

رژیم های غذایی دیابتی

DIABETES



مؤلف: محسن احمدی

کارشناس علوم تغذیه

www.ketab.ir

سرشناسه: احمدی، محسن، ۱۳۵۵ -

عنوان و نام پدیدآور: رژیم‌های غذایی دیابت (مرض قند)/ محسن احمدی.

مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۷۲-۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: این کتاب اولین بار با عنوان "رژیم‌های غذایی دیابت" توسط انتشارات شهید حسین فهمیده در سال ۱۳۸۷

منتشر شده است.

یادداشت: چاپ دوازدهم

عنوان دیگر: رژیم‌های غذایی دیابت.

موضوع: دیابت — رژیم درمانی

موضوع: دیابت — پیشگیری

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

موضوع: دیابت

موضوع: دیابت — درمان

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ / الف / RC۶۶۰

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۲۰۵۹۴



رژیم‌های غذایی دیابت

مؤلف: محسن احمدی

انتشارات: یاقوت سپاهان

نوبت چاپ: دوازدهم / اول ناشر

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۷۲-۸-۱

تعداد صفحات: ۸۰ / قطع: رقعی

لیتوگرافی: پارسا

صحافی: سلام

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

بهاء: ۳۳۰۰ تومان

❖ مجری تولید: کتابسرای سلام

• مدیر تولید: مرتضی قاسمیپور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی.

مصطفی قاسمیپور، آسیه لاریجه، آرزو صالحی، پریسا بهمنی

• مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسم پور، سمیه سعیدی.

حسن رضایی، ندا سعیدی، حسین عزیزی، زهرا کارگر

کتابسرای سلام

آماده دریافت سفارش و ارسال کتب منتشره

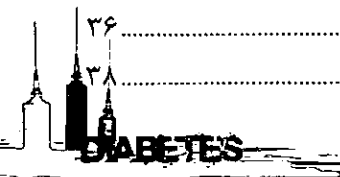
خود از طریق فروشگاه اینترنتی می‌باشد.

WWW.BOOKSALAM.IR



فهرست

عنوان	صفحه
تعریف و انواع بیماری قند	۹
انواع بیماری قند	۱۰
(۱) نوع اول یا وابسته به انسولین	۱۰
(۲) نوع دوم یا غیر وابسته به انسولین	۱۲
عوارض دیابت	۱۲
(۱) پایین آمدن قند خون	۱۲
(۲) بالا رفتن قند خون	۱۳
(۳) مشکلات عصبی	۱۴
(۴) سیاه شدن پاها	۱۴
(۵) مشکلات چشمی	۱۵
(۶) آسیب به کلیه‌ها	۱۶
(۷) ناراحتی قلبی	۱۷
پیشگیری از عوارض دیابت	۱۸
پیشگیری و درمان دیابت غیر وابسته به انسولین	۲۰
(۱) کنترل وزن	۲۰
(۲) انجام منظم ورزش	۲۱
(۳) رعایت رژیم غذایی	۲۲
مقایسه‌ی رژیم دیابتی با رژیم معمولی	۲۳
غذاها و گیاهان مؤثر در بیماری دیابت	۲۵
انتخاب رژیم غذایی	۳۰
انتخاب بر حسب انرژی مورد نیاز روزانه	۳۰
رژیم دارای ۱۲۰۰ کیلو کالری انرژی	۳۶
رژیم دارای ۱۳۰۰ کیلو کالری انرژی	۳۸





- رژیم دارای ۱۴۰۰ کیلو کالری انرژی ۳۹
- رژیم دارای ۱۵۰۰ کیلو کالری انرژی ۴۰
- رژیم دارای ۱۶۰۰ کیلو کالری انرژی ۴۲
- رژیم دارای ۱۷۰۰ کیلو کالری انرژی ۴۳
- رژیم دارای ۱۸۰۰ کیلو کالری انرژی ۴۵
- رژیم دارای ۱۹۰۰ کیلو کالری انرژی ۴۷
- رژیم دارای ۲۰۰۰ کیلو کالری انرژی ۴۸
- رژیم دارای ۲۱۰۰ کیلو کالری انرژی ۵۰
- رژیم دارای ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی ۵۲
- رژیم دارای ۲۳۰۰ کیلو کالری انرژی ۵۴
- رژیم دارای ۲۴۵۰ کیلو کالری انرژی ۵۶
- رژیم دارای ۲۶۰۰ کیلو کالری انرژی ۵۸
- رژیم دارای ۲۷۵۰ کیلو کالری انرژی ۶۰
- رژیم دارای ۲۹۰۰ کیلو کالری انرژی ۶۳
- رژیم دارای ۳۰۰۰ کیلو کالری انرژی ۶۵
- رژیم دارای ۳۲۰۰ کیلو کالری انرژی ۶۷
- لیست جانشین غذا برای واحدهای هر گروه ۶۹
- گروه نشاسته ۶۹
- گروه میوه ۷۰
- گروه سبزی ۷۲
- گروه شیر ۷۳
- گروه گوشت ۷۴
- گروه قندهای ساده ۷۶
- گروه چربی ۷۷
- مثال برای جانشین کردن غذاهای رژیم ۷۸





مقدمه

دیابت یا بیماری قند، یکی از بیماری‌هایی است که در زمان ما، در حال زیاد شدن است. شیوه‌های جدید زندگی، کاهش فعالیت، افزایش فشارهای روانی، تغییر نوع غذا و عادت‌های غلط غذایی، از جمله عوامل گسترش دهنده‌ی این بیماری می‌باشند.

دو نوع دیابت وجود دارد. یکی را نوع اول می‌گویند که ارثی است و وابسته به انسولین نامیده می‌شود. دیگری را نوع دوم می‌گویند که غیر وابسته به انسولین است و در اثر شیوه‌های غلط زندگی، ایجاد می‌گردد.

دیابت نوع دوم که وابسته به انسولین نیست، تقریباً ۹۰٪ افراد دیابتی را شامل می‌گردد. یعنی بیشتر افرادی که دچار بیماری قند هستند، در اثر روشهای اشتباه زندگی و شیوه‌های غلط تغذیه‌ای به این بیماری دچار گشته‌اند. این نوع از دیابت، قابل پیشگیری است و می‌توان آن را درمان نمود. با به کار بردن توصیه‌های این کتاب می‌توانید این بیماری را درمان نمایید.



دیابت نوع اول که وابسته به انسولین است، به وسیله‌ی رژیم غذایی و روش‌های زندگی درمان نمی‌شود. بیماران که مبتلا به دیابت نوع اول هستند، نیاز به تزریق انسولین دارند؛ با این حال، رعایت رژیم غذایی می‌تواند نیاز این افراد به انسولین را کمتر کند، از مشکلات و عوارض بیماری قند؛ مانند ناراحتی کلیه، مشکلات چشمی، ناراحتی مفاصل و... جلوگیری کند و زندگی فرد دیابتی را به حالت عادی درآورد.

فرد دیابتی، علاوه بر داشتن نکات تغذیه‌ای، باید نکاتی در مورد نحوه‌ی تزریق انسولین، کنترل فشارهای روانی، مراقبت از اعضا و ... نیز بداند. در این کتاب از سایر نکات و مراقبت‌ها صرف نظر کرده و تنها به مسائل تغذیه‌ای پرداخته‌ایم.

در این کتاب ابتدا تعریف، شناخت انواع دیابت و عوارض این بیماری، به طور خلاصه بیان می‌گردد. سپس نکاتی جهت پیشگیری، درمان و کنترل این بیماری بیان شده، در آخر، رژیم‌های مختلف با انرژی‌های متفاوت ذکر شده است. هر شخص با توجه به جنس، سن، وزن، قد و میزان فعالیت خود، رژیم متناسب خود را انتخاب می‌نماید. از آنجایی که نحوه‌ی تقسیم غذاها در وعده‌های مختلف، برای بیماران دیابتی بسیار مهم است؛ بعد از بیان هر رژیم، روش تقسیم غذاها در وعده‌های مختلف برای بیماران، بر حسب نوع بیماری قند، و نوع انسولین تزریقی، بیان می‌شود.

در پایان متذکر می‌شویم که این کتاب، جنبه‌ی راهنمایی دارد و شما را از متخصص تغذیه بی‌نیاز نمی‌کند.