سبز، کاهو، کلم و غیره استفاده کنید. علاوه بر این می توانید از توت خشک و دیگر میوه های خشک شده نیز در کنار چای استفاده کنید
- سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، مصرف بیش از 5 گرم (تقریباً یک قاشق) فیبر در هر سروینگ را "عالی" و مصرف بین 2.5 تا 4.9 گرم فیبر در هر سروینگ را "خوب" تعریف کرده است
- تا جایی که امکان دارد از سبزیجات خام استفاده کنید، چرا که پخت غذا، از میزان فیبر موجود در آن می کاهد
- همراه با غذا و در بین وعده های غذا | میوه جات تازه مصرف کنید
- کورن فلکس و پاپ کورن نیز حاوی فیبر بوده و می تواند تا حدی جایگزین سبزیجات در رژیم غذایی کودکانی باشد که علاقه ای به خوردن سبزیجات ندارند. با این حال هرگز سبزیجات را از رژیم غذایی کودکان حذف نکنید و آنها را به خوردن سبزیجات تشویق کنید

چند نوع غذای دیابتی

سوپ ماهی:

مواد لازم برای 4 نفر:

شیرماهی 200 گرم --- زعفران دم کرده 2 قاشق غذاخوری --- تره فرنگی یک ساقه خرد شده (یا دم پیازچه) --- کرفس دوتا ساقه جوان و ترد با برگ --- پیازکوچک یک عدد نگینی خرد شده --- فلفل دلمه ای قرمز 1 عدد نگینی خرد شده --- سیر خرد شده 2 حبه --- هویج خرد شده 1 عدد --- سیب زمینی خرد شده 2 عدد (200 گرم) --- گشنیز خرد شده یک فنجان

طرز تهیه:

کمی روغن در قابلمه ریخته و پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود. بعد ماهی خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید (سرخ نکنید)، حال کمی نمک و فلفل اضافه کنید و بلافاصله یک لیوان آب بپزید تا با شعله کم ماهی بپزد (خیلی زود می پزد). اکنون تره فرنگی و سیر خرد شده و کرفس را اضافه کنید تا بپزند. سپس همه را با مخلوط کن له کنید. بعد هویج، سیب زمینی و فلفل دلمه را اضافه کنید و اگر لازم بود آب اضافه کنید. در نهایت زعفران آب کرده را هم روی آن بپزید و از گشنیز و کمی فلفل قرمز برای تزئین روی آن استفاده کنید.

سالاد رنگین کمان

« مواد لازم

مواد لازم برای 2 نفر	مقدار
کدو	2 عدد کوچک
گوچه فرنگی	2 عدد متوسط
فلفل دلمه ای	1 عدد کوچک
سینه مرغ متوسط بدون استخوان	نصف یک عدد (250 گرم)
هویج	2 عدد متوسط
پیاز	1 عدد بزرگ
روغن زیتون	1 قاشق غذاخوری

« طرز تهیه

روغن را در یک ماهیتابه نجسب ریخته و پیاز خلال شده را در آن کمی تفت دهید. سینه مرغ را به صورت خلال هایی به اندازه انگشت سیبیه برش داده و به خلال پیاز افزوده و 5 دقیقه تفت دهید. خلال هویج را اضافه نموده و پس از 3 دقیقه تفت دادن کدو را که حلقه حلقه کرده اید به همراه گوچه فرنگی خرد شده، به مواد بیفزایید و به مدت 3 دقیقه با درب بسته تفت دهید. سپس فلفل دلمه ای خلال شده و چاشنی های دلخواهتان را به مواد داخل ماهیتابه اضافه کرده و پس از چند دقیقه زیر غذا را خاموش کنید.

نکته: هر نفر می تواند این غذا را با 2 برش نان سنگک با ابعاد 10 در 10 سانتیمتر (یک واحد) میل کند. انرژی حاصل بدون احتساب نان سنگک برابر 304 کالری می باشد.

« ارزش غذایی

ارزش غذایی برای هر نفر	مقدار
(با احتساب نان سنگک)	
انرژی	646 کالری
پروتئین	43 گرم
کربوهیدرات	52.5 گرم
چربی	7.75 گرم
شاخص گلیسمی	متوسط

نکته: هر فرد می تواند این غذا را با 2 الی 3 برش نان سنگک با ابعاد 10 سانتیمتر در 10 سانتیمتر میل نماید. در صورت استفاده از 2 برش نان سنگک انرژی حاصل از آن برابر 389 کالری خواهد بود که مقدار مناسبی برای وعده شام به شمار می رود.

« نکات آموزشی

مصرف مواد غذایی فیبردار برای دیابتی ها کاملاً ضروری است. زیرا عملکرد آنها همچون آبیاری قطره ای بوده و سرعت ورود قند حاصل از غذا به درون خون را کاهش داده و در نتیجه از افزایش ناگهانی قند خون بعد از مصرف غذا جلوگیری می نمایند. از جمله مواد غذایی غنی از فیبر می توان به انواع سبزیجات اشاره کرد. سعی کنید که همیشه و در کنار هر وعده غذایی حتماً از انواع سبزیجات به هر شکلی که مایلید، استفاده کنید زیرا که به کنترل بهتر قند خون در طول روز بسیار کمک می نمایند. در میان میوه ها نیز سیب فیبر نسبتاً زیادی دارد و انتخاب بسیار خوبی برای میان وعده ها به شمار می رود. سیبوس نیز در گروه فیبرها قرار می گیرد و وجود آن در مواد نشاسته ای، موجب کاهش سرعت جذب قند آن ها می گردد. به طور مثال، در میان انواع نان ها، نان سنگک بهترین نوع است زیرا سیبوس فراوانی دارد. بنابر آنچه گفته شد، برای حفظ سلامتی خود، مصرف فیبرهای غذایی را هرگز فراموش نکنید.

فریناتا با پنیر

مواد لازم برای 2 نفر	مقدار
روغن زیتون	1.5 قاشق مربا خوری
سیر خرد شده	1 حبه
پیاز قرمز	1 عدد متوسط
فلفل دلمه خرد شده	1.5 قاشق غذا خوری
تخم مرغ	3 عدد *
پنیر کم چرب	50 گرم
فلفل	به مقدار کافی

* افرادی که چربی خون بالا دارند به جای 3 تخم مرغ از 2 تخم مرغ استفاده نمایند. یعنی 1 تخم مرغ برای هر نفر.

« طرز تهیه

روغن را در یک ماهینابه نجسب روی حرارت متوسط گرم نمایید، خلال پیاز و سیر خرد شده را به آن اضافه نموده و به مدت 10 دقیقه تفت دهید تا طلایی رنگ شود. تخم مرغ، فلفل دلمه ای، نیمی از پنیر و فلفل را در ظرف جداگانه ای بزنید و به آرامی به پیاز و سیر اضافه نمایید و به صورت یکنواخت پخش نمایید. درب آنرا ببندید تا با حرارت شعله سفت شود. فر را با بیشترین درجه گریل گرم نمایید. بقیه پنیر را روی غذا ریخته و داخل فر قرار دهید تا پنیر کاملاً آب شود.

« ارزش غذایی

ارزش غذایی برای هر نفر	مقدار
انرژی	229 کالری
پروتئین	16.4 گرم
کربوهیدرات	12.2 گرم
چربی	17.8 گرم
شاخص گلیسمی	پایین

نکته: هر فرد می تواند این غذا را با 2 الی 3 برش نان سنگک با ابعاد 10 سانتیمتر در 10 سانتیمتر میل نماید. در صورت استفاده از 2 برش نان سنگک انرژی حاصل از آن برابر 389 کالری خواهد بود که مقدار مناسبی برای وعده شام به شمار می رود.

« نکات آموزشی

کربوهیدرات: بیشتر انرژی بدن از طریق مصرف کربوهیدرات ها تأمین می گردد. منظور از مصرف محتاطانه این مواد غذایی، آن است که میزان استفاده از کربوهیدرات ها را با نیاز روزانه بدن و فعالیت جسمانی متعادل کنید. میوه جات، حبوبات، نان و غلات، سبزیجات شیرین یا نشاسته ای (هویج، کدو حلوایی، نخود فرنگی، ذرت، سیب زمینی و ...)، لبنیات، قند و شکر از منابع غنی کربوهیدرات به شمار می روند. یکی از راه های مصرف کنترل شده کربوهیدرات ها آن است که، سعی کنید به جای استفاده از نان هایی که با آرد سفید تهیه می شوند و دارای بیشترین میزان شاخص گلیسمی هستند، مانند نان لواش و نان های فانتزی، نان سنگک مصرف کنید. زیرا علاوه بر اینکه حاوی سیبوس است، اندیس گلیسمی پایینی نیز دارد که از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند. در ضمن مصرف کربوهیدرات های با شاخص گلیسمی بسیار بالا، مانند قند و شکر، را که جذب سریعی دارند، محدود کنید.

2 یا 3 برش نان سنگک به همراه این غذا، کربوهیدرات لازم برای یک وعده را تأمین می کند. استفاده از نان سنگک و مصرف آن به همراه سبزیجات، سرعت جذب قند آن را کاهش داده و شاخص گلیسمی کلی این غذا را پایین می آورد.

تخم مرغ: تخم مرغ، به عنوان منبع پروتئینی غذای این شماره است. برای افرادی که مشکل چربی خون ندارند، مصرف 3 عدد تخم مرغ کامل در هفته مجاز است، ولی کسانی که چربی خون بالایی دارند، بهتر است بیش از 2 عدد تخم مرغ کامل در هفته مصرف ننمایند.

سالاد لوبیای فنلاندی

مواد لازم برای 2 نفر	مقدار
سیب زمینی آب پز	3 عدد متوسط
لوبیا سبز پخته	400 گرم
تخم مرغ پخته	2 عدد
فلفل دلمه ای	1 عدد
خیار شور	6 عدد
هویج پخته	2 عدد
روغن زیتون	1 قاشق غذا خوری
آبلیمو، نمک و فلفل	به میزان لازم

« طرز تهیه
لوبیا، فلفل دلمه ای، خیارشور، هویج پخته و سیب زمینی را به صورت خلال های کوتاه، به طول یک چوب کبریت، خرد کرده و مخلوط نمایید. سپس آبلیمو، روغن زیتون و فلفل را به آن افزوده و در آخر تخم مرغ ها را حلقه حلقه کرده و به دیگر مواد بیفزایید.

« ارزش غذایی

ارزش غذایی برای هر نفر	مقدار
انرژی	442 کالری
پروتئین	13.5 گرم
کربوهیدرات	70 گرم
چربی	12 گرم
شاخص گلیسمی	متوسط

« نکات آموزشی

در این شماره دستور تهیه غذایی آورده شده است که به علت اینکه سرد سرو می شود، غذای مناسبی برای فصل تابستان به شمار می آید.
همانطور که در شماره های پیشین در رابطه با اهمیت فیبرها و نقش آنها در رژیم غذایی افراد دیابتی سخن گفتیم، در این شماره نیز سعی کردیم دستور غذایی را پیشنهاد دهیم که در آن از میزان قابل توجهی سبزیجات حاوی فیبر (بافت گیاهی) استفاده شده است. فیبر ها نقش بسیار مهمی در کنترل قند خون بعد از غذا داشته و از افزایش آن، بلافاصله بعد از مصرف غذا جلوگیری می کنند. سیب زمینی موجود در این غذا کربوهیدرات (نشاسته) آن را تأمین می نماید. در لوبیا سبز هم مقداری کربوهیدرات وجود دارد ولی به دلیل دارا بودن میزان زیادی فیبر، تأثیر زیادی بر قند خون ندارد.
از دیگر مزایای این غذا می توان به حجیم بودن و قابلیت سیرکنندگی بالای آن اشاره کرد. وجود میزان نسبتاً زیادی سبزیجات علاوه بر تأمین فیبر مورد نیاز، این ویژگی را نیز داراست که شما را سریعتر به احساس سیری رسانده و برای مدتی این احساس را در شما حفظ نماید. از اینرو به عنوان یک وعده غذایی اصلی به ویژه برای افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند، توصیه می شود.
ممکن است این غذا در ظاهر بسیار حجیم به نظر آید، ولی در واقع چیزی بیش از کالری مورد نیاز روزانه تان به بدن شما نمی رساند.

صبحانه دیا-معجون

مواد لازم برای یک نفر	مقدار
موز متوسط	نصف یک عدد
سیب متوسط	نصف یک عدد
شیر کم چرب (1 / 5%)	3 / 4 لیوان
گردو	1 عدد
کورن فلکس صبحانه تک	4 قاشق غذا خوری

« طرز تهیه
سیب، موز، گردو و شیر را با هم داخل مخلوط کن ریخته و به اندازه ای میکس کنید که خیلی خرد و یا له نشده و قابل جویدن باشد. سپس کورن فلکس را نیز اضافه کرده و چند لحظه میکس کنید (مراقب باشید که خیلی خرد نشود و حالت خمیری پیدا نکند).

« ارزش غذایی

ارزش غذایی برای هر نفر	مقدار
انرژی	226 کیلوکالری
پروتئین	8 / 7 گرم
کربوهیدرات	4 / 34 گرم
چربی	3 / 6 گرم
شاخص گلیسمی	متوسط

« نکات آموزشی

در این شماره، دستور تهیه صبحانه کاملی داده شده است که مواد اولیه ای از گروه های غذایی میوه، لبنیات و غلات (کورن فلکس) دارد. میوه جات، مخصوصاً اگر به همراه پوستشان مصرف شوند، مقادیر زیادی فیبر داشته و موجب کاهش سرعت ورود قند حاصل از غذاها به درون خون می گردند. به یاد داشته باشید که هرگز، هیچ یک از وعده های غذایی اصلی و میان وعده ها را حذف نکنید، زیرا ممکن است دچار افت شدید قند خون (هیپوگلیسمی) گردید. بعلاوه، مصرف یک صبحانه کامل و حاوی فیبر، برای متعادل سازی قند خون و افزایش توان صبحگاهی افراد، بویژه دیابتی ها که در معرض افزایش یا کاهش ناگهانی قند خون قرار دارند، لازم و ضروری است. توجه داشته باشید که هر چه اندازه قطعات میوه درشت تر باشد، قند موجود آن ها دیرتر آزاد می گردد. در مصرف گردو و دیگر مغز دانه های آجیلی نیز این نکته را به یاد داشته باشید که حتماً چربی آن ها را در رژیم غذایی روزانه خود به حساب آورید. زیرا مصرف زیاد مغز دانه ها، حتی اگر چربی موجود در آن ها مفید باشد، می تواند اثرات نا مطلوبی بر میزان چربی خون شما بگذارد. در مصرف کورن فلکس نیز احتیاط کنید، مصرف آن به مقدار دلخواه مجاز نبوده و می بایست حساب شده باشد. کورن فلکس پیشنهاد شده در این شماره، از نوع کم شکر می باشد. بالا رفتن اطلاعات شما در خصوص دیابت، این امکان را فراهم می آورد که تغذیه نسبتاً متنوع و سالمی داشته باشید.

کوکتل توت فرنگی و سیب

مواد لازم برای 2 نفر	مقدار
سیب متوسط	1 عدد
توت فرنگی متوسط	12 عدد
شیر کم چرب (1 / 5%)	1 لیوان
شکر رژیمی (آسپارتام)	2 قاشق غذاخوری
خامه (در صورت تمایل برای تزئین)	2 قاشق مربا خوری

« طرز تهیه
سیب، شکر رژیمی و شیر را در مخلوط کن ریخته و میکس نمایید. سپس توت فرنگی ها را به آن اضافه کرده، حدود 15 ثانیه همراه با بقیه مواد میکس کنید بطوریکه توت فرنگی ها کاملاً له نشود.

« ارزش غذایی

ارزش غذایی برای هر نفر	مقدار
انرژی	144 کالری
پروتئین	4 گرم
کربوهیدرات	23 گرم
چربی	4 گرم
شاخص گلیسمی	متوسط

« نکات آموزشی

در این شماره دستور تهیه یک میان وعده برای افراد دیابتی آورده شده است که در آن از دو گروه غذایی میوه ها و لبنیات استفاده شده است. این میان وعده به دلیل دارا بودن توت فرنگی و سیب به عنوان یکی از منابع غنی فیبر که شاخص گلیسمی متوسطی نیز دارد، قند خون را به آرامی بالا می برد. توت فرنگی علی رغم داشتن طعم شیرین، در گروه میوه های با قند نسبتاً پایین قرار دارد. هر 12 عدد متوسط آن به اندازه یک عدد سیب متوسط قند دارد که در بحث تغذیه اصطلاحاً به آن یک واحد میوه گفته می شود. با آموزش در زمینه دیابت شما یاد خواهید گرفت، با وجود کنترل خوب قند خون، برنامه غذایی منعطف و کاملی داشته باشید.

در مورد قند و شکرهای رژیمی، دقت داشته باشید که اگر آنها را در مایعات سرد می ریزید، از آسپارتام استفاده نمایید. اگر در مایعات گرم می ریزید، حتماً باید از ترکیبی استفاده کنید که حاوی آسپسولفام و یا ترکیبی از آسپسولفام و آسپارتام باشد. در بین این قندها از ساخارین به علت مضرات آن که در تحقیقات اخیر به اثبات رسیده کمتر استفاده کنید. این مواد باعث بالا رفتن قند خون و چاقی نمی شوند.

گرچه مصرف زیاد چربی(خامه) برای افراد دیابتی باعث چاقی و افزایش چربی خون میگردد، در صورت نداشتن اضافه وزن و مناسب بودن چربی خون، می توانید مقدار خامه ذکر شده را برای تزئین استفاده نمایید.