

واژگون کردن دیابت همراه با

"رژیم هفت رنگ"

انهام انصاریان

انتشارات سطر و قلم

زمستان ۹۸

فهرست مطالب

۱. مقدمه ناشر ۴
۲. دیابت چیست؟ ۵
۳. علل دیابت ۷
۴. انواع دیابت ۸
- ۴-۱. دیابت نوع ۱ ۸
- ۴-۲. دیابت نوع ۲ ۹
- ۴-۲-۱. سبب زندگی ۹
- ۴-۲-۲. مقاومت به انسولین ۱۰
- ۴-۲-۳. عوامل ژنتیکی ۱۰
- ۴-۲-۴. سابقه خانوادگی ۱۱
- ۴-۲-۵. بیمارهای هورمونی ۱۱
- ۴-۳. دیابت حاملگی ۱۲
۵. کنترل دیابت ۱۲
۶. کربوهیدراتهای مصرفی را محاسبه نمایید ۱۳
۷. میزان کربوهیدرات ایده آل برای بیماران دیابتی چه قدر است؟ ۱۴

۸. چگونه کربوهیدرات مصرفی را محاسبه نماییم؟ ۱۷
- ۸-۱. خواندن برجسب ارزش غذایی در محصولات بسته بندی شده ... ۱۷
- ۸-۲. میزان اندیس گلیسمی متعلق به هر ماده غذایی ۱۹
۹. "شکر مصرف می کنید؟ نه متشکرم" ۱۹
۱۰. رژیم هفت رنگ ۲۱
۱۱. شیر ۲۴
۱۲. یک برنا نایی تمین نمایید ۲۵
۱۳. کاهش مصرف چربیهای اشباع و ترنس ۲۶
- ۱۳-۱. چربی های اشباع ۲۷
- ۱۳-۲. چربی های ترنس ۲۸
- ۱۳-۳. چربی های سالم ۲۹
۱۴. مصرف مکمل ها ۳۰
- ۱۴-۱. کروم ۳۱
- ۱۴-۲. ویتامین D ۳۱
- ۱۴-۳. منیزیم ۳۲
- ۱۴-۴. آلوئه ورا ۳۲
- ۱۴-۵. عصاره گیاه گیمنما سیلواستر ۳۲
- ۱۴-۶. زردچوبه ۳۳
- ۱۴-۷. دارچین ۳۳

- ۸-۱۴. ذغال اخته ۳۴
۱۵. سطح گلوکز خون خود را کنترل نمایید ۳۴
۱۶. وزن خود را کاهش داده و به طور مرتب ورزش نمایید ۳۶
۱۷. مصرف نوشیدنی های الکلی را محدود نمایید ۳۸
۱۸. آب؟ بنوش! ۴۰
۱۹. سیگار را ترک کنید ۴۲
۲۰. نوجوگیر: پیشرفت علائم دیابت ۴۴
- ۱-۱. از باری نمود مراقبت نمایید ۴۴
- ۲-۲۰. از شش های تناسل مراقبت نمایید ۴۶
- ۳-۲۰. جلوگیری از فلی معد، یا گاستروپارزی ۴۷
۲۱. آرام باشید ۴۸
۲۲. بالشتان را به آغوش بکشید! ۵۱
۲۳. مصرف وعده های غذایی در رستوران ۵۴
۲۴. برای سفرهای خود برنامه ریزی نمایید ۵۵
۲۵. نتیجه گیری ۵۹

۱. مقدمه ناشر

آموزش تغذیه مناسب و اینکه یک فرد مبتلا به دیابت چه بخورد، چه موقع، به چه اندازه و چگونه غذا بخورد و سبک زندگی خود را چگونه تغییر دهد کلید معمای پیچیده ی بیماری دیابت (به خصوص نوع ۲) خواهد بود.

این کتاب آماده به صورت مجمل به واژگون کردن معادلات این بیماری در فرد مبتلا می‌دازد به طوری که با تغییر سبک زندگی و استفاده از مواد غذایی سالم و کیفیت فردی فعال و مفید برای جامعه و خود شود.

آگاهی و معرفت سایه بانی است که بر سلامت همه افراد به ویژه مبتلایان به دیابت گسترده است تا با تغذیه طبعی و سالم و رعایت مراقبتهای ویژه، قلب، چشم، پا، کلیه، پوست و... را حفظ کرده و از زندگی خود لذت ببرند.

مولف با تخصص در رشته بهداشت و ایمنی غذایی در این کتاب علاوه بر توضیحات ضروری پیرامون بیماری دیابت به ارائه «رژیم ۷ رنگ» برای استفاده در جهت پیشگیری و واژگون کردن بیماری دیابت پرداخته است.

پیدا شدن در جهت ارتقاء سلامت افراد جامعه (به ویژه مبتلایان به دیابت) تاثیر بالایی داشته باشد.

۲. دیابت چیست؟

دیابت بیماری رایج و شایعی می باشد که زمانی که قند گلوکز موجود در خون شما از مقداری معین بیشتر شود، اتفاق می افتد. در کل، گلوکز خون توسط رژیم غذایی دریافت می گردد. ای ترکیب سوخت رایج سلول های بدن می باشد. زمانی که غذای خراب، شده وارد لوله گوارشی می گردد، در اثر هضم گلوکز موجود در آن آزاد شده و توسط خون به بخش های مختلف بدن شما وارد می گردد

تا انرژی موجود در آن توسط اندام های بدن مصرف گردد. هورمون هایی در بدن در تبدیل مواد موجود در غذای مصرف شده به گلوکز نقش اساسی بر عهده دارند. یکی از این هورمون های مهم، هورمون انسولین است که توسط غده پانکراس تولید و ترشح می گردد. انسولین وظیفه دارد که گلوکز را از خون بگیرد و آن را به سلول های بدن ارسال نماید. در بیماری دیابت، هورمون انسولین یا به مقدار کافی تولید نمی گردد که این منجر به ناشی از نقص پانکراس است و یا سلول های بدن آن را نمی گیرند که باید به انسولین پاسخ نداده و نمی توانند گلوکز خون را جذب کنند. که در دو حالت خون بدن فرد غرق در گلوکز می گردد.