



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر بیماری‌های غیر واگیر



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت / معاونت درمان  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه آموزش بچگانی و جوانان

# بسته آموزش واطلاعات

## سلامت برای پیشگیری از دیابت نوع ۲



پیشگیری از نوع دوم

## ۵۰ روش برای پیشگیری از دیابت نوع ۲

### مواد غذایی کمتری در بشقاب تان قرار دهید

۱. یک لیوان بزرگ آب ۱۰ دقیقه قبل از هر وعده غذایی تان بنوشید، با این کار شما احساس گرسنگی کمتری می‌کنید.
۲. در غذا از تکه‌های کوچک گوشت، مرغ و ماهی استفاده کنید.
۳. یک دسر را با دیگران به اشتراک بگذارید.



### یک وعده غذایی کوچک بخورید

۴. برای اینکه تکه‌های کوچک‌تری از غذا را بردارید و کمتر غذا بخورید، از قاشق چای‌خوری یا از چنگال، قاشق و چاقو اندازه کودک استفاده کنید.
۵. غذای اصلی تان را با سالاد در یک بشقاب بریزید، در این حالت غذای کمتری ریخته‌اید اما بیشتر به نظر می‌رسد.
۶. به آرامی غذا بخورید. ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا معده شما یک پیام به مغز ارسال کند که شما سیر شده‌اید.
۷. هنگام غذا خوردن تلویزیون تماشا نکنید (مردم بیشتر تمایل به خوردن دارند هنگامی که تلویزیون تماشا می‌کنند).



### من چقدر باید بخورم؟



### سعی کنید بشقاب تان را مثل این پر کنید:



- یک چهارم بشقاب پروتئین،
- یک چهارم بشقاب غلات (برنج)،
- نصف بشقاب سبزی و میوه‌ها
- فراورده‌های لبنی (شیر کم چرب)

### هر روز بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید

راه هایی برای اینکه هر روز فعال تر باشید پیدا کنید. سعی کنید به مدت حداقل ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته، فعالیت بدنی داشته باشید. راه رفتن یک راه بسیار خوبی برای شروع است و شما می‌توانید آن را تقریباً در هر نقطه و در هر زمان انجام دهید. دوچرخه سواری و شنا نیز راه‌های خوبی برای فعالیت بدنی هستند.

### در خانه ورزش کنید



۸. از تمرین‌های کششی و هوازی استفاده کنید و به کودکان خود آموزش دهید.
۹. در حالی که کارهای خانه را انجام می‌دهید، حرکات کششی انجام دهید.
۱۰. با یک ویدیو که نشان می‌دهد شما چگونه می‌توانید فعال باشید کار کنید.

### از هر فرصتی برای فعال بودن استفاده کنید



۱۱. به جای ارسال یک ایمیل، یک پیام را شخصاً به یک همکار انتقال دهید.
۱۲. برای رسیدن به دفتر خود از پله‌ها استفاده کنید و یا اینکه تا آنجا که می‌توانید از پله‌ها استفاده کنید و بقیه طبقات را با آسانسور طی کنید.



۱۳. به جای ارتباط از طریق تلفن در طول یک پیاده‌روی با دوستان تان صحبت کنید.

۱۴. راه بروید و تلویزیون تماشا کنید.

۱۵. جایی برای پیاده‌روی انتخاب کنید که ایمن باشد مانند پارک یا بازار محلی.

۱۶. از اتوبوس یک ایستگاه زودتر پیاده شوید و بقیه راه خانه و یا محل کار را پیاده‌روی کنید، البته در صورتی که مسیر برای پیاده‌روی ایمن است.

## مواد غذایی سالم انتخاب کنید

راه‌هایی برای انتخاب مواد غذایی سالم پیدا کنید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا وزن خود را مدیریت کرده و شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهید. سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل را برای خوردن انتخاب کنید. مصرف غذاهای با چربی بالا مانند شیر کامل، پنیر و غذاهای سرخ‌شده را کاهش دهید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا میزان چربی و کالری دریافتی‌تان را در روز کاهش دهید.

۱۷. وقتی برای خرید مواد غذایی می‌روید یک ترکیبی از سبزی‌ها را خریداری نمایید.

۱۸. برای آماده کردن پیتزا از سبزی‌هایی مانند اسفناج، کلم بروکلی و فلفل استفاده کنید.

۱۹. سعی کنید غذاهای کشورهای دیگر را امتحان کنید. در بسیاری از این غذاها از سبزیها، غلات کامل و حبوبات استفاده شده است.

۲۰. سبزی‌های مورد علاقه‌تان و یک نوع سالاد، کنار غذای اصلی‌تان داشته باشید.



## با مراقبت آشپزی کنید

۲۱. با روغن و کره کمتر آشپزی کنید. برای ریختن روغن در ظرف حتماً از پیمانه استفاده کنید.

۲۲. سعی کنید در حالی پخت و پز و یا تمیز کردن آشپزخانه، میان وعده نخورید.

۲۳. برای آشپزی از مقادیر کمتری از گوشت و ماهی‌های دودی استفاده کنید. آن‌ها مقدار زیادی نمک دارند.



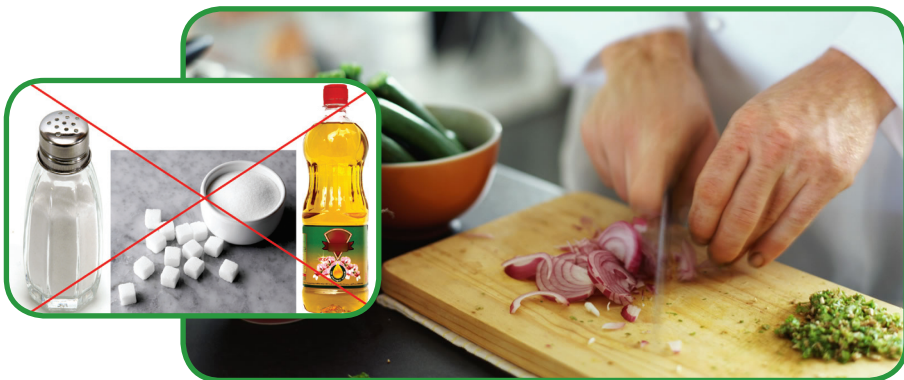
## در آشپزی سبک داشته باشید

۲۴. به جای نمک با ترکیبی از ادویه‌ها آشپزی کنید.

۲۵. دستورالعمل‌های مختلف برای پختن گوشت، مرغ و ماهی را امتحان کنید.

۲۶. برای کاهش دریافت کالری، مواد غذایی کم و یا بدون شکر افزوده شده را انتخاب کنید.

۲۷. برنج قهوه‌ای را به جای برنج سفید انتخاب کنید.



### در مسیر سلامت غذا قدم بردارید

۲۸. هنگام خوردن غذا یک ظرف سالاد سبزیجات بزرگ با سس سالاد کم کالری داشته باشید. غذای اصلی خود را با یک دوست به اشتراک بگذارید و یا نیمه دیگر را برای وعده بعدی تان بسته‌بندی کنید.

۲۹. در رستوران‌های فست فود انتخاب سالمی داشته باشید. مرغ کبابی (با پوست) به جای یک چیزبرگر سفارش دهید.

۳۰. سیب زمینی سرخ کرده و چیپس را نادیده بگیرید و سالاد را انتخاب نمایید.

۳۱. به جای بستنی یا کیک، سالاد میوه سفارش دهید.



### در نوشیدنی‌های تان تجدید نظر کنید

۳۲. یک بطری آب پیدا کنید که برای شما ارزشمند باشد (از یک انجمن یا باشگاه، تیم ورزشی مورد علاقه و غیره) و هر روز از آن آب بنوشید.

۳۳. به جای نوشیدن آب پرتقال، بعد از شستن و پوست کندن خود پرتقال را بخورید.

۳۴. به جای مصرف شیر کامل، سعی کنید شیر کم چرب مصرف کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد که میزان چربی و کالری دریافتی تان در هر روز را کاهش دهید.

۳۵. به جای نوشابه و آب میوه‌های صنعتی، به طور منظم آب بنوشید.



### هوشمندانه تغذیه کنید

۳۶. حداقل نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات سبوس‌دار، مانند نان سبوس‌دار، حبوبات و برنج قهوه‌ای انتخاب کنید.
۳۷. از نان گندم کامل برای نان ساندویچ استفاده کنید.
۳۸. یک میان وعده سالم با خود داشته باشید، مانند میوه‌های تازه، تعداد انگشت شماری آجیل بدون نمک و غلات کامل.
۳۹. سرعت صرف میان وعده را کاهش دهید. خوردن یک بسته ذرت بو داده کم چرب بیشتر از خوردن یک آب نبات طول بکشد.
۴۰. با خانواده و دوستان تان یک ظرف میوه بخورید.
۴۱. یک میان وعده سالم و یا وعده غذای اصلی را میل نمایید و بعد برای خرید مواد غذایی از منزل خارج شوید. با معده خالی به خرید مواد غذایی نروید.
۴۲. برای خرید مواد غذایی تازه و محلی از مراکز و بازارهای محلی مواد غذایی خرید نمایید.

### خود را در مسیر درست حفظ کنید

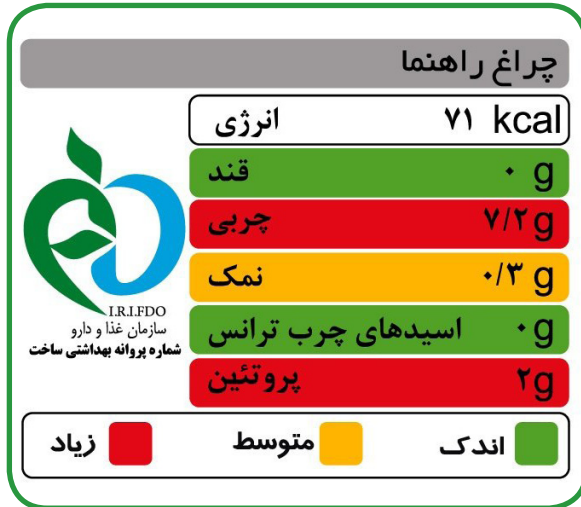
۴۳. قبل از اینکه برای خرید مواد غذایی به فروشگاه بروید یک لیست از مواد غذایی که نیاز دارید را تهیه کنید.
۴۴. یک سابقه کتبی از آنچه شما در یک هفته خورده‌اید را نگه دارید. این کار می‌تواند به شما کمک کند که ببینید چه وقت شما تمایل به پرخوری یا خوردن غذاهای پرچرب و یا پرکالری دارید.



## برچسب‌های مواد غذایی را بخوانید

۴۵. برچسب روی بسته‌های مواد غذایی را مقایسه کنید.

۴۶. مواد غذایی را انتخاب کنید که چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس، کلسترول، سد، کالری، نمک و قند اضافه شده پایین‌تری دارند.



## از ذهن و بدن‌تان مراقبت کنید

۴۷. برای تغییر در غذا خوردن و نحوه فعال بودن زمان بگذارید. سعی کنید هر هفته یک غذا و یا فعالیت بدنی جدید را تجربه کنید.

۴۸. راه‌هایی را برای تمدد و آرامش اعصاب پیدا کنید. سعی کنید نفس عمیق بکشید، قدم بزنید و یا به موسیقی مورد علاقه خود گوش کنید.

۴۹. به خودتان بها دهید. یک کتاب بخوانید و یا عبادت کنید.

۵۰. قبل از اینکه چیزی را بخورید فکر کنید. سعی کنید وقتی خسته، ناراحت و یا غمگین هستید چیزی نخورید.

