



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج)

## دیابت و رژیم غذایی

واحد آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری زمستان ۱۴۰۴

## آشنایی با گروه های غذایی

گروه نان و غلات:

این مواد غذایی عمدتاً حاوی نشاسته هستند. غذاهای موجود در این گروه شامل غلاتی نظیر، جو و برنج می باشند. سبزیجات نشاسته ای نظیر سیب زمینی، نخودسبز و ذرت و همچنین حبوبات نظیر لوبیا چیتی عدس و لپه به این گروه تعلق دارند. از این گروه ۶-۱۱ سهم در طول روز می توان مصرف کرد.

یک واحد از این گروه شامل

انواع نان سنتی (سنگگ، تافتون، ..) یک کف دست (۳۰ گرم)	نان
نان لواش سه کف دست (۳۰ گرم)	
ماکارونی ۱/۲ لیوان	
برنج سفید ۱/۳ لیوان	
جوانه گندم سه قاشق غذاخوری	
انواع بیسکویت ساده سه عدد	سبزی های نشاسته ای
باقلا پخته ۱/۳ لیوان	
ذرت یا نخود سبز ۱/۲ لیوان	
ذرت بلال یک عدد متوسط	
سیب زمینی آب پز یک عدد کوچک (۹۰ گرم)	
پوره سیب زمینی ۱/۲ لیوان	
کدو حلوائی یک لیوان	
حبوبات	
معادل یک واحد نشاسته به اضافه یک واحد گوشت خیلی کم چرب محاسبه شوند	
انواع لوبیا، نخود، لپه و عدس ۱/۲ لیوان	

۲) گروه میوه ها

این گروه شامل میوه های تازه، یخ زده، کنسرو شده، میوه های خشک و آبمیوه می باشند. میوه ها تنها گروهی هستند که کالری آنها تامین می شود. آنها همچنین دارای مقادیر فراوانی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند.

از این گروه ۲ تا ۴ سهم در طول روز میتوان مصرف کرد. یک واحد از این گروه شامل:

سیب با پوست یک عدد کوچک	میوه ها
زردآلو تازه چهار عدد	
موز کوچک یک عدد ۱۲۰ گرمی	
گلابی بزرگ تازه نصف یک عدد	
آناناس تازه ۳/۴ لیوان	
خریزه یک برش (۳۰۰ گرم)	
کیوی یک عدد (۱۰۰ گرم)	
انبه کوچک ۱/۲ عدد	
گیلاس شیرین و تازه دوازده عدد	
انجیر تازه ۱/۵ عدد انجیر بزرگ یا ۲ عدد انجیر متوسط	
آلبالو تازه ۳/۴ لیوان	
آلو کوچک دو عدد	
شلیل کوچک یک عدد (۱۵۰ گرم)	
پرتقال کوچک یک عدد (۳۰۰ گرم)	
نارنگی کوچک دو عدد	
کشمش سه قاشق غذاخوری	
انار ۱/۲ عدد	
هندوانه یک برش (۴۰۰ گرم)	

توت فرنگی ۱ و ۱/۴ لیوان	
هلوی تازه ۱ عدد متوسط (۱۸۰ گرم)	
خرما دو عدد	

### ۳) گروه سبزی ها

سبزیجات حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و کالری هستند و به دلیل اینکه چربی ندارند، انتخاب مناسبی برای وعده ها و میان وعده های غذایی می باشند. سبزیجات یکی از مهمترین منابع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر محسوب می شوند. بنابر این توصیه می شود. روزانه حداقل ۳ تا ۵ واحد از انواع سبزیها را مصرف کنید.

یک واحد از این گروه شامل:

سبزی ها	سبزی پخته یا آب سبزی ۱/۲ لیوان
	سبزی خام ۱ لیوان

### ۴) گروه لبنیات

گروه لبنیات شامل شیر و ماست و سایر فراورده های لبنی می باشند. باید توجه داشت که انواع پنیر در لیست گوشت ها قرار دارند و خامه و سایر محصولات ساخته شده از چربی شیر در لیست چربی ها طبقه بندی شده اند. شیرها بر مبنای مقدار چربی که دارند به انواع شیر بدون چربی بسیار کم، شیر با چربی متوسط و شیر پرچرب تقسیم شده اند. که کالری آنها به ترتیب ۹۰، ۱۲۰ و ۱۵۰ می باشند.

از این گروه ۲ تا ۳ سهم در طول روز می توان مصرف کرد.

شیر بدون چربی یک لیوان	لبنیات
شیر سویا یک لیوان	
ماست ۳/۴ لیوان	

### ۵) گروه گوشت و جانشین های آن

گروه گوشت شامل، گوشت قرمز ( گاو، گوسفند، ... ) و سفید (ماکیان و ماهی)، مغزهای روغنی آجیل ( بادام زمینی، فندق، پسته و ...) پنیر و سویا و تخم مرغ می باشد. گوشت ها بر اساس میزان چربی به ۴ دسته خیلی کم چرب، کم چرب، با چربی متوسط و پرچرب تقسیم می شوند، که تفاوت آنها در میزان چربی و کالریشان می باشد. کالری آنها به ترتیب ۳۵، ۷۵ و ۱۰۰ می باشد. مقدار مجاز مصرف از این گروه ۲ تا ۳ سهم در روز میباشد

گوشت قرمز، ماهی، ماکیان ۳۰ گرم	گوشت
حبوبات پخته ۱/۲ لیوان	
کنسرو ماهی یک و نیم قاشق غذاخوری	
پنیر یک قوطی کبریت (۳۰ گرم)	
تخم مرغ یک عدد	

### ۶) گروه چربی ها

چربی ها حاوی مقدار زیادی کالری هستند. بعضی انواع چربیها، نظیر چربیهای اشباع شده و کلسترول خطر ایجاد بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهند.

محدود کردن این گروه به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک زیادی می کند

یک واحد از این گروه شامل:

انواع روغن، کره، سس مایونز و مارگارین	چربی ها
یک قاشق مربا خوری	
مغزگردو دو عدد	
زیتون هشت عدد	

توصیه های غذایی

به منظور کنترل قند خون، روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذای اصلی ( صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود.

مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می کند.

در هر وعده غذایی و در طول روز گروههای غذایی مختلف استفاده کنید.

مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را در وعده های غذایی روزانه و میان وعده ها تقسیم کنید

همراه با وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید و احتیاجی نیست که کالری و کربوهیدرات آنها را در محاسبات غذایی خود وارد کنید.