

آیا می دانید....

بزرگسالان مبتلا به دیابت ۲ تا ۳ برابر
بیشتر در معرض سکته قلبی و مغزی قرار
دارند!!!

آیا می دانید....

در ایران از هر ۱۰ نفر ۱ نفر به دیابت مبتلا
است و حدود ۴ میلیون نفر از دیابت خود
بی خبرند!!!

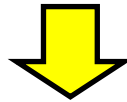
آیا می دانید....

یک قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی حدود یک
قاشق چای خوری شکر؛ یک قوطی نوشابه معادل
۱۰ قاشق چای خوری شکر دارد

آیا می دانید....

در روز نباید بیش از ۳ حبه قند یا ۳ قاشق
چایخوری قند و شکر مصرف کنید

توصیه های خود مراقبتی برای کاهش مصرف قند و شکر



به جای مصرف نوشابه های شیرین، آبمیوه های
صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر،
آبمیوه طبیعی و ... استفاده کنید.

مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی،
شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها، نوشابه
ها و آبمیوه های صنعتی) را کاهش دهید.

در هنگام تهیه کیک ها و شیرینی های خانگی به
جای شکر از میوه های تازه استفاده کنید و همراه
چای از چند دانه توت خشک، انجیر خشک،
کشمش به جای قند و شکر استفاده کنید.

به برچسب روی بسته بندی آنها توجه کنید و
محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده
هستند را انتخاب کنید و در هنگام پخت و تهیه
غذا مقدار شکر را کاهش دهید.