

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## پیشگیری از بیماری دیابت



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

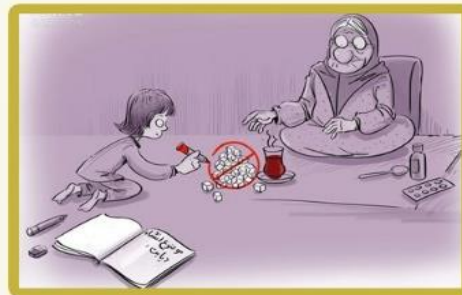
## مقدمه

پیشگیری همیشه یک روش موثر برای این است که خود را از خطر ها در امان نگه داریم و درگیری عارضه ها و اختلالات متعدد نشویم .

**بیماری دیابت:** دیابت یا بیماری قند یک نوع بیماری متابولیکی ( وابسته به سوخت و ساز بدن ) و مزمن ( طولانی بودن از نظر زمان ) است، که نشانه آن قند خون بالاتر از ۱۲۰ ( میلی گرم در دسی لیتر) در یک مدت زمان طولانی است .

قبل از اینکه دیابت تشخیص داده شود، دوره ای است که میزان قند خون بالا است ولی به اندازه کافی برای تشخیص دیابت کافی نیست. این به عنوان پیش دیابت شناخته شده است .

اگر اضافه وزن دارید و زنتان را با تغذیه سالم و ورزش کاهش دهید، در صورتی که چربی خوتتان بالاست، هم چنین اگر سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت دارید، در معرض دیابت نوع ۲ قرار دارید. حتما مراقبت از سطح قند خون را جدی بگیرید و در مدت زمان معین جهت انجام آزمایش و معاینات لازم اقدام کنید .



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## پیشگیری از بیماری دیابت نوع یک

- در طول هفته چند روز به مدت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قند ( مثل شیرینی ، نوشابه، انرژی زا و... ) را محدود ( کم ) کنید.
- سعی کنید عادت های غلط مثل ( پرخوری یا گرسنه ماندن، صبحانه نخوردن و... ) را از زندگی خود حذف کنید.
- انجام غربالگری های ( آزمایش های ) قند خون را جدی بگیرید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

**پیشگیری از بیماری دیابت نوع ۲**

**کاهش وزن**

کاهش وزن و یا کنترل وزن ایده آل یکی از موثرترین کارها برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ به شمار می رود. شما می توانید وزن خود را از طریق رژیم غذایی سالم مثل خوردن غذاهای دارای کلسیم (مانند شیر، پنیر و ...)، مصرف غذاهایی که دارای فیبر (موارد دارای مواد گیاهی و ...) خوراکی هستند (مانند میوه، سبزیجات و ...) و ... و تمرینات ورزشی کاهش دهید.

**فعالیت بدنی را افزایش دهید**

با افزایش فعالیت بدنی می توانید از فواید آن همچون کاهش وزن، کنترل قند خون بهره مند شوید. بهترین ورزش ها، ورزش هایی مثل یوگا است.



جهت مشاهده بیشتر بروشورهای رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

**پیشگیری از دیابت نوع ۲**

**مصرف غذاهای سالم**

غذاهای حاوی فیبر (موارد دارای مواد گیاهی و...) مصرف کنید. گوجه فرنگی، سبزیجات غیر نشاسته ای مثل کلم برکلی و گل کلم مفید می باشد. جو سبوس دار، لوبیا، نخود، عدس و نان سبوس دار از جمله مواد غذایی مفید دیگر هستند.

**چربی سالم بخورید**

روغن زیتون، آفتابگردون، پنبه دانه از جمله روغن سالم هستند که می توانید مصرف کنید. تخم کدو، بادام زمینی، ماهی تن از جمله منابع چربی سالم هستند.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## برنامه غذایی برای پیشگیری از بیماری دیابت

- مصرف کردن سبزیجات و میوه ها
- گوشت قرمز زیاد مصرف نکنید.
- لبنیات ( مانند شیر، ماست و.... ) کم چرب و یا بدون چربی را در رژیم غذایی جادهید .
- غذاهای چرب نخورید، سعی کنید تا حد ممکن در مصرف قند و شیرینی و خوراکی های شیرین تعادل ( حد وسط ) را رعایت کنید .
- از مصرف نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند خودداری کنید. آرد سفید به دلیل آنکه خوب تخمیر ( فرایندی است که قند ها را به اسید ها، گازها یا الکل تبدیل می کند ) نمی شود، هم سبب افزایش قند خون و هم چربی می شود .



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## پیشگیری از بیماری دیابت ارثی

- دخانیات (مانند سیگار، قلیان و...) را کاملا حذف کنید.
  - هر روز یا چند روز در هفته ورزش کنید.
  - از وعده های غذایی خود کم کنید.
  - کاهش وزن را شروع کنید.
  - در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید.
  - مصرف شیرینی را کم کنید.
  - فعالیت کنید و یک جا زیاد ننشینید.
  - سطح ویتامین D (که در مواد غذایی مثل ماهی، زرده تخم مرغ و... وجود دارد) را کنترل کنید.
- همیشه می‌گن پیشگیری بهتر از درمان است پس موارد گفته شده در بروشور را رعایت کنید تا به دیابت مبتلا نشوید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

