

به نام خدا

برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ چه باید کرد؟

تعریف دیابت

بیماری است که به علت اختلال در سوخت و ساز قندها، چربی‌ها و پروتئین‌ها ایجاد می‌شود که با کمبود ترشح یا عدم کارایی انسولین همراه می‌باشد.



برای پیشگیری از دیابت نوع دو موارد زیر را باید رعایت نمود:

➤ افزایش فعالیت بدنی

تحقیقات نشان داده‌اند که هر دو مورد ورزش هوازی و تمرینات مقاومتی می‌توانند در کنترل دیابت موثر باشند و بهترین منفعت زمانی حاصل می‌گردد که یک الگوی تناسب اندام، شامل هر دوی آن‌ها باشد.

➤ تغذیه سالم و سرشار از فیبر

سال ۲۰۰۷، طبق مطالعات صورت گرفته روی آن دسته از زنان سیاه پوست آمریکایی که در معرض ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ بودند، مشخص شد که با پیروی از رژیم غذایی سالم سرشار از فیبر که شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین و چربی‌های سالم و همچنین غلات کامل می‌شود، خطر ابتلا به این بیماری در این افراد، به نصف حالت قبل خود می‌رسد. در ضمن، اگر این رژیم غذایی با ورزش روزانه ۳۰ دقیقه ای همراه باشد تاثیراتی به

مراتب موثرتر از خود به جا می گذارد. بنابراین، برای اینکه خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهید، موارد زیر را رعایت کنید:

- تا می توانید از میوه و سبزی های تازه در وعده های غذایی خود استفاده کرده و تعداد دفعات مصرف گوشت در هفته را کاهش دهید.
- از چربی های غیر اشباع و سالم استفاده نمایید.
- از صرف وعده های پر حجم غذایی اجتناب کنید. مثلاً بهتر است بجای اینکه ۲ وعده غذایی پر حجم داشته باشید، غذای روزانه خود را در غالب ۵ تا ۶ وعده کم حجم غذایی تقسیم کنید.
- غذای خود را با گیاهان و ادویه های تازه خوش طعم کنید
- از مصرف نمک و چربی های اشباع شده پرهیزید
- سعی کنید سر یک زمان مشخصی وعده های غذایی خود را صرف نمایید.

➤ ارتقای مصرف غلات کامل

هر چند فیبر موجود در غلات کامل را مفید می دانند اما هنوز به طور کامل روشن نشده است که چه عواملی علاوه بر محتوای فیبر غلات کامل در کاهش خطر دیابت و تثبیت سطوح قند خون موثرند. امروزه بسیاری از محصولات تهیه شده از غلات کامل در بازار موجودند؛ لذا مصرف محصولات حاوی کربوهیدرات های سبوس دار را در ارجحیت قرار دهید. سعی کنید حداقل نیمی از غلات و کربوهیدرات مصرفی روزانه شما از نوع غله کامل (سبوس دار) باشد.

➤ کاهش دادن وزن اضافی

اگر دچار اضافه وزن هستید، پیشگیری از دیابت در شما منوط به کاهش دادن چربی های اضافه بدن است. هر نیم کیلو کاهش وزن مازاد در ارتقای سلامت شما موثر می باشد .

➤ ترک سیگار

کشیدن سیگار، مقاومت انسولینی بدن را افزایش می دهد. این عادت غلط همچنین فرآیند سوخت و ساز گلوکز را تخریب کرده و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد. مطالعات پزشکی ارتباط بین کشیدن سیگار و بروز عارضه هایی مثل نارسایی های کلیوی، سرطان ریه، بیماری های چشم، ضعف و تخریب سیستم عصبی و همچنین کارکرد بد سیستم گردش خون کاملاً اثبات شده است.

مراجع

۱- <https://article.tebyan.net/۱۸۰۴۲۵>

۲- <https://www.mashreghnews.ir/news/۷۶۴۴۴۳/>