

صرف غذا را در طی تمام روز توزیع کنید

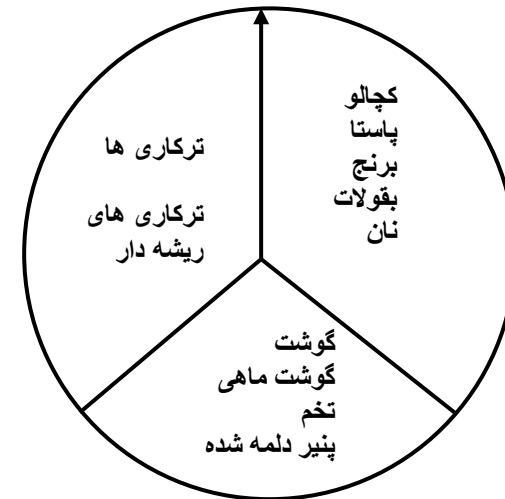
برای ثبات سطح شکر خون، مهم است که وعده غذایی را طرز مساوی در تمام روز تقسیم کنید. ناشتا، طعام چاشت و طعام شب و همچنین 2-3 غذای مختصر یک توزیع خوب است.

چاشت

معمولا سطح شکر خون بعد از چاشت کمی بالا است. شیر/شیر سویدنی (شیر ترش سویدنی) / ماست را از وعده غذایی کسر یا حذف کنید، یک تخم به وعده غذایی اضافه کنید. صرف چاشت در دو وعده را در نظر بگیرید.

طعام چاشت و طعام شب

روش بشقاب به تضمین اینکه میزان صحیحی برای طعام چاشت و طعام شب شود مساعدت می کند.



غذای مختصر

ساندویچ های آزاد، ماست / شیر ترش طبیعی (شیر ترش سویدنی) همراه موزلی/توت، پنیر دلمه شده/پنیر کم چرب، میوه، آجیل/بادام، آوakادو و زیتون.

سمبول سوراخ کلید

لیبل تغذیه سوراخ کلید شناسایی انتخابهای سالم با در نظر داشت فایبر رژیمی، شکر، چربی و کیفیت چربی و نمک را آسانتر می کند.



برای کسب معلومات بیشتر لطفا به وب سایت آژانس ملی غذای سویدن www.slv.se مراجعه کنید (سوراخ کلید، توصیه های تغذیه، توصیه رژیمی برای زنان حامله و غیره)

غذای خوب

حاملگی

و مرض شکر

بعض توصیه های خوب...

- در طی روز غذا را طرز مساوی تقسیم کنید
- طبق روش بشقاب غذا بخورید
- مقدار صحیح از چربی - و از نوع صحیح بخورید
- محصولات غله ای کامل و غذای غنی از فایبر انتخاب کنید
- غذاهایی را انتخاب کنید که لیبل سوراخ کلید دارند



تیهه شده توسط
DIETISTERNA
(DIETETIC DEPARTMENT)
شفاخانه پوهنتون Skåne

شیر، شیر ترش (شیر ترش سویدنی) و ماست

مقدار مناسب 500-600 ملی لیتر در روز است اما بیشتر از یک لیوان (200 ملی لیتر) در هر بار استفاده نکنید. نوع طبیعی استفاده کنید زیرا محصولات لبنی طعم دار بشمول مقادیر زیاد شکر افزوده هستند. Yoggi Mini در میان محصولات شیرین شده و شیرین کننده ها یک انتخاب خوب است.

نوشیدنی ها

آب، آب معدنی، قهوه، چای و عصاره بالای شکر خون اثر ندارند نوشیدنی های "بدون شکر" که بیشتر از 0.5 گرم کاربوهدرات فی 100 ملی لیتر ندارند بالای شکر خون اثر ندارند. این نوشیدنی های بشمول FUN Light و نوشیدنی های رژیمی هستند.

از آب میوه، نوشابه گاز دار، نوشیدنی میوه ProViva، سوپ میوه، نوشیدنی غیر الکولی و شربت سیب بطور کامل اجتناب کنید چون بشمول مقدار بسیار زیاد کاربوهدرات به شکل طبیعی و/یا شکر افزوده هستند.

"طعام جشن"

غذای مختصر، شیرینی، چاکلیت، آیس کرم، کلوچه، کیک و بیسکویت منحصیث و عده غیر معمول تلفی می شوند یعنی صرف آنها باید محدود به چند بار در هفته و در هر بار مقدار اندکی باشد. میان غذای جشن و غذای روزمره فرق بگذارید. جایگزین متبادل "طعام جشن" بشمول چاکلیت تیره و آجیل است.

شیرین کننده ها

اگر می خواهید قهوه، چای، فرنی، شیر ترش (شیر ترش سویدنی) یا ماست را شیرین کنید از یک شیرین کننده بدون انرژی مانند اسپارتام، پتاسیوم آسه سولفام، ساخارین، سیکلامات و گلیکوزید استیول استفاده کنید.

"بدون شکر"

شیرین کننده های دیگری هستند که سطح شکر خون را بالا می برند. این محصولات بعض اوقات ذیل عنوان بدون شکر، عاری از شکر و عاری از شکر معمول و "رژیمی" اضافه می شوند. اگر در مقدار زیاد استفاده شوند، این محصولات اثر ملین دارند.

لست مواد و لیبل تغذی را بخوانید

ترکاری های و ترکاری های ریشه دار

همه نوع ترکاری و ترکاری ریشه دار را هم به شکل خام و هم پخته بخورید، حداقل 250 گرم فی روز.

میوه و توت

2-3 تکه میوه کافی است. هر زمان فقط یک تکه میوه بخورید. هر تکه میوه معادل 200 ملی لیتر توت است. از میوه های خشک پرهیز کنید.

لوبیا، دال و نخود

بقولات بطور خاص ارزشمند هستند چون بشمول کاربوهدراتهای با انتشار آهسته و غنی از فایبر هستند. بقولات در روش بشقاب منحصیث کاربوهدرات ها محسوب می شوند.

کچالو، برنج و پاستا

در حال مطلوب محصولات با دانه کامل را انتخاب کنید. مقدار متوسطی از این غذاها باید در هر جزء از وعده غذایی باشد. گزینه های متبادل شامل بلغور گندم، جو و کینوا است.

نان، آرد و غلات

نان دارای غله کامل که بشمول حداقل 7 گرم فایبر رژیم فی 100 گرم باشد را انتخاب کنید. ضروری نیست که نان خالی از شکر باشد. از نان سفید اجتناب کنید. نان خشک، غلات، موزلی و ماهی خشک که علامت سوراخ کلید دارند گزینه های خوبی هستند. از ذرت بوداده، کیک برنج، ویفر گندم، پودینگ سمولینا و شیر برنج اجتناب کنید.

گوشت، گوشت پرندگان، ماهی، تخم پنیر و پنیر دلمه

هر کدام از این مواد را دوست دارید انتخاب کنید. 2-3 بار در هفته ماهی و غذای بحری بخورید. از انواع مختلف استفاده کنید. ساندویچ های خوب بشمول ماهی خال مخالی در سس بادنجان رومی، ترشی شاه ماهی، پنیر دلمه، تخم و گوشت سرد هستند.

چربی پخت و پز

از چربی ها و روغن های مایع برای طبخ و از چربی های با لیبل سوراخ کلید برای ساندویچ استفاده کنید.

آجیل و جلغوزه

آجیل، دانه ها و جلغوزه بشمول چربی خوب هستند. مقدار مناسب 30 گرم (50 ملی لیتر) پنج بار در هفته است.