

یادداشت

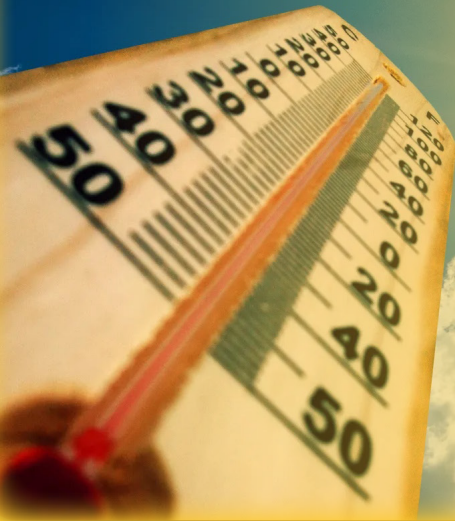
نکات تغذیه‌ای برای افراد دیابتی

غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

بیماران دیابتی باید قند خون خود را با استفاده از دستگاه‌های تست قند خون خانگی پایش کنند. افراد مختلف، حس‌های متفاوتی در زمان بروز افت قند خون دارند؛ اگر حس معمول و طبیعی نداشتید، حتماً قند خون خود را چک کنید. اگر دچار افت شدید قند خون می‌شوید این سوالات را از خود بپرسید: آیا وعده یا میان وعده غذایی خود را مصرف کرده‌ام. آیا وعده‌های غذایی خود را در زمان مشخص خورده‌ام. آیا کمتر از معمول غذا خورده‌ام. آیا کمتر از معمول منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مصرف کرده‌ام. آیا بیشتر از معمول ورزش کرده‌ام. آیا بیش از معمول انسولین تزریق کرده‌ام. آیا اخیراً پزشک داروهایم را تغییر داده است. در مواقعی که احساس افت قند خون به فرد دست می‌دهد، بلافاصله قند خون باید چک شود. اگر قند خون زیر ۷۰ بود باید سریعاً یک ماده غذایی قندی دریافت شود. برای مثال نصف لیوان آبمیوه یا شربت قندی بنوشد و یا یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر را در یک لیوان آب ریخته و مصرف کند. باید ۱۵ دقیقه بعد قند خون فرد مجدداً اندازه‌گیری شود. اگر هنوز قند خون زیر ۷۰ بود، مراحل بالا باید تکرار شود. در صورتی که فرد به قدری بی‌حال است که نمی‌تواند اقدامات بالا را انجام دهد و یا با وجود انجام اقدامات بالا، قند خون پس از نیم ساعت، بالای ۲۰۰ نیامده با اورژانس (شماره ۱۱۵) باید تماس گرفته شود. افراد دیابتی، همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (مانند آب‌نبات) باید همراه داشته باشند تا در صورت کاهش قند خون مصرف کنند. در مواقعی که بیرون از منزل هستند یک ماده غذایی شیرین مانند آب‌نبات همراه خود داشته باشند تا در زمان افت قند خون استفاده کنند. همچنین هنگامی که در حال رانندگی هستند وقتی دچار افت قند خون می‌شوند نباید به رانندگی ادامه دهند.



ملاحظات تغذیه‌ای در تابستان



تغذیه مناسب در فصل تابستان نباید دست‌کم شمرده شود چرا که در فصل تابستان با افزایش دمای هوا و بالا رفتن دمای داخلی بدن، اشتها نیز کمتر شده و کم‌اشتهایی ممکن است منجر به کم‌آبی، خستگی، تحریک و بی‌قراری شود. بنابراین داشتن تغذیه مناسب در فصل تابستان ضروری بوده و باعث بهبود روحیه می‌شود. بدن در تابستان آب زیادی را از طریق تعریق و فعالیت‌های درونی بدن از دست می‌دهد و اگر این کمبود آب به موقع جبران نشود، عملکردهای حیاتی بدن با مشکل روبه‌رو می‌شوند.

تغذیه مناسب تابستان



در تابستان، باید از آن دسته از مواد غذایی که آب‌رسان و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند استفاده و از خوردن غذاهای گرم، تند و سرخ شده خودداری شود. برای خنک کردن دمای بدن، باید آب، آبمیوه یا سایر نوشیدنی‌ها (ترجیحاً با یخ) بنوشیم.

استفاده از آب



آب، یک ماده مغذی ضروری برای زندگی است. وقتی کم‌آب هستید، الکترولیت‌های ضروری مثل پتاسیم، کلسیم و منیزیم را که مسئول عملکردهای حیاتی بدن هستند، از دست می‌دهید. برخی از اولین نشانه‌هایی که بدن در عیار تنداز، پوست کدر، خشک، چشم‌های خشک، ادرار زرد تیره، سرگیجه، سردرد و گرفتگی.

محدود کردن پر و تئین‌ها



هضم برخی از پروتئین‌ها مانند پروتئین‌های موجود در گوشت قرمز سبب تولید دمای بیشتری در بدن می‌شود. این نکته را همواره به یاد داشته باشید که بدن برای هضم یک بشقاب مرغ یا حبوبات نسبت به یک بشقاب استیک یا کباب به انرژی کمتری نیاز دارد.

عدم مصرف چربی‌ها



توصیه می‌شود مصرف چربی را به حداقل برسانید. زیرا سرعت هضم چربی در بدن، روند کندتری دارد و هضم و تجزیه آن‌ها انرژی زیادی را می‌طلبد. با مصرف این مواد در تابستان، احساس گرما و عطش شدیدی خواهید داشت.

نور در شب و احتمال ابتلا به دیابت

در ریتیم شبانه‌روزی بر توانایی بدن در تنظیم سطح قند خون تأثیر می‌گذارد که در نهایت می‌تواند منجر به ابتلاء به دیابت نوع ۲ شود. برای این مطالعه، محققان داده‌های حدود ۸۵۰۰۰ فرد را تجزیه و تحلیل کردند. فیلیپس افزود: «یافته‌ها نشان می‌دهد که کاهش قرار گرفتن در معرض نور در شب ممکن است راهی آسان و ارزان برای جلوگیری یا به تأخیر انداختن ابتلاء به دیابت باشد.»

محققان دریافتند قرار گرفتن بیشتر در معرض نور در شب، بین ساعت ۱۲ و ۳۰ نیمه‌شب تا ۶ صبح، با افزایش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ مرتبط است. «اندرو فیلیپس»، محقق ارشد گفت: «قرار گرفتن در معرض نور در شب می‌تواند ریتیم شبانه‌روزی ما را مختل کند و منجر به تغییراتی در ترشح انسولین و متابولیسم گلوکز شود.» وی ادامه داد: «تغییرات در ترشح انسولین و متابولیسم گلوکز ناشی از اختلال

آسیب سلامت روان در اثر بی‌خوابی‌های شبانه

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که به‌طور مداوم تا ساعات اولیه صبح بیدار می‌مانند به سلامت روانشان آسیب وارد می‌شود. به گفته محققان، صرف‌نظر از اینکه مردم سحر خیز باشند یا شب زنده‌دار، اگر تا دیروقت بیدار بمانند، با احتمال بالاتر ابتلاء به اختلالات روانی و رفتاری روبه‌رو هستند. «جیمی زایتر»، محقق ارشد گفت: «ما دریافتیم که تا دیروقت بیدار ماندن برای سلامت روان خوب نیست.» برای این مطالعه، محققان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که به‌طور مداوم تا ساعات اولیه صبح بیدار می‌مانند به سلامت روانشان آسیب وارد می‌شود. به گفته محققان، صرف‌نظر از اینکه مردم سحر خیز باشند یا شب زنده‌دار، اگر تا دیروقت بیدار بمانند، با احتمال بالاتر ابتلاء به اختلالات روانی و رفتاری روبه‌رو هستند. «جیمی زایتر»، محقق ارشد گفت: «ما دریافتیم که تا دیروقت بیدار ماندن برای سلامت روان خوب نیست.» برای این مطالعه، محققان

شماره ۱۸۷۰

جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو

| عمودی | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| ۱ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۲ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۴ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۵ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۶ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۷ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۸ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۹ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۰ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۱ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۲ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۳ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۴ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۵ | | | | | | | | | | | | | | | |

افقی

۱- هنرمند دوربین به دست فیلیپ از شهرام شاه حسینی ۲- شهری در استان مکه عربستان - از توابع دمانوند با تخمه معروفش - آلیازی از مس و نیکل ۳- فرمان اتومبیل - ابر سفید - رفوزگی - جای وزش باد ۴- از حیوانات جنگلی - لقب گاندی ۵- بازگرداندن - خاک سفالگری - پدر آذری - خشکی ۶- ناگهان خودمانی - مرکز ایالت بلوچستان پاکستان ۷- ضربه سر در فوتبال - آگاه باش - بدون آن زندگی میسر نیست - ضرر ۸- نام قدیم سیستان - سریالی از سامان مقدم ۹- آش هفت‌دانه - منته - مخفف لیکن - گوجه پخته شده ۱۰- پرواکنده - نیروی جاذبه - جوش ریزیدن ۱۱- روغن و چربی - از حیوانات اهلی - تنها نامبارکی ۱۲- قاره سه‌تکه - آدم آهنی ۱۳- جزء کوچک یک ماده - واحد تحصیلی - کوشش‌کننده - عصاره کنجد ۱۴- کیسه‌کش حمام - عطرمایه - آرامش و راحتی ۱۵- کارگردان فیلم خشم‌ها - نیک اندیش

حل جدول ۱۸۶۹

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۲ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۳ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۴ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۵ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۷ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۸ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۹ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۰ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۱ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۲ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۳ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۴ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۵ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | ۳ | ۲ | | ۷ | ۴ |
| ۲ | | | | | |
| ۲ | ۷ | ۵ | ۸ | ۶ | ۳ |
| ۹ | ۶ | ۲ | ۸ | ۴ | ۵ |
| ۷ | ۷ | ۲ | ۹ | ۱ | |
| ۸ | ۸ | ۵ | ۷ | ۴ | |
| | | | ۳ | | |
| ۵ | | | | | |
| ۷ | ۹ | ۳ | ۴ | ۸ | ۱ |
| ۱ | | ۴ | ۸ | ۹ | ۶ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۸ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | | |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | | |
| ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | | | |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | | | | |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | | | | | |
| ۳ | ۲ | ۱ | | | | | | |
| ۲ | ۱ | | | | | | | |
| ۱ | | | | | | | | |

تدابیر تغذیه‌ای

غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندهای مصنوعی به ویژه آسپارام مانند نوشابه‌های رژیمی، «مونوسدیم گلوتامات» طعم‌دهنده‌ای که در کنسروها و غذاهای آماده از آن استفاده می‌شود، نیز جزو مواد غذایی تشدیدکننده سردردهای میگرنی هستند. مونوسدیم گلوتامات به‌طور طبیعی در قارچ و گوجه‌فرنگی نیز یافت می‌شود. غذاهای سرشار از نیترات و نیتریت مانند گوشت‌های فرآوری شده، جفندر و کاهو نیز جزو موارد تشدیدکننده میگرن است. مصرف زیاد غذاهای حاوی کافئین مانند چای، قهوه، شکلات و نوشیدنی‌های انرژی‌زا؛ البته کافئین در مقادیر کم در برخی افراد می‌تواند سبب بهبود سردردهای میگرنی شود. بنابراین اعلام دفتر بهداشت به جامعه وزارت بهداشت، غذاهای غنی از هیستامین مانند موز، آواکادو، بادمجان، آناناس، گوجه‌فرنگی، سیس و رب گوجه‌فرنگی، غذاهای تخمیری، گوشت‌های فرآوری شده و جگر می‌تواند سبب تشدید سردردهای میگرنی شود. همچنین مرکبات به ویژه پرتقال، نارنگی و گریپ‌فروت با افزایش جذب روده‌ای مس می‌توانند باعث تشدید سردردهای میگرنی شوند. مصرف وعده‌های غذایی به صورت منظم و در ساعات معین سبب کاهش و بهبود سردردهای میگرنی می‌شود؛ مصرف وعده‌های غذایی به صورت منظم و در ساعات معین به جلوگیری از افت قند خون که باعث تحریک یا بدتر شدن میگرن می‌شود، کمک می‌کند. قندهای ساده و غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون می‌شود؛ به همین دلیل نصف غلات مصرفی باید از غلات کامل انتخاب شود. مصرف مایعات به میزان کافی سبب بهبود یا کاهش سردردهای میگرنی می‌شود و کم‌آبی می‌تواند باعث بروز سردرد شود. بنابراین نوشیدن ۸ لیوان آب در طول روز توصیه می‌شود. غذاهای غنی از منیزیم مانند سبزیجات برگ سبز، حبوبات، منابع غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا سه مانند ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون، دانه چیا و بذلک‌کنان نیز سبب بهبود و کاهش سردردهای میگرنی می‌شود.