

سبزی های مفید برای افراد مبتلا به دیابت

21 آبان 1402

یکی از بهترین روش ها که به کاهش قند خون کمک قابل توجهی می کند استفاده از سبزی و صیفی هایی است که برای بهبود دیابت عالی هستند.

دیابت یکی از شایع ترین بیماری ها است که افراد زیادی را درگیر خود نموده است. علاوه بر درمان های پزشکی، تغییر سبک زندگی، خوردن غذاهای سالم و فعالیت های جسمی متناسب به بهبود دیابت کمک قابل توجهی می کنند. یکی از بهترین مواد غذایی برای افراد دیابتی سبزیجات است که با شاخص گلیسمی پایین، غنی از فیبر و ویتامین بوده و باعث کنترل بهتر قند خون می شوند. در این بخش از نمناک سبزیجات مفیدی را معرفی می کنیم که به کاهش قند خون و بهبود علائم بیماری دیابت کمک فراوان می کنند.

بروکلی

کلم بروکلی یکی از غنی ترین سبزی ها محسوب می شود که دارای فیبر و ویتامین است. در [کلم بروکلی](#) یک ترکیب آنتی اکسیدانی به نام سولفورافان وجود دارد که می تواند در مدیریت علائم دیابت نوع 2 بسیار موثر باشد. سولفورافان موجود در بروکلی از سلول ها نیز در برابر آسیب محافظت می کند.

شنبلیله

شنبلیله یکی دیگر از سبزیجات مفید برای دیابتی ها است. دانه های شنبلیله دارای خاصیت کاهش قند خون است. هر روز یک قاشق مرباخوری از این دانه ها را در یک لیوان آب به مدت 5 دقیقه جوشانده و پس از صاف کردن، آن را مصرف کنید.

کرفس

کرفس نوعی سبزی کم کالری با میزان بالای فیبر و غنی از آنتی اکسیدان است که می تواند به تنظیم قند خون کمک کند. افرادی که دیابت و قند خون دارند می توانند آب کرفس بنوشند زیرا باعث افزایش قند خون و یا ایجاد نوسان در شاخص قند خون نمی شود.

خرفه

خرفه باعث کاهش قند خون بیماران دیابتی میشود. بیماران دیابتی میتوانند خرفه را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند و از آن در طبخ غذا یا به عنوان سبزی خوردن و یا در سالاد استفاده کنند. به اعتقاد پزشکان طب سنتی در درمان دیابت گرم بسیار مفید است اما خوردن خرفه برای افراد سرد مزاج و بلغمی به مقدار زیاد مضر بوده و باید با کرفس و نعنا مصرف گردد.

اسفناج

اسفناج سبزی منبع خوبی برای فیبرهای غذایی، روی، نیاسین، ریبوفلاوین بوده و دارای چربی اشباع شده و کلسترول اندکی می باشد، به همین خاطر برای دیابتی ها مفید است و از افزایش قند خون جلوگیری می کند.

مارچوبه

مارچوبه سبزی غیرنشاسته ای، کم کالری و دارای فیبر و آنتی اکسیدانی به نام گلوکاتایون است که برای تنظیم قند خون و افزایش تولید انسولین بسیار مفید است.

کدو سبز

کدوسرشار از ویتامین ها و مواد مغذی و آنتی اکسیدان های مفیدی است که به کاهش قند خون و بهبود سطح انسولین کمک می کند. ترکیبات موجود در کدوی سبز از بدن در برابر ابتلا به دیابت نوع 2 محافظت می کنند.

تربچه

تربچه منبع خوبی از ریبوفلاوین، منیزیم، فولات، مس و منگنز بوده و دارای چربی اشباع شده اندک و کلسترول پایین است، بنابراین از گیاهان مفید برای افراد مبتلا به دیابت نوع دو به شمار می رود.

کاهو



کاهو منبع خوبی از فسفر، پروتئین، منیزیم و کلسیم بوده و حاوی فیبرهای غذایی فولات و آهن بوده و حاوی چربی اشباع شده و کلسترول اندک می باشد، به همین دلیل برای بیماران دیابتی بسیار مفید می باشد.

شاهی

سبزی شاهی یک ماده خوراکی کم کالری و مملو از مواد مغذی است که عصاره آن دارای تاثیرات کاهنده قند و چربی است پس مصرف منظم شاهی به کنترل دیابت و عوامل پیش دیابت کمک می کند.

شوید

شوید دارای کالری کم و مواد مغذی زیاد می باشد. شوید سطح قند خون را کاهش می دهد و مقاومت به انسولین را هم در افراد مبتلا به بیماری دیابت کمتر می کند.

خربزه تلخ یا کارلای

خربزه تلخ اسامی دیگری مثل کارلای، سیب بلزم، خیار آفریقایی و آمپالایا هم دارد. این گیاه منبع خوبی برای اسید پانتوتنیک، فسفر، تیامین، فولات، منگنز و فیبرهای غذایی می باشد و میزان سدیم و کلسترول آن بسیار پایین است، به همین دلیل فواید زیادی برای بیماران دیابتی دارد. خربزه تلخ را می توانید به عنوان غذا، آب میوه یا یک اسموتی مصرف کنید.

کلم بروکسل

کلم بروکسل غنی از ویتامین ها A و C بوده و چربی اشباع شده و کلسترول پایینی داشته و منبع خوب فیبر و فولات است ، به همین خاطر فواید زیادی برای بیماران دیابتی دارد.

گوجه فرنگی

[گوجه فرنگی](#) دارای لیکوپن، پتاسیم، فولات، فیبر رژیمی، منگنز، منیزیم، ویتامین B6 و ویتامین E بوده و به دلیل اندیس گلیسمی پایین به کاهش خطر ابتلا به عوارض دیابت کمک می کند.

بادمجان

بادمجان غنی از فیبر غذایی، پتاسیم، ویتامین K منیزیم، مس، ویتامین B6 و ویتامین C فولات و نیاسین بوده و غیر نشاسته ای، کم کالری و کم کربوهیدرات است و شاخص گلیسمی کمی (15) دارد، بنابراین برای افراد دیابتی مفید است.

گل کلم

گل کلم غنی از پروتئین، فسفر، پتاسیم و منیزیم بوده و شاخص گلیسمی پایین و فیبر بالایی دارد، بنابراین به حفظ سطح قند خون کمک می کند.



هویج

هویج غنی از فیبرهای غذایی، منگنز و ویتامین K است و چربی اشباع شده و کلسترول پایینی داشته، بنابراین مصرف آن به افراد دچار دیابت توصیه می شود.

قارچ

قارچ منبع مناسبی از پروتئین، نیاسین، تیامین، فولات، منیزیم، آهن، روی و منگنز است و سدیم و کلسترول و چربی اشباع شده اندکی دارد و برای افراد دیابتی مفید است.

فلفل

فلفل منبع خوبی برای ویتامین های A، C، K، نیاسین، پتاسیم، فیبرهای غذایی و فولات می باشد و حاوی چربی اشباع شده سدیم و کلسترول پایینی است، بنابراین بهترین سبزی برای بیماران دیابتی می باشد.

پیاز

پیاز منبع خوبی از فیبرهای غذایی، فولات و منگنز بوده و چربی اشباع شده، سدیم و کلسترول اندکی دارد، به همین خاطر از سبزیجات عالی برای افراد دیابتی می باشد.



کدو تنبل

کدو تنبل دارای آهن، پتاسیم، نیاسین بوده و چربی اشباع شده و سدیم و کلسترول کمی داشته و از بهترین سبزیجات برای مصرف بیماران مبتلا به دیابت نوع دو می باشد.

ریواس

ریواس غنی از فیبر و ویتامین C بوده در آن آب، پروتئین، قند، کربوهیدرات، کلسیم، ویتامین های A و B سدیم و پتاسیم وجود دارد. ریواس لوز المعده را وادار به ترشح انسولین کرده و قند خون را کم می کند.

آرتیشو یا کنگر فرنگی

کنگر با سم زدایی کبد به بهبود عملکرد کبد کمک کرده و از ابتلا به دیابت پیشگیری می کند. فلاونوئیدهای و سیلیمارین موجود در کنگر از افزایش قند خون در افراد دیابتی پیشگیری می کند.

لوبیا سبز

لوبیا سبز دارای کالری و چربی کم و بدون کلسترول و سرشار مواد مغذی فوق العاده ای است. لوبیای سبز یکی از سبزیجاتی است که به نظر می رسد تأثیر قطعی بر قند خون در بیماران مبتلا به دیابت دارد.

فلفل دلمه ای

آنتوسیانین های موجود در فلفل دلمه باعث مهار فعالیت آنزیم آلفا گلوکزیداز می شوند. آنزیم آلفا گلوکزیداز در تجزیه کربوهیدرات ها به گلوکز کمک می کند. اگر هضم کربوهیدرات ها کند شود، غلظت قند خون و لیپید ها کاهش می یابد، و ابتلا به قند خون کاهش می یابد.