

صبحانه مقوی خطر ابتلا به دیابت را کم می کند

دیابت یا مرض قند با سرعت بسیاری در حال گسترش است و شما هم می‌ترسید که مبتلا شوید به راحتی با خوردن این صبحانه مقوی خطر ابتلا به دیابت را از خود دور کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، مصرف یک صبحانه متعادل و مقوی برای همگان واجب و ضروری است، مخصوصا در شرایطی که دیابت داشته باشید. نادیده گرفتن صبحانه در دیابت نوع ۲، خطرات این بیماری را افزایش می‌دهد اما اینکه بدانیم دقیقا چه بخوریم، می‌تواند در بهبود دیابت به ما کمک کند.

داشتن یک برنامه غذایی مناسب برای صبحانه به صرفه جویی در زمان به ما کمک می‌کند و ما را در کنترل گلوکز مناسب برای آینده نیز یاری می‌کند. در این قسمت از راهکارهایی برای یک صبحانه مناسب در ابتلا به دیابت به شما معرفی خواهیم کرد.

راهنمای مناسب برای صبحانه دیابتی ها و جلوگیری از دیابت

مصرف یک صبحانه پر چربی با پروتئین، ممکن است که قند خون را کاهش دهد. این نوع از صبحانه ها برای کسانی مناسب است که باید کربوهیدرات کمی استفاده کنند. بعضی از افراد مبتلا به دیابت، قند خون بالایی را در صبح ها تجربه می‌کنند و علت آن این است که کبد، قند ها را در شب می‌شکند و سلول ها به انسولین مقاوم می‌شوند.

قند خون همچنین بعد از صبحانه تا دو برابر نیز بعد از نهار افزایش می‌یابد.

قند خون بالا بعد از وعده های غذایی می‌تواند میل به کربوهیدرات را نشان دهد و علت آن این است که قند بدن داخل خون مانده و به سلول ها نرسیده است و در نتیجه سلول ها به بدن سیگنال می‌دهند که باید قند یا کربوهیدرات مصرف کند تا بتواند سوخت کافی داشته باشد.

اهداف مصرفی عناصر غذایی

همه غذاها دارای کربوهیدرات، پروتئین ها و چربی ها هستند. همه آن ها انرژی لازم را به بدن شما می‌رسانند تا بتوانید عملکرد مناسبی در طول روز داشته باشید.

متخصصان پیشنهاد می‌کنند که ۲۰ درصد از رژیم غذایی روزانه از پروتئین، ۲۰ تا ۳۵ درصد کالری ها از چربی و ۴۵ الی ۶۰ درصد از کالری ها از کربوهیدرات تامین شود.

میزان کالری کلی و چگونگی مصرف آن ها بستگی به سن، جنسیت، میزان ورزش کردن، کنترل گلوکز خون و داروهای مصرفی دارد. مشاوره گرفتن از یک متخصص تغذیه و متخصص دیابت می‌تواند این برنامه غذایی را برای شما خصوصی سازی و هدفمندتر کند.

همچنین باید بدانید که تمام این عناصر از لحاظ کیفیت با یکدیگر یکسان نیستند:

نان شیرینی و بروکلی هر دو دارای کربوهیدرات هستند اما نوع آن ها با یکدیگر متفاوت است.

غذاهای فرآوری شده مثل شکرهای صبحانه با گندم، گوشت، نان سفید، ماست شیرین، میوه، سبزیجات و حبوبات همگی قند متفاوتی دارند.

کربوهیدرات ها

کربوهیدرات ها منبع سریعی برای به دست آوردن انرژی هستند اما برای افراد مبتلا به دیابت می‌توانند قند خون بالایی را ایجاد کنند. زمانی که بحث به دیابتی ها می‌رسد، مصرف فیبر اول را می‌زند.

بیشتر مواد مغذی مصرفی این افراد باید حداقل دارای ۳۵ گرم فیبر در روز برای افراد مبتلا به دیابت باشند زیرا فیبر به آن ها کمک می‌کند تا پاسخ به گلوکز در بدنشان آهسته تر باشد و راحت تر بتوانند قند خون را تنظیم کنند.

چربی ها

نباید بدن خود را به طور کامل از چربی ها دور نگه دارید زیرا چربی ها در کنار ویتامین به بدن کمک می کند تا قلب و مغز شما عملکرد بهتری داشته باشد و بخش ضروری از رژیم غذایی شما می باشند . تمام آن ها با یکدیگر یکی و برابر نیستند ، مثلا باید به دنبال چربی هایی مثل آووکادو ، نارگیل و منابع گیاهی و حیوانی با کیفیت بالا باشید.

لبنیاتی مثل کره نیز انتخاب مناسبی برای چربی هستند . اگرچه که خیلی ها فکر می کنند که چربی کره بالاست اما کره می تواند به تنظیم کلسترول کمک کند.

استفاده از روغن های زیتون و کره به اندازه یک قاشق چای خوری در غذا به جای روغن های فرآوری شده بسیار مناسب می باشد.

اسید چرب امگا ۳ نیز یک نوع محافظت کننده از بدن است و دارای خواص ضد التهابی می باشد . گردو ، دانه چیا و بذرتان نیز منابع مناسبی برای چربی هستند.

پروتئین

پروتئین می تواند انرژی کافی را به تمام سلول های بدن بدهد . پروتئین می تواند بدون استفاده از چربی هم ، انرژی بدن را تامین کند . پروتئین های حیوانی صبحانه مانند تخم مرغ و سوسیس های گیاهی کاملا استاندارد هستند اما در صورتی که کمی نخود، توفو و بادام زمینی نیز به کار رفته باشد.

غذای پروتئینی برای صبحانه دیابتی ها باید به اندازه یک کف دست باشد ، حتی می توان از پودرهای پروتئینی نیز مصرف کرد و کمبود این ماده را در بدن جبران کرد.

در این قسمت برای هر کدام از مواد مناسب بدن ، چندین نمونه خوراکی را مثال می زنیم تا در صبحانه از آن ها استفاده کنید.

فیبر :جوی دو سر ، نان سیوس دار ، گندم

پروتئین : تخم مرغ ، ماهی ، لوبیا ، بادام زمینی

چربی سالم : روغن زیتون ، آووکادو ، لبنیات و کره ، نارگیل و بادام زمینی

سبزیجات :فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی ، پیاز و میوه های برگ دار

در صورت رعایت موارد بالا و یک رژیم غذایی در صبحانه می توانید علائم دیابت را در خود بهبود ببخشید.

چند صبحانه عالی برای دیابتی ها

افراد دارای قند خون بالا برای صبحانه که مهم ترین وعده غذایی هر فرد است باید از مواد غذایی سالم استفاده کنند و به جای خوردن کیک و کلوچه این خوراکی های مقوی را مصرف کنند تا مدت زمان زیادی سیر شوند و هم دچار چاقی یا افزایش قند خون نشوند.

محافظت از بدن در مقابل دیابت به معنی گرسنگی کشیدن یا خوردن غذاهای بد مزه نیست ، شما می توانید با خوردن غذاهای خوشمزه هم تناسب اندام مناسب داشته باشید هم خطر بیماری دیابت در شما کاهش یابد.

خوراک پنیر با گل کلم

در یک زمان کوتاه بهترین صبحانه را برای خود آماده کنید.

برای تهیه این صبحانه به مواد غذایی زیر نیاز دارید:

گل کلم

پنیر چدار رنده شده

گوشت قرمز نگینی سرخ شده

فلفل هالوپینا

نمک و فلفل سیاه

طرز تهیه خوراک پنیر با گل کلم

ابتدا گل کلم را پاک کرده و به قطعات ریز خرد کنید.

گل کلم ریزشده را با پنیر چدار رنده شده، گوشت قرمز نگینی سرخ شده، فلفل هالوپینا، نمک و فلفل سیاه مخلوط کنید.

این ترکیب را به مدت ۵ دقیقه در فر در دمای ۱۶۰ درجه سانتیگراد بگذارید.

پس از گذشت این زمان غذا را ازفر خارج کنید و روی آن پنیر پیتزا ریخته و سپس ۲۰ الی ۳۰ دقیقه دیگر آن را در فر قرار دهید تا غذای شما آماده شود.

این غذا در ابتدای روز انرژی لازم برای شما را تامین می کند و یکی از مقوی ترین خوراک ها برای آغاز روز است.

املت قارچ

اگر وقت کمی برای تهیه صبحانه دارید ، می توانید با مواد زیر املت قارچ تهیه کنید :

قارچ دکمه ای خرد شده ۲۰۰ گرم

تخم مرغ دوعدد

کره و روغن به میزان لازم

طرز تهیه املت قارچ :

در روغن خیلی کم قارچ را سرخ کنید تا طلایی شود.

سپس درون یک ماهیتابه مقداری کره بریزید.

تخم مرغ و قارچ ها با هم ترکیب کنید و پس از داغ شدن روغن درون ماهیتابه بریزید.

پس از سرخ شدن یک طرف املت آن را برگردانید تا طرف دیگر نیز سرخ شود.

این صبحانه کم کالری بسیار خوشمزه است و قند خون را تنظیم می کند.