



اکسیداسیون چربی را مهار و از بروز آترواسکلروز جلوگیری می کنند.

این آنتی اکسیدانها به وفور در سبزی ها و میوه ها وجود دارند. ویتامین C ، ویتامین E ، سلنیوم و بتاکاروتن از جمله آنتی اکسیدان های مهم و ضروری هستند. سبزی های سبز تیره و انبه ، منبع عمده بتاکاروتن ، روغن های گیاهی : منبع خوب ویتامین E ، پرتقال و به طور کلی مرکبات ، کیوی، توت فرنگی و فلفل سبز منبع خوب ویتامین C و شیر، گوشت و انواع ماهی منبع غنی از سلنیوم هستند.

نمایه گلیسمی (Glycemic index)

انواع توت در کنترل عوارض چشمی دیابت موثر هستند.
 جوانه گندم، تخم آفتاب گردان ، روغن دانه به و بادام (همگی مقدار بالایی ویتامین E دارند) به بهبود گردش خون و نوروپاتی بیماران دیابتی (مشکلات اعصاب حسی ، حرکتی) کمک می کنند.
 آب گزنه، از زمان روم باستان برای تحریک گردش خون استفاده شده و گیاه قاصدک نیز به عنوان تحریک کننده کبد شناخته شده است.
 سبب به همراه پوست به دلیل وجود پکتین نقش عمده ای در کاهش قند خون دارد.
 مصرف انواع ماهی به خصوص سالمن، ساردین و خال مخالی در بیماران دیابتی بسیار مفید است.
 در افراد دیابتی همانطور که اشاره شد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و آب مروارید بسیار بالاست. آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که تا حدودی از بروز این مشکلات در فرد دیابتی پیشگیری می نمایند. آنتی اکسیدان ها به طور فعال رادیکال های آزاد (مولکول هایی که به بافت های بدن آسیب می رسانند) را از بدن بر می دارند و به علاوه

مواد غذایی با نمایه گلیسمی متوسط:

نمایه گلیسمی	ماده غذایی	نمایه گلیسمی	ماده غذایی
۵۸	برنج صدری (کته بدون روغن)	۵۷	برنج طارم (آبکش، بدون روغن)
۵۸	برگه زردآلو	۵۷	کشمش سبز
۶۹	نان لواش محلی	۵۷	نخودسبز ورامین
۵۸	ماکارونی دم شده (بدون روغن)		

مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین:

ماده غذایی	نمایه گلیسمی	ماده غذایی	نمایه گلیسمی
نخود	۱	ماکارونی دم نشده	۴۰
نخودچی	۲۷	برنج اوروگوئه	۴۲
نان بربری	۳۰	لوبیای قرمز	۴۴
لپه	۳۱	سیب زمینی سرخ شده	۴۵
ذرت تازه	۳۵	لوبیا چیتی	۴۶
عدس	۳۶	چغندر	۴۶
باقلا با پوست	۳۷	برنج تایلندی	۴۷
نان تافتون	۴۰	توت خشک	۴۷
نان سنگک	۴۷	برنج طارم (کته)	۴۹
کشمش قرمز	۴۹	ماش	۴۹
خرمای زرد	۵۰	انجیر خشک	۵۲
لوبیا سفید	۵۲		

مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا:

ماده غذایی	نمایه گلیسمی	ماده غذایی	نمایه گلیسمی
سیب زمینی پشندی	۷۰	نان لواش متری	۸۳
هویج فرنگی	۷۰	خرمای مضافتی بم	۸۴
نان باگت	۸۲		

روش پخت و چگونگی فرآوری مواد غذایی بر افزایش کنید.

قند خون پس از مصرف آنها موثر است. به طور مثال نمایه گلیسمی سیب زمینی آب پز (۷۰) به مراتب کم تر از سیب زمینی آب پز و له شده (۹۴) است، زیرا له کردن موجب افزایش قابلیت دسترسی آنزیم های گوارشی به نشاسته می شود و قند خون را بیشتر افزایش می دهند. همچنین نمایه گلیسمی ماکارونی پخته (۱۳ دقیقه) و پخته و دم کشیده (۸ دقیقه پخت و ۱۵ دقیقه دم کردن) به ترتیب ۴۰ و ۶۰ است. از آنجایی که شدت و مدت زمان حرارت دادن بر ژلاتینه شدن دانه نشاسته ماکارونی اثر دارد، دم کردن ماکارونی باعث افزایش میزان ژلاتینه شدن و قابلیت هضم نشاسته می شود، در نتیجه جذب آن را افزایش می دهد.

رهنمود

از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایین دارند، مانند انواع انواع حبوبات و نان های سنتی استفاده کنید و مصرف مواد غذایی دارای نمایه گلیسمی متوسط و بالا را محدود نمایید. به عنوان مثال مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا مانند سیب زمینی آب پز، هویج و باقلا سبز بدون پوست کمتر مورد استفاده قرار گیرند. حبوبات علاوه بر نمایه گلیسمی پایین، حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر غذایی هستند، بنابراین بهتر است به میزان بیشتر مصرف شوند. از مصرف نان های حجیم و برشته کردن آن ها خودداری شود.

ماکارونی را فقط در آب جوشانده و پس از صاف کردن مصرف نمایند (ماکارونی را دم نکنید).

استفاده از توت خشک، کشمش سبز، کشمش قرمز و خرمای زرد زاهدی به مقدار کم با چای، مناسب تر از خرمای مضافتی بم است.

از مصرف سیب زمینی و هویج پخته به صورت پوره خودداری