



غذای خوب برای کسانی که دارای حمل بوده و مبتلا به تکلیف شکر رژیم و دوا هستند

با انتخاب غذاهای خوب میتوانید کارهای زیادی برای سطح قند خون خود انجام دهید. در اینجا مهم ترین چیزهایی که باید بدانید را جمع آوری کرده ایم. برای اطلاعات بیشتر، با متخصص تغذیه خود صحبت کنید.

غذایی را که میخوریم، مرکب چربی، پروتئین و کربوهیدرات است. همه این مواد در بدن عملکردهای مهمی دارند، اما عمدتاً کربوهیدرات ها هستند که قند خون را افزایش میدهند. از آنجاییکه کربوهیدرات ها منبع اصلی تغذیه برای جنین در حال رشد میباشد، به زنان حامله توصیه میشود که حداقل از 150 الی 175 گرم کربوهیدرات را در روز مصرف کنند.

بنابراین حذف کامل کربوهیدرات ها راه خوبی برای به دست آوردن مقادیر خوب قند خون نیست!

با این حال، توزیع کربوهیدرات ها در اوقات غذاهای مختلف در طول روز، برای شما مهم است. شما در هر غذا به مقدار مناسب به کربوهیدرات نیاز دارید و میتوانید کربوهیدرات های کند رفتار را انتخاب کنید. مهم است که بتوانید خود را سیر کنید، همانطوریکه باید وزن اضافه کنید و مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کنید.

کربوهیدرات های کند رفتار

درین چیزها میباشد: حبوبات (عدس، لوبیا و نخود) نان سبوس دار، برنج، پاستا، کینوا و بلغور.

عوامل موثر بر افزایش قند خون

اصلاً این پروسه سرعت عبور غذا از معده است که تعیین میکند که قند خون شما چقدر سریع افزایش مییابد. در زمان غذا افزایش آهسته قند خون برای شما بهتر است.

عواملیکه باعث میشود تا معده دیرتر تخلیه شود

- سازگاری - هر چه معده برای تجزیه غذا بیشتر کار کند، قند خون کندتر افزایش می یابد. به عنوان مثال، سبزیجات خام/ریشه هایی که باید کاملاً جویده شوند، نان درشت.
- چربی - به عنوان مثال: آووکادو، روغن، ماست ترکی/یونانی
- پروتئین - به عنوان مثال: گوشت، ماهی، صدف، تخم مرغ، پنیر کوارک، پنیر و حبوبات.
- اسید - به عنوان مثال: سس سرکه، خمیر ترش و سبزیجات اسید لاکتیک.



برنامه غذایی خوب

با پخش کردن اوقات غذایی خود در طول روز، میتوانید از گرسنگی بیش از حد در زمان صرف غذا جلوگیری کنید. سپس خوردن غذای بمقدار کم آسان تر میشود و به این ترتیب میتوانید از افزایش قند خون جلوگیری کنید. 3 بار خوردن غذای عمده و 2 الی 3 بار خوردن بمقدار کم معمولاً توزیع خوبی برای غذا میباشد. گاهی اوقات یک میوه برای غذای کمتر کافی میباشد، اما اگر قند خون بیش از حد افزایش یابد، ترکیبی از کربوهیدرات ها و پروتئین ها/چربی مورد نیاز است، مانند پنیر دلمه/ پنیر دلمه با میوه/توت یا 1 ساندویچ درشت. کوارک طعم دار بدون شکر افزوده نیز میتواند یک گزینه باشد.

نکات برای غذای کمتر بین روز که شما را سیر میکند اما بر قند خون تأثیر نمی گذارند سبزیجات، آجیل/بادام، مقداری کوفته سرد، پنیر، تخم مرغ، زیتون، آووکادو میباشند.

مشروبات

آب یا آب گازدار بهترین نوشیدنی غذایی است. همچنین استفاده از نوشیدنی هایی که فقط حاوی شیرین کننده هایی مانند آب رژیم و نوشابه های رژیم هستند، نیز خوب میباشد. به خاطر داشته باشید که تمام آب میوه ها حاوی فروکتوز هستند و باعث افزایش سریع قند خون می شوند. اگر شما خودتان آب میوه بکشید یا بالای قوتی مشروب نوشته باشد "شیرین نشده" یا "بدون شکر اضافه شده" باشد، این نیز درست است.

میوه و انواعی توت ها

میوه/توت از بسیاری جهات مفید است اما همیشه قند خون را بالا میبرد. 1 تا 3 میوه در روز معمولاً موثر است اما انرا فقط یکبار مصرف کنید. یک میوه تقریباً معادل 2 دسی لیتر توت است. یک قانون خوب این است که 1 میوه معادل آن چیزی است که در کف دست شما جای می گیرد. با افزودن یک عامل ترمز مانند آجیل، پنیر کوتاژ/پنیر، می توانید افزایش سریع قند خون را کاهش دهید. با افزودن یک عامل کاهش دهنده مانند میوه خشک، پنیر کوتاژ/پنیر، میتوانید افزایش سریع قند خون را کاهش دهید.

شکر و شیرین کننده ها

لازم نیست شکر را به طور کامل قطع کنید. مقادیر کم قند به عنوان یک ماده غذایی به ندرت باعث افزایش قند خون میشود. استفاده از شیرین کننده ها خوب است، اما شیرین کننده های خاصی وجود دارند که میتوانند قند خون را به مقدار کافی افزایش دهند. عسل، شربت آگاو، فروکتوز و محصولات مشابه مانند قند بر قند خون تأثیر می گذارد.

محصولات لبنیات

شیر باعث افزایش سریع قند خون میشود و بنابراین استفاده از آن به عنوان نوشیدنی دشوار است. خودتان را امتحان کنید! کشک و پنیر دلمه حاوی پروتئین بیشتری هستند و باعث افزایش آهسته تر قند خون میشوند و بنابراین میتوان از آنها به عنوان جایگزین فیله/ماست استفاده کرد. مراقب انواع شیرین شده باشید. اگر با شیرین کننده ها شیرین شده باشند، استفاده از آنها خوب است. پنیر به هیچ وجه بر قند خون تأثیر نمی گذارد. برای دریافت کلسیم (لیمو)، که در دوران بارداری مهم است، راحت پنیر بخورید. پنیر کم چرب (17 درصد) حاوی کلسیم بیشتری نسبت به پنیر چرب (28 درصد) است. به یاد داشته باشید که فرآورده های شیری جذب آهن را نیز مهار میکنند، خوب است از خوردن آن در چاشت و شام خودداری کنید و به جای آن در صبحانه و غذای میان روز میل کنید. اگر دواهای آهن میخورید، این دواها را نیز نباید همراه با هیچ فرآورده شیری مصرف کنید.

نان و غلات

یک نان خوب باید حاوی خمیر مایه، غلات کامل، دانه های کامل و غلات باشد. بنابراین کافی نیست که نان سرشار از فیبر باشد. لازم نیست نان کاملاً بدون شکر باشد. یک قانون خوب این است که در هر 100 گرم نان حداکثر 5-6 گرم شکر وجود داشته باشد. نان ترک خورده، فرنی، غلات، فلینگور به دلیل بافتشان باعث افزایش سریع قند خون میشوند، حتی اگر انواع غنی از فیبر را هم انتخاب کنید. فیبر برای حرکت معده مفید است و محصولات غلات کامل مغذی هستند اما همیشه قند خون را بهبود نمی بخشند. به خاطر داشته باشید که گاهی اوقات قند خون غیرمنتظره به دلیل غذا نیست. عوامل مختلفی میتوانند بر قند خون تأثیر بگذارند.