

# دستورهای غذایی دیابت

دکتر مریم میرفتاحی  
متخصص تغذیه و رژیم درمانی



نشر لگا

• سرشناسه: میرفتاخی، مریم . ۱۳۶۴ .

• عنوان و نام پدیدآور: دستورهای غذایی دیابت / گردآوری و ترجمه: مریم میرفتاخی

• مشخصات نشر: تهران . نشر لگا . ۱۳۹۶ • شابک: ۸-۰۴-۸۹۸۷-۶۰۰-۹۷۸

• وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا • موضوع: دیابت - رژیم غذایی درمانی - دستورالعمل‌های آشپزی

• رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۹۵۵/م۶۶۲ RC • رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۵۶۳

• شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۹۸۳۹۳۴۵



نشر لگا

دستورهای غذایی دیابت

دکتر مریم میرفتاحی

چاپ اول، زمستان ۱۳۹۶ \* ۵۰۰ نسخه \* گروه چاپ نیک \* ۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۷-۰۴-۸

«کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است»

تهران: خیابان انقلاب، خیابان استاد نجات‌الهی، پلاک ۷۲، طبقه دوم، واحد شمالی، نشر لگا

تلفن: ۸۹ ۱۵ ۸۴۸ ۰۹۱۲ ۸۶۰۳ ۷۶۹۳ (۰۲۱)

Lega.press@yahoo.com

## فهرست مطالب

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| ۹  | ..... مقدمه                                           |
| ۱۱ | ..... فصل ۱: آنچه باید دربارهٔ دیابت بدانید           |
| ۱۷ | ..... فصل ۲: دستورهای غذایی برای صبحانه               |
| ۱۷ | ..... ماست، همراه با سیب و مغز بادام                  |
| ۱۹ | ..... سیب زمینی تنوری همراه با مخلفات                 |
| ۲۰ | ..... سیب زمینی تنوری همراه با لوبیای پخته شده و پنیر |
| ۲۰ | ..... سیب زمینی تنوری همراه با قارچ و سیر             |
| ۲۱ | ..... املت اسپانیایی                                  |
| ۲۳ | ..... املت اسفناج                                     |
| ۲۴ | ..... فرنی با دارچین                                  |
| ۲۴ | ..... خاگینه با نان چاودار                            |
| ۲۵ | ..... گوجه فرنگی سرخ شده همراه با قارچ                |
| ۲۶ | ..... خوراک قارچ                                      |
| ۲۷ | ..... فرنی انبه با توت فرنگی                          |
| ۲۸ | ..... املت قارچ                                       |
| ۳۱ | ..... فصل ۳: دستورهای غذایی برای نهار و شام           |
| ۳۱ | ..... خوراک مرغ با پیاز و کشمش                        |
| ۳۲ | ..... سوپ عدس قرمز و هویج                             |
| ۳  | ..... خوراک نخود و هویج                               |
| ۳۵ | ..... پلو مرغ به سبک اسپانیایی                        |
| ۳۶ | ..... کوکوی سبزیجات                                   |
| ۳۸ | ..... لازانیای اسفناج                                 |
| ۴۰ | ..... سوپ سبزیجات                                     |
| ۴۵ | ..... سالاد ایتالیایی                                 |

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ۴۵ | لازانیای بدون پاستا                |
| ۴۵ | سالسای نخود با بلغور               |
| ۴۶ | سالاد مرغ سزار                     |
| ۴۷ | کوفته گوشت گوسفند با ادویه کاری    |
| ۴۹ | استیک گوشت گوسفند با سس گوجه فرنگی |
| ۵۱ | موساکو                             |
| ۵۳ | سالاد پنیر و آووکادو               |
| ۵۴ | خوراک پوزوله                       |
| ۵۶ | سالاد میگو و مارچوبه               |
| ۵۷ | پیروئاتا، مرغ                      |
| ۵۸ | خوراک کلم                          |
| ۶۰ | سالمون تنوری                       |
| ۶۱ | برنج گل کلم                        |
| ۶۳ | فصل ۴: دستورهای غذایی برای کودکان  |
| ۶۴ | بیسکویت زنجبیلی                    |
| ۶۵ | بیسکویت کره بادام زمینی            |
| ۶۷ | بیسکویت بادام                      |
| ۶۸ | ماسه بستنی شاه توت                 |
| ۶۹ | اسموتی سیب و تمشک                  |
| ۷۱ | فصل ۵: نوشیدنی ها                  |
| ۷۳ | لیموناد گازدار                     |
| ۷۴ | لیموناد خانگی                      |
| ۷۵ | میلک شیک توت فرنگی                 |
| ۷۵ | اسموتی بلوبری                      |
| ۷۶ | اسموتی تمشک                        |
| ۷۷ | منابع و مآخذ                       |

### مقدمه

امروزه با سرعت یافتن زندگی مدرن، با انواع غذاهای حاضری و فست فودی روبه‌رو هستیم. خوراک‌های بی‌حسی ما نیز اغلب همراه با برنج سرو می‌شوند و حاوی مقادیر بالایی کربوهیدرات و روغن هستند. برای پذیرایی یا استقبال از یک رویداد خوب نیز عادت کرده‌ایم به سمت تنوع غذایی و شکلات برویم که خوراکی‌های سالمی به شمار نمی‌روند. تمامی این موارد ما را در معرض انواع بیماری‌ها قرار می‌دهد. اما راه و روش رویارویی با این مشکلات آن‌چنان‌که نظر می‌رسد دشوار نیست.

همان‌طور که می‌دانید، برای فرد دیابتی، رعایت رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم چربی اهمیت زیادی دارد و حتی مهم‌تر از افزایش قند است. به همین دلیل فرد با محدودیت‌های غذایی رو به روست و با وجود این‌که رژیم غذایی جدید لازم است سرشار از مواد غذایی سالم و سبزیجات فراوان باشد، ممکن است احساس وسوسه‌ها و عادت‌های غذایی پیشین دشوار و آزاردهنده باشند. لذا لازم است به این نکته توجه کنید که به دلیل این محدودیت‌های خوراکی، نیاز مداوم به خوراک‌های جدید وجود دارد. چراکه تنوع خوراک و تزئین آن می‌تواند از وسوسه شما برای خوراکی‌های ناسالم بکاهد.

در این کتاب سعی کرده‌ایم سبک غذاهای ایرانی و سلیقه ایرانی را مدنظر قرار دهیم. به علاوه، پیشنهادهای گوناگونی مانند افزودن میوه به صبحانه، مصرف میوه به

جای آب میوه، تغییر شیوه‌های پخت‌وپز، و غیره در دستورهای غذایی دیابت آورده شده‌اند که می‌توانند به سلامت شما کمک فراوانی کنند و در کنترل مؤثر سطح قند خون، شما را یاری کنند. در عین حال، اطلاعات این کتاب نایستی کامل تصور شوند و یا به عنوان روشی کامل برای درمان دیابت در نظر گرفته شوند. دیابت وضعیتی حساس است و در مراحل مختلف نیاز به رعایت نکات خاصی دارد.

توجه داشته باشید که صرف رعایت رژیم غذایی برای مقابله و کنترل دیابت کافی نیست و لازم است زندگی خود را از کم‌تحرکی درآوردید تا بتوانید سبک زندگی سالمی داشته باشید. در واقع، دیابت هشدار از سوی بدن است که نشان می‌دهد در تغذیه یا فعالیت بدنی، شکلی وجود دارد. این وضعیت را به چشم یک موهبت در نظر بگیرید که مجبّرید اذاهای سالم مصرف کنید و بکوشید سبک زندگی خود را تغییر دهید. دیابت تنها یک وضعیت است که می‌توان آن را تحت کنترل درآورد، تفریح و ورزش را فراموش نکنید و برای خود وقت بگذارید.