۵ اشتباه رایج در وعده صبحانه اگر دیابت دارید

2 بهمن 1402

شما به طور کامل صبحانه را حذف می کنید

صرف نظر از اینکه به دلیل روزه‌داری متناوب صبحانه را کنار می‌گذارید یا به طور کلی به خوردن صبحانه علاقه ندارید، بدانید که برای افراد دیابتی ملاحظاتی وجود دارد. برای مثال، اگر برای کنترل قند خون خود دارو مصرف می کنید، نخوردن صبحانه می تواند خطر افت قند خون (هیپوگلیسمی) را افزایش دهد. اگر تغییراتی در زمان وعده غذایی ایجاد شد با پزشک خود صحبت کنید تا بهترین برنامه را برای شما تعیین کند.

فراتر از آن، نه گفتن به وعده غذایی صبحگاهی نیز می تواند بر اشتهای شما تأثیر بگذارد. کارولین توماسون، متخصص تغذیه و مربی دیابت می‌گوید: «من مردم را می‌بینم که صبحانه را صرفاً برای احساس گرسنگی فوق‌العاده در طول روز حذف می‌کنند و در مصرف کربوهیدرات‌ها زیاده روی می‌کنند. پروتئین و فیبر مصرف کنید که به ثابت نگه داشتن قند خون در طول روز کمک می کند و از قند خون خیلی بالا و خیلی پایین جلوگیری می کند. اجتناب از نوسانات قابل توجه یکی از نکات مهم مدیریت دیابت است، زیرا قند خون خیلی بالا یا خیلی پایین می تواند خطر ابتلا به عوارض دیابت را افزایش دهد.»

اگر ترجیح می‌دهید یک صبحانه سبک بخورید، یک سیب با کره آجیل و دارچین، توت‌های تازه با مغزها و دانه‌های خرد شده، یا گلابی تکه‌شده با ماست یونانی کم‌چرب یا پنیر کوتیج کم‌چرب بخورید.

صبحانه شما کم فیبر است

فیبر،بخش غیر قابل هضم کربوهیدرات های موجود در گیاهان، برای مدیریت قند خون و افزایش احساس سیری و همچنین ارتقای سلامت قلب، گوارش و روده مهم است.

جاسیندا شاپیرو، متخصص مراقبت و آموزش دیابت می گوید: «فیبر کلید سلامت و مدیریت دیابت است. فیبر باعث تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه می شود که در تنظیم قند خون نقش دارند. با توجه به انجمن دیابت آمریکا، افراد مبتلا به دیابت باید به اندازه افراد عادی فیبر یا ۲۵ تا ۳۸ گرم فیبر در روز مصرف کنند. »

برای دریافت فیبر بیشتر در صبحانه، می توانید سبزیجات را به وعده صبحانه خود اضافه کنید، مانند سالاد صبحانه کلم با کینوا و توت فرنگی. اسموتی های میوه ای مانند اسموتی پاور تمشک کفیر، راه عالی دیگری برای افزایش مصرف فیبر است و پودینگ چیا اگر با بادام و بلوبری همراه شوند سرشار از

فیبر هستند.

صبحانه شما سرشار از کربوهیدرات های تصفیه شده و چربی های اشباع شده است

مواد موجود در صبحانه با کربوهیدرات بالا مانند گرانولا، کلوچه، دونات و شیرینی، یا نان سفید و کره، حاوی فیبر کم و مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند. این ترکیبات قند خون را بالا برده و قلب شما را در معرض خطر قرار می دهد.

پگی کراوس، فیزیولوژیست ورزش بالینی و متخصص مراقبت و آموزش دیابت می گوید: «ترکیب چربی ها با کربوهیدرات های تصفیه شده یک فاجعه برای قند خون است. برای خوردن وعده ای شیرین، به دنبال گرانولایی باشید که با چربی کمی ساخته شده و کمی شیرین شده باشد. آن را با پنیر کوتیج کم چرب یا ماست یونانی به اضافه یک وعده توت همراه کنید.»

علاوه بر این، غلات کامل و حبوبات را با سبزیجات یا میوه انتخاب کنید که کربوهیدرات های پیچیده دیر هضم را فراهم می کنند و غذاهایی که حاوی چربی های سالم هستند. نان تست آووکادو و کاسه عدسی را با تخم مرغ و سبزی سرخ شده امتحان کنید.

شما پرخوری می کنید

نخوردن وعده های غذایی ثابت می تواند منجر به قند خون نامنظم و پرخوری شود. به عنوان مثال، اگر یک روز صبحانه را حذف کنید و روز دیگر صبحانه بسیار زیادی بخورید، احتمال اینکه قند خون ناهماهنگی داشته باشید بیشتر است. البته این بر اساس داروهایی که مصرف می‌کنید، آنچه خورده‌اید، مقداری که خورده‌اید و سطح فعالیت شما متفاوت می باشد.

اگر دو ساعت بعد از صبحانه متوجه افزایش قند خون شدید، به آنچه که تازه خورده اید نگاه کنید. سعی کنید تقریباً همان مقدار کربوهیدرات را برای صبحانه به طور مداوم مصرف کنید و نحوه واکنش بدن خود را ارزیابی کنید. به یاد داشته باشید که غذاهای حاوی فیبر، پروتئین و چربی غیراشباع را در یک صبحانه متعادل بگنجانید.

شما آبمیوه می نوشید

آب میوه، حتی آب میوه 100 درصد طبیعی، فاقد فیبر هستند. این بدان معنا نیست که هیچ ارزش غذایی ندارد، اما برای افراد مبتلا به دیابت، نوشیدن آبمیوه معمولاً برای بازگرداندن سریع قند خون پایین استفاده می شود. فراتر از این نیاز، افزایش بیش از حد قند خون باعث افزایش تولید انسولین می شود که می تواند منجر به افزایش وزن شود.

به جای نوشیدن آب میوه، میوه های تازه کامل را که حاوی فیبر هستند، انتخاب کنید و آن را با یک منبع پروتئین همراه کنید. اگر عاشق آبمیوه تازه هستید، آن را در وعده غذایی خود بگنجانید و نصف فنجان مصرف کنید.

در آخر

صبحانه فرصتی را فراهم می کند تا روز خود را در راستای اهداف سلامتی خود شروع کنید. اگر برای حمایت از قند خون سالم غذا می خورید، مهم است که غذاهای غنی از فیبر، پروتئین بدون چربی و چربی های مفید برای قلب داشته باشید، در حالی که قند اضافه شده و چربی های اشباع را محدود می کنید.