

پیش‌دیابت دارید؟



شادفر

پیش‌دیابت همیشه نشانه‌های واضحی ندارد. ولی دلایل بروز آن بسیار روشن است. حذف وعده‌های غذایی یکی از عاداتی است که در صورت داشتن پیش‌دیابت باید از آن اجتناب کنید. غذا خوردن نامنظم ممکن است به نوسانات قند خون و پرخوری کمک کند که می‌تواند بر حساسیت به انسولین تأثیر بگذارد. چه پیش‌دیابت داشته باشید یا نداشته باشید، می‌دانید که برای مدیریت قند خون به تغییر کوچکی در سبک زندگی‌تان نیاز دارید. تمرکز روی غذاهای سالم و کم‌قند، حمل غذا با خود و برنامه‌ریزی از قبل می‌تواند به شما کمک کند. چه در خانه، چه در محل کار و چه در حال حرکت. برای صرف یک وعده غذایی وقت بگذارید تا انرژی لازم برای روزتان را به شما بدهد. به راه‌های پی‌بردن به پیش‌دیابت و کنترل آن اشاره می‌شود.

پیش‌دیابت چیست؟

پیش‌دیابت وضعیتی است که در آن قند خون بالاتر از حد طبیعی است، ولی به اندازه‌ای نیست که دیابت گفته شود. پیش‌دیابت را بر اساس یکی از اقدام‌های زیر که از راه آزمایش خون انجام می‌شود، می‌توان تشخیص داد.

- سطح هموگلوبین A1C (متوسط قند خون در دو یا سه ماه) ۵٫۷٪ تا ۶٫۴٪
- گلوکز پلاسمای ناشتا: ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر

● تست تحمل گلوکز خوراکی: ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
 برخی از شرایط مانند فشار خون بالا، تری‌گلیسیرید بالا و سطوح پایین کلسترول HDL از عوامل خطر برای پیش‌دیابت هستند. وقتی پیش‌دیابت دارید، خطر پیشرفت به دیابت نوع ۲ و ابتلا به بیماری قلبی و سکنه هم بیشتر می‌شود.

راهکارهای کنترل قند خون

● فعالیت بدنی روزانه

فعال بودن سلول‌های عضلانی را تشویق می‌کند تا از گلوکز (قند) در جریان خون برای انرژی استفاده کنند. این کار به بهبود حساسیت به انسولین برای کاهش سطح قند خون کمک می‌کند. دست‌کم پنج بار در هفته یا حدود سی دقیقه در روز ورزش کنید.

● روش بشقاب دیابتی

روش بشقاب دیابتی بر پرکردن بشقاب با کاسه‌های شما با انیمه از سبزیجات غیر نشاسته‌ای، یک چهارم پروتئین و یک چهارم غذاهای کربوهیدرات، همه در کنار یک لیوان آب یک نوشیدنی بدون کالری تمرکز دارد. این الگوی غذایی مغذی و متعادل ممکن است به حفظ سطح قند خون شما در محدوده سالم کمک کند.

● غذاهایی با گلیسمی پایین

در حالی که همه غذاها در یک رژیم غذایی متعادل و مغذی قرار می‌گیرند، غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین‌تر، مانند غلات کامل با فیبر بالا، سبزیجات غیرنشاسته‌ای، آجیل و حبوبات کندتر هضم می‌شوند که سبب تغییر تدریجی سطح قند خون می‌شوند. این تعادل قند خون را در طول روز افزایش می‌دهد و سطح انرژی شما را ثابت نگه می‌دارد.

● حذف وعده غذایی

سطح قند خون شما برگرداندن اشتها یا تأثیر می‌گذارد. وقتی وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنید، ممکن است در طول روز گرسنه‌تر شوید و هرچه هنگام شروع غذا خوردن گرسنه‌تر باشید، احتمال پرخوری بیشتر می‌شود. در نتیجه، هماهنگی واقعی با نشانه‌های اشتها و سیری بدن دشوارتر می‌شود که می‌تواند مدیریت قند خون را چالش‌برانگیزتر کند. با گذشت زمان، این الگوی غذایی می‌تواند حساسیت به انسولین را مختل کند.

● خوردن غذاهای ساده و فوری

وقتی به دنبال این هستید که برای صبحانه چه بخورید به مواردی بپردازید که نیاز به آماده‌سازی کمی دارند. به خصوص اگر عجله دارید. یک ماست پرچرب با میوه، نان تست سبوس‌دار و کره یا دام زمینی، غلات غنی از فیبر با شیر، یک کلوچه انگلیسی و یک یا دو تخم مرغ همگی صبحانه‌های عالی خواهند بود.

● مصرف غذاهایی با قابلیت نگهداری آسان

اگر خوردن صبحانه قبل از رفتن به محل کار واقعاً برایتان دشوار است، می‌توانید چند گزینه سالم همراه داشته باشید. برای نمونه یک قرص نان سبوس‌دار برای نگهداری در فریزر و یک شیشه کره آجیل. اگر یخچال در دسترس نیست، برای صبحانه چند بسته نان جو دوسر همراه با آجیل و میوه را در نظر بگیرید.

پیش‌دیابت و خودداری از برخی کارها

از حذف وعده‌های غذایی خودداری کنید، زیرا بر کنترل قند خون تأثیر منفی می‌گذارد. حذف وعده‌های غذایی می‌تواند سبب ایجاد الگوی نامنظم قند خون در طول روز شود. سطح قند خون هنگام حذف وعده‌های غذایی پایین می‌آید و وقتی غذا می‌خورید دوباره افزایش می‌یابد. در حالی که بدن ترجیح می‌دهد که سطح قند خون در طول روز نوسانات ثابتی داشته باشد.

هنگامی که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنید، قند خون بسیار پایین می‌آید که نشانه آن می‌تواند به صورت ضربان قلب سریع، لرزش، عرق کردن، عصبی بودن، اضطراب، تحریک پذیری و گیجی، سرگیجه یا گرسنگی ظاهر شود. با این حال فقط قند خون پایین نیست که مشکل ساز می‌شود. بر اساس یک مطالعه، حذف یک وعده غذایی به ویژه صبحانه یا ناهار، سبب افزایش سطح قند خون در دیگر وعده‌های غذایی در روز می‌شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۴۴۴۵۸۰۶۰+

نوبرانه‌های بهاری ضامن سلامتی

با خواص سبزی‌های این فصل از سال آشنا شویم و از آن‌ها بهره ببریم

گروه‌شهرودی بزرگ‌ترین تغییر زمین را می‌توان در بهار به‌نظاره نشست. در این فصل تغییرات بزرگی در دل طبیعت به وجود می‌آید و به نوعی سبک زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. الگوی غذایی بسیاری از افراد، نسبت به فصل گذشته تغییر می‌کند. خیلی‌ها به دنبال الگوی غذایی می‌روند که مورد علاقه آن‌هاست. این گروه افراد برای خوردن نوبرانه‌های مربوط به فصل سرد دست می‌شکنند. بد نیست اگر تا به امروز توجهی به این موضوع نداشته‌اید، با خواندن چند خط پیش‌رو در شکل گرفتن الگوی غذایی سالم و متناسب فصل دست به‌کار شوید. در این شماره قصد داریم سبزیجات نوبرانه بهاری را به شما معرفی کنیم.



کدام گیاهان قابلیت چیدن دارند؟

سبزی‌های کوهی که ما در فصل بهار چند نمونه آن‌ها را در میادین میوه و تره‌بار در شهرهای بینیم تنوع زیادی دارند و روستایی‌ها آن‌ها را خوب می‌شناسند. بنابراین اگر خودتان قصد چیدن آن‌ها را دارید و یک کاربلد هم‌راهتان نیست و اطلاعات خودتان هم درباره این گیاهان محدود است، فقط انواع شناخته شده آن‌ها را چینی‌د که هم به پوشش گیاهی آن مناطق آسیب وارد نکنید و هم دچار مسمومیت غذایی احتمالی نشوید.

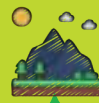
افزون بر سبزی‌های کوهی، می‌توانید برخی دمنوش‌های مورد نیازتان را هم در همین مناطق پیدا کنید، مانند گل کوهی، گل‌زیره، بابونه و گل محمدی. با شست و شو و خشک کردن اصولی این گیاهان می‌توانید تنوع دمنوش‌هایتان را هم بالا ببرید.



چند نکته مهم در هنگام چیدن گیاهان

در روستاهای اطراف مشهد همه نوع بافت و پوشش گیاهی را می‌توانید پیدا کنید. فقط در هنگام چیدن این گیاهان حواستان به این چند نکته هم باشد:

- مراقب زمین‌های کشاورزی و باغ‌های روستاییان باشد، چون سهل‌انگاری بسیاری از گردشگران در سال‌های گذشته سبب شده است آن‌ها از حضور گردشگران در روستاهایشان چندان استقبال نکنند و برای آمد و شد در زمین‌هایشان محدودیت قائل شوند.
- سبزی‌ها و گیاهان کوهی را از ریشه در نیاورید. با این کار نسل این گیاهان را در گذر زمان به انقراض می‌کشانید. همچنین باید بخشی از این گیاهان را برای کرده افشانی و رویش دوباره باقی بگذارید.
- حواستان باشد؛ هرچه از زمین می‌روید، خوردنی نیست. بنابراین فقط سبزی‌ها و گیاهان کوهی شناخته شده را در حد نیازتان چینی‌د.



این سبزی‌ها را از کجا تهیه کنیم؟

بیشتر سبزی‌هایی که ما آن‌ها را با نام کوهی می‌شناسیم در دامنه‌کوه‌ها می‌رویند. برخی از آن‌ها مانند پونه هم در کناره جوی‌ها رشد می‌کنند. بنابراین اگر مقصد گردشگری شما در آخر این هفته، هر روستا، کوه و دشت یا جنگلی که باشد حتماً با انبوهی از این سبزی‌ها برخورد می‌کنید. برای این منظور، می‌توانید به روستاهای اطراف مشهد مانند کاهو، زشک، گل‌مکان، اسجیل، دولت‌آباد، کنگ و جعفری سری بزنید.

کنگر

درمان‌کننده



کنگر با برگ‌های خاردار و ساقه‌های ضخیم شبیه به کرفس است. خیلی‌ها برگ‌های سبز آن را به صورت خام سالاد و ساقه‌هایش را خورشت درست می‌کنند. عده‌ای هم این گیاه نوبرانه بهاری را همراه با ماست می‌خورند.

طبع: گرم و خشک

خواص:

- ضد عفونی‌کننده
- اشتها آور
- تب‌بر
- هضم‌کننده غذا
- درمان‌کننده یرقان، نارسایی کبد و کم‌خونی
- محافظ کبد در برابر سموم شیمیایی
- کاهش‌دهنده کلسترول و تری‌گلیسیرید خون
- پیشگیری از سرطان روده باریک
- سرشار از آنتی‌اکسیدان
- ضد سرطان
- تقویت‌کننده ترشحات غددی

نکته: از آنجا که کنگر محرک انقباضات کیسه صفرا و کلیه می‌باشد، توصیه شده، افرادی که دارای سنگ کلیه و صفرا هستند از آن استفاده نکنند.

ریواس

دوستدار بدن



زمان چیدن گیاه ریواس وقتی است که گیاه تازه به‌گل نشسته و هنوز میوه نداده است. (باید ساقه‌هایی را بخرید که زیاد درشت نشده‌اند). ساقه‌های ریواس تازه و سبزه آب‌دار است و برگ‌هایش هم ضخیم و گوشت‌دار هستند و طعم ترشی دارد.

طبع: سرد و تر

خواص:

- سرشار از ویتامین C و فیبر
- خاصیت ضد عفونی‌کنندگی
- بهبود دهنده زخم‌آنتی‌عشر
- تقویت کبد
- افزایش ایمنی بدن
- از بین‌برنده عفونت‌های ویروسی
- کاهش‌دهنده قند خون
- جلوگیری از افزایش چربی خون
- بهبود دهنده عملکرد هضم و جذب غذا
- سرشار از پتاسیم، فسفر و کلسیم
- مناسب کودکان در حال رشد و خانم‌های یائسه

موسیر

داروی معطر



این سبزی کوهی یک چاشنی غذایی به حساب می‌آید که همراه با دوغ و ماست مصرف می‌شود. عطر و طعم خوشی دارد و از خانواده سیرهاست.

طبع: گرم و خشک

خواص:

- سرشار از ویتامین C، پتاسیم، فیبر
- رژیم‌ی و اسید فولیک، مقدار زیادی کلسیم، آهن و پروتئین
- تقویت‌کننده دستگاه اعصاب مرکزی
- کاهش‌دهنده سردردهای میگرنی
- درمان‌کننده سلول‌های سرطانی کبد و سرطان معده
- پیشگیری از عفونت معده
- رفیق‌کننده خون (مناسب بیماران قلبی عروقی)
- داروی بسیار عالی برای افراد دیابتی (سطح قند خون را پایین می‌آورد و از کاهش انسولین هم پیشگیری می‌کند)

والک

مسکن طبیعی



این سبزی معروف به پیازکوهی یا سیرک است و از مناطق کوهستانی برداشت می‌شود. برگ‌های آن نواری شکل و دارای یک پیازک کوچک و گل است. والک برای بیشتر مردم جنبه غذایی دارد. مگر اینکه برگ‌هایش را خشک کرده و بعد به عنوان دارو از آن استفاده کنند. برگ و پیاز والک خوراکی. اما گل آن تلخ بوده و در غذا استفاده نمی‌شود. با این همه خواص خام آن بیشتر از پخته‌اش است و از آن در کوک، سبزی‌پلو، آش و... استفاده می‌شود.

طبع: گرم و مرطوب

خواص:

- سرشار از ویتامین‌های A، B، C و املاح معدنی منگنز، روی، گوگرد و کلسیم
- قاعده آور
- درمان‌کننده پوکی استخوان و التیام بخش دردهای استخوانی و مفصلی
- دارای فیبر
- ضامن سلامتی معده و روده
- التیام بخش اسهال خونی
- رفع سرگیجه
- مسکن درد نفرس، روماتیسم و آرتروز

ترشک

گیاه دارویی



برگ‌های ترشک معمولاً گرد و لوزی شکل و بوته آن تا پنجاه سانتی‌متر رشد می‌کند. این گیاه به واسطه آب‌باران در برخی‌کوه‌ها از زمین می‌روید که البته امروزه مصرف غذایی کمتر و بیشتر مصرف دارویی دارد.

طبع: سرد و خشک

خواص:

- سرشار از ویتامین C، آهن، فسفر و پتاسیم
- تصفیه‌کننده خون، معرق، مدر، خنک‌کننده و تب‌بر، شادی‌آور، اشتها آور و صفراور
- باعث رفع عطش
- ضامن سلامت کلیه‌ها (ادرار آور و خارج‌کننده سموم بدن)
- تصفیه‌کننده و مناسب رفع جوش‌های موضعی و پوستی
- نکته:** مصرف زیاد ترشک به دلیل داشتن اسید اگزالیک برای کسانی که سنگ کلیه و مثانه دارند، محدودیت مصرف دارد.

پونه

آرام‌بخش



پونه از خانواده نعناع است. گیاهی پایا که بین ۹۰ تا ۱۰۰ سانتی‌متر رشد کرده و برگ‌هایش از نظر اندازه متغیر است. برگ‌ها در پایین بسیار بزرگ‌تر و هرچه به طرف رأس گیاه می‌رود، کوچک‌تر شده و به شکل بیضی درمی‌آیند.

طبع: گرم و خشک

خواص:

- برطرف کردن سکسکه (با چوب‌دن)
- ضد تشنج و آرام‌کننده اعصاب
- درمان‌کننده اسهال و بیماری‌های روده‌ای
- حاوی مقدار زیادی ویتامین A و B
- تقویت‌کننده روده
- برطرف‌کننده ناراحتی‌های کبدی
- توجه:** اگر پس از صرف غذا در معده احساس سنگینی داشتید یا ترش کردید حتماً از دم‌کرده این گیاه استفاده کنید.