



سبک زندگی مناسب برای کاهش احتمال ابتلا به دیابت

۲۳ سال و نیز افزایش ابتلای کودکان و نوجوانان به دیابت، این ادعا را ثابت می‌کند.

در ادامه راه‌هایی برای کاهش ابتلا به دیابت برای همه افراد، چه آنها که سابقه خانوادگی دارند یا نه، پیشنهاد شده است.

بدترین شکل ماجرا این است افرادی که سابقه خانوادگی ندارند، ممکن است به نوع بدتری از دیابت مبتلا شوند. احتمال ابتلا به بیماری در شرایطی که سبک زندگی ایرانی به سمت استفاده از غذای فست‌فود رفته، بیشتر است. کاهش سن ابتلا به دیابت به

این تفکر اشتباه است که تنها افرادی به دیابت مبتلا می‌شوند که در خانواده خود سابقه ابتلا به بیماری داشته باشند. همه افراد حتی کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت ندارند، ممکن است به دیابت مبتلا شوند.

رژیم غذایی خود را داشته باشید

رژیم غذایی خاص خودتان را که متناسب با وزن و سبک زندگی‌تان است، داشته باشید. رژیم غذایی که باعث نوسان هر ماهه در وزن‌تان شود، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف و البته دیابت را هم افزایش بدهد. در ادامه رژیم غذایی سالم و یکنواختی که می‌تواند برای همه مناسب باشد، پیشنهاد داده‌ایم: غذاهای فرآوری شده، غذاهای آماده و کارخانه‌ای و غذایی که در آنها از مواد نگهدارنده استفاده می‌شود، مصرف نکنید. فست‌فودها و نیز غذاهای چرب، می‌تواند برای سلامت خطرناک باشد. کربوهیدرات‌ها، یعنی نان و برنج، می‌تواند قند خونتان را افزایش دهد. با کاهش استفاده از خانواده کربوهیدرات‌ها می‌توانید قند خونتان را پایین بیاورید.

فیبر بخورید

استفاده از غذاهایی که فیبر بالا دارند، می‌توانند به هضم غذا یاری کمک کند. مواد غذایی که فیبر بالا دارند، می‌توانند از افزایش میزان قند خون یا انسولین‌تان جلوگیری کنند و در نتیجه احتمال ابتلا به دیابت را در شما کاهش دهد.

ورزش کنید

ورزش دوازده پیشگیری از بسیاری از بیماری‌هاست. برای پیشگیری از دیابت هم ورزش کردن توصیه می‌شود، پس حداقل هفته‌ای سه بار در هفته ورزش کنید. در تحقیقی که اخیراً منتشر شده، رابطه بین چاقی و خطر ابتلا به بیماری مشخص شده است. کم کردن یک کیلو وزن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را تا حدود ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. اگر وزن‌تان را ۵ تا ۱۰ درصد، کاهش دهید، می‌توانید امیدوار باشید تا ۶۰ درصد خود را در برابر دیابت مصون کنید.



سیگار نکشید

اگر سیگار می‌کشید، استعمال دخانیات را حذف یا کم کنید. سیگار کشیدن یا حتی در معرض دود سیگار قرار گرفتن، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش بدهد. تحقیقات نشان می‌دهد، ترک سیگار می‌تواند باعث کاهش علائم ابتلا به دیابت شود.



آب بخورید

توصیه به خوردن آب اینجا هم وجود دارد. مصرف هشت لیوان در روز می‌تواند به تعادل وزن‌تان کمک کند. با مصرف کافی آب، می‌توانید وزن‌تان را هم کنترل کنید.

ریلکس کنید

استرس، تنش، عصبانیت و فشار خون بالا می‌تواند در افزایش احتمال دیابت موثر باشد. سبک زندگی مدرن این روزها باعث می‌شود افراد استرس بیشتری را تجربه کنند. بهترین کار این است که راه‌هایی پیدا کنید تا آرام شوید. ورزش‌های آرامش‌دهنده، مانند یوگا، می‌تواند به شما کمک کند. راه‌های ساده دیگر مانند نشستن در عصبانیت، دور شدن از محل پرتنش و حتی آب خوردن، می‌تواند شما را آرام کند.

چای بنوشید

به جز هشت لیوان آبی که در روز می‌نوشید، می‌توانید از چای یا قهوه هم استفاده کنید. نوشیدن چای و قهوه، به معنی این نیست که آب را حذف کنید آب باید نوشیدنی اصلی شما باشد؛ چای و قهوه می‌تواند به شما کمک کند. تحقیقات نشان داده است استفاده از چای و قهوه می‌تواند میزان سطح قند خون را کاهش بدهد و در نتیجه به کاهش ابتلا به دیابت کمک کند.

در همین تحقیق مشخص شده است نوشیدن قهوه می‌تواند حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش و خطر ابتلا به دیابت را کاهش بدهد. البته درست است که چای و قهوه برای دیابت خوب هستند، این اما دلیل نمی‌شود در مصرف چای و قهوه زیاده‌روی کنید؛ چای یا قهوه می‌تواند

باعث برخی دیگر از بیماری‌ها هم باشد، بنابراین در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.



شیرینی نخورید

اسمش رویش است، افزایش قند خون؛ پس برای این که خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهید، از شیرینی و شکر کمتری استفاده کنید. حذف غذای قندی کار درستی نیست.

بدن شما به قند نیاز دارد اما موضوع اینجاست که مصرف سرانه شیرینی در ایران نسبت به جهان خیلی زیاد است. ایرانی‌ها هر سال بیش از ۲۱ کیلوگرم شیرینی مصرف می‌کنند. تنظیم مصرف روزانه شیرینی خیلی مهم است.

زمانی که بدانید، برخی غذاها و میوه‌ها هم قند دارند

و می‌توانند در بالا بردن قند خون شما به طور طبیعی نقش داشته باشند، حواستان بیشتر به استفاده روزانه قند در رژیم غذایی‌تان است.

قند خونتان حتماً با یک شکلاتی تولد دوستان، نوشابه، شکلات مغزدار، موز و پرتقالی که در یک روز مصرف کرده‌اید، خیلی بالا می‌رود. اگر بی‌توجهی به تغذیه و مصرف روزانه قند را ادامه دهید، یک روز باید منتظر ابتلا به بیماری دیابت باشید، برای پیشگیری بهترین کار این است که نگاهی به میزان قند خون میوه‌ها، غذاها و خوراکی‌ها کنید تا راحت‌تر بتوانید از ابتلا به بیماری پیشگیری کنید.

بخوابید

خوابیدن می‌تواند به کاهش احتمال ابتلا به دیابت کمک کند. سعی کنید در شبانه‌روز هفت تا هشت ساعت بخوابید. نکته مهم این است که به اندازه خوابیدن، خوب است و

خوابیدن بیش از اندازه هم می‌تواند خطرناک باشد.

خواب بیشتر از هشت ساعت و کمتر از پنج ساعت می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را در شما افزایش بدهد.