

## دیابت، شیوه زندگی سالم با تغذیه

دمنی، پسته! بری؟ سها ن بیدته



تغذیه و فعالیت بدنی بخش مهمی از یک سبک زندگی سالم در هنگام دیابت است. در کنار سایر فواید، پیروی از یک برنامه غذایی سالم و فعال بودن می تواند به شما کمک کند سطح گلوکز خون خود را که قند خون نیز نامیده می شود، در محدوده هدف خود نگه دارید.

تغذیه بهتر با بهبود سلامت کودک و مادر، سیستم ایمنی قوی تر، بارداری و زایمان ایمن تر، خطر کمتر بیماری های غیرواگیر (مانند **دیابت** و بیماری های قلبی عروقی) و طول عمر مرتبط است.

شیره های غذایی سالم در اوایل زندگی شروع می شوند - تغذیه با شیر مادر باعث رشد سالم و بهبود رشد شناختی می شود و ممکن است مزایای سلامتی طولانی مدتی مانند کاهش خطر اضافه وزن یا چاقی و ابتلا به بیماری های غیرواگیر در سنین بالاتر داشته باشد.

کودکان سالم بهتر یاد می گیرند. افرادی که دارای تغذیه کافی هستند بهره وری بیشتری دارند و می توانند فرصت هایی برای شکستن تدریجی چرخه های فقر و گرسنگی ایجاد کنند. سوء تغذیه به هر شکلی که باشد، سلامت انسان را تهدید می کند.





برای جلوگیری از افزایش وزن ناسالم، چربی کل نباید از ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی تجاوز کند

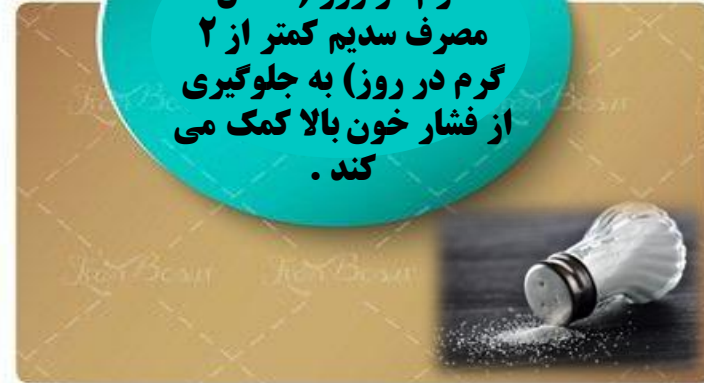


محدود کردن مصرف قندهای آزاد به کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی بخشی از یک رژیم غذایی سالم است.

### رژیم غذایی سالم



مصرف چربی های اشباع باید کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی و دریافت چربی های ترانس کمتر از ۱ درصد کل انرژی دریافتی باشد



مصرف نمک کمتر از ۵ گرم در روز (معادل مصرف سدیم کمتر از ۲ گرم در روز) به جلوگیری از فشار خون بالا کمک می کند .

\*انرژی دریافتی (کالری) باید با مصرف انرژی در تعادل باشد.