

A vibrant collage of various dried fruits, including orange slices, kiwi, banana, and apple, set against a warm yellow background. The fruits are arranged in a circular pattern, with some slices showing their internal structure and others showing their outer skin. The overall tone is bright and healthy.

چک لیست

آیا میوه خشک برای افراد دیابتی مناسب است؟

آیا میوه خشک حاوی شکر افزوده است؟ میوه خشک بدون شکر افزوده برای دیابتی‌ها مناسب‌تر است.

آیا برچسب تغذیه میزان قند را مشخص کرده؟ باید قند طبیعی و قند افزوده جداگانه ذکر شده باشد.

آیا شاخص گلیسمی (GI) محصول پایین است؟ میوه‌هایی با GI پایین‌تر، تأثیر کمتری بر قند خون دارند.

چه میزان فیبر در هر وعده دارد؟ فیبر بالا به کاهش سرعت جذب قند کمک می‌کند.

نوع میوه خشک چیست؟ برخی میوه‌ها مثل آلو و سیب گزینه‌های بهتری نسبت به انبه یا موز خشک هستند.

آیا حجم مصرفی کنترل شده است؟ مصرف محدود (مثلاً 2 تا 3 برش) برای دیابتی‌ها ایمن‌تر است.

آیا محصول فاقد شیر یا پوشش گلوکز است؟ این افزودنی‌ها باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند.

آیا با وعده غذایی مصرف می‌شود یا به تنهایی؟ مصرف با وعده غذایی یا همراه پروتئین بهتر از مصرف تنهاست.

آیا بیمار انسولین مصرف می‌کند؟ در صورت مصرف انسولین، می‌توان برنامه‌ریزی تغذیه‌ای دقیق‌تری داشت.

آیا پزشک یا متخصص تغذیه مصرف را تأیید کرده؟ برای اطمینان باید با متخصص مشورت شود.

آیا میوه خشک در خانه تهیه شده؟ محصولات خانگی کنترل‌شده‌تر و معمولاً بدون شکر افزوده هستند.

آیا در لیست ترکیبات "شکر"، "شیره"، "گلوکز"، "ساکارز" دیده می‌شود؟ وجود این موارد برای دیابتی‌ها هشداردهنده است.

آیا میوه خشک با برچسب "بدون قند افزوده" مشخص شده؟ این جمله نشان‌دهنده مناسب‌تر بودن برای دیابتی‌هاست.

آیا مقدار قند در هر 100 گرم مشخص است؟ بررسی و مقایسه قند در واحد وزنی اهمیت دارد.

آیا محصول تاییدیه سلامت یا دیابت‌فرندلی دارد؟ برخی محصولات مخصوص بیماران دیابتی طراحی می‌شوند.

آیا مصرف آن باعث نوسان قند خون شده؟ (طبق تجربه شخصی) پایش قند خون بعد از مصرف می‌تواند واکنش بدن را نشان دهد.

آیا میوه خشک به صورت ترکیبی با آجیل یا ماست مصرف می‌شود؟ ترکیب با چربی یا پروتئین، جذب قند را کندتر می‌کند.

آیا در رژیم غذایی روزانه محاسبه شده؟ باید در محاسبات روزانه کربوهیدرات گنجانده شود.

آیا میوه خشک از برند معتبر با اطلاعات شفاف خریداری شده؟ برندهای معتبر اطلاعات کامل‌تری ارائه می‌دهند.

آیا از مقدار زیاد میوه خشک اجتناب می‌شود؟ حتی میوه خشک بدون شکر هم در مصرف زیاد می‌تواند مشکل‌ساز شود.



0 9 3 7 5 9 4 6 7 9 5

www.borzuye.ir

behlmoofruit.ir@gmail.com

 @borzuye

 @borzuye.ir