

دیابت و تغذیه

آشنایی با واحدهای غذایی
شمارش واحدهای کربوهیدرات



**19
2023** | **Driving change
for generations**

حقیقت یا باور نادرست؟



حقیقت یا باور نادرست؟

آیا افراد دیابتی می توانند غذاهای
نشاسته ای مانند نان، سیب زمینی و
ماکارونی مصرف کنند؟

حقیقت یا باور نادرست؟

آیا افراد دیابتی می توانند شیرینی یا شکلات بخورند؟



حقیقت یا باور نادرست؟

آیا به جای خوردن میوه می توانم
از آبمیوه طبیعی استفاده کنم؟

هرم راهنمای غذایی



گروه نان و غلات



گروه نان و غلات

از این گروه ۶ الی ۱۱ واحد در طول روز می توان مصرف نمود



گروه نان و غلات (ادامه ۱)

واحد نان

هر ۳۰ گرم نان برابر است با یک واحد نان



تافتون

دو کف دست بدون انگشت



بربری

یک کف دست بدون انگشت



سنگک

یک کف دست بدون انگشت

گروه نان و غلات (ادامه ۲)

واحد نان

هر ۳۰ گرم نان برابر است با یک واحد نان



نان ساندویچی
یک سوم نان



نان تست
یک برش



نان لواش
سه کف دست با انگشت

گروه نان و غلات (ادامه ۳)

واحد غلات

جوانه گندم



۳ قاشق غذاخوری

ماکارونی



نصف لیوان

برنج پخته شده



۵ قاشق غذاخوری یا یک سوم لیوان

گروه نان و غلات (ادامه ۴)

واحد غلات

انواع بیسکویت ساده



دو عدد

کیک ساده



یک عدد

گروه نان و غلات (ادامه ۵)

واحد سبزیجات نشاسته ای

معادل یک واحد نشاسته



لوبیا ، نخود ، لپه ، عدس
نصف لیوان



کدو حلوائی : یک لیوان



سیب زمینی آب پز : یک عدد کوچک
پوره سیب زمینی : نصف لیوان
سیب زمینی سرخ شده : ۱۰ خلال متوسط



بلال : یک عدد متوسط
ذرت : نصف لیوان

گروه میوه ها



گروه میوه ها

از این گروه ۲ الی ۴ واحد در طول روز می توان مصرف کرد



گروه میوه ها (ادامه ۱)

یک واحد از این میوه ها شامل ۱ عدد میوه است



سیب



کیوی



پرتقال



هلو



شلیل



موز کوچک

گروه میوه ها (ادامه ۲)

یک واحد از این میوه ها شامل نصف عدد میوه است



نصف انبه



نصف گریپ فورد



نصف گلابی بزرگ



نصف انار

گروه میوه ها (ادامه ۳)

یک واحد از این میوه ها شامل ۲ عدد میوه است



خرمالو



نارنگی



انجیر



آلو

گروه میوه ها (ادامه ۴)

یک واحد از این میوه ها شامل سه چهارم لیوان میوه است



آناناس



شاه توت



آلبالو

گروه میوه ها (ادامه ۵)

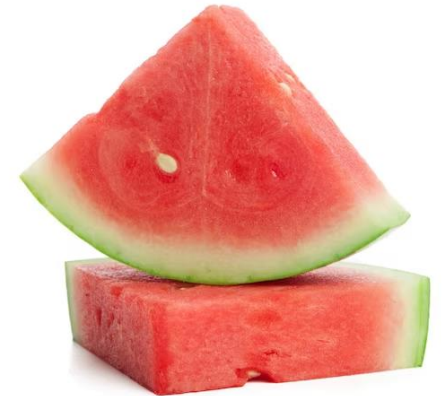
یک واحد از این میوه ها شامل



۳ عدد



طالبی / گرمک / خربزه
یک لیوان
(۳۰۰ گرم)



هندوانه
یک و یک چهارم لیوان
(یک قاچ ۴۰۰ گرمی)

گروه میوه ها (ادامه ۶)

یک واحد از این میوه ها شامل



انگور کوچک: ۱۲ عدد



انجیر خشک: ۱/۵ عدد



گیلاس: ۱۲ عدد



توت فرنگی: ۱ لیوان

گروه سبزی ها



گروه سبزی ها

از این گروه حداقل ۳ الی ۵ واحد در طول روز باید مصرف نمود



گروه سبزی ها (ادامه ۱)



یک واحد از این گروه شامل :

❖ سبزی پخته : نصف لیوان

❖ سبزی خام : یک لیوان

گروه گوشت و جانشین ها



گروه گوشت و جانشین ها

۲ الی ۳ سهم در روز

گروه گوشت و جانشین ها (ادامه ۱)

واحد گوشت

یک واحد از این گروه شامل ۳۰ گرم می باشد



یک سوم سینه مرغ



یک قوطی کبریت گوشت خورشتی



یک کف دست ماهی



یک دوم ران مرغ



۳۰ گرم جگر، دل و قلوه



دو قاشق غذاخوری تن ماهی

گروه گوشت و جانشین ها (ادامه ۲)

واحد جانشین های گوشت



**نصف لیوان حبوبات پخته
(انواع لوبیا، نخود، لپه، عدس)**



یک قوطی کبریت پنیر



یک عدد تخم مرغ

گروه لبنیات

۲ الی ۳ واحد در روز



گروه لبنیات (ادامه ۱)

یک واحد از این گروه شامل :



سه چهارم لیوان ماست



دو لیوان دوغ



یک لیوان شیر

سایر گروه ها

چربی ها :

یک واحد از این گروه شامل :

❖ یک قاشق مربا خوری انواع روغن مایع یا جامد

❖ یک قاشق مربا خوری کره گیاهی یا حیوانی

❖ یک قاشق مربا خوری سس مایونز

❖ ۱۰ عدد زیتون سبز



سایر گروه ها (ادامه)

چربی ها :

یک واحد از این گروه شامل :

❖ ۲ عدد گردو

❖ ۶ عدد بادام

❖ ۱۰ عدد بادام زمینی



سایر گروه ها (ادامه ۲)

قندهای ساده :

یک واحد از این گروه شامل :

❖ ۴ حبه قند

❖ یک قاشق غذاخوری شکر

❖ یک قاشق غذاخوری عسل

❖ نصف لیوان نوشابه غیر رژیمی

❖ نصف لیوان آبمیوه



گروه غذایی آزاد:

❖ چای

❖ قهوه

گروه غذایی آزاد:

❖ انواع ترشی (در صورت بالا نبودن فشارخون)

❖ آبلیمو ، آبغوره ، سرکه (در حد چاشنی)

روش بشقاب غذایی

خوب غذا بخورید
خوب زندگی کنید.

آب را به عنوان بهترین
نوشیدنی انتخاب کنید

مواد غذایی تهیه شده از غلات کامل
را انتخاب کنید

غذاهای پروتئین دار بخورید

مقدار فراوانی
میوه و سبزی بخورید



به وب سایت NovoCare.ir
مراجعه نمایید یا کد زیر را
اسکن نمایید.

NNP/EDU/344/Nov.2024



اسکن کنید



یک کلیک فاصله برای
داشتن یک زندگی
سالم تر با دیابت



بیاید با هم این مسیر را آغاز کنیم...

Driving | in
change | diabetes



NovoCare مرکز آموزش شرکت
نوو نوردیسک پارس
(۰۲۱) ۸۷ ۷۰۰ ۹۳۲
۸۸ ۲۰ ۶۶ ۷۷



ново нордиск®