



میوه ها و سبزیجات بهترین تأمین کننده های ویتامین ها و مواد معدنی هستند، درضمن به علت غنی بودن از فیبر نقش چشمگیری در کنترل قند، چربی و فشار خون دارند. از آنجا که سبزیجات قند و کالری بسیار پایینی داشته و بسیار غنی از فیبر هستند نه تنها در رژیم دیابتی محدود نمی شوند بلکه توصیه می شود به مقدار زیاد مصرف شوند اما میوه ها دارای مقدار بیشتری قند هستند بنابراین باید با احتیاط بیشتری مورد استفاده قرار گیرند. در کل، روزانه یک فرد بالغ بر اساس میزان انرژی مورد نیاز به ۳ الی ۴ واحد میوه نیاز دارد. یک واحد میوه به طور متوسط دارای ۶۰ کیلو کالری انرژی، ۱۵ گرم قند و ۲ گرم فیبر است، چربی ندارد و پروتئین آن ناچیز است. به طور متوسط هر واحد میوه عبارت است از:



سیب کوچک	۱ عدد
زرد آلو	۴ عدد
هلو متوسط	۱ عدد
شلیل کوچک	۱ عدد
گلابی بزرگ	نصف میوه
پرتقال کوچک	۱ عدد
نارنگی کوچک	۲ عدد
خرمالوی متوسط	۲ عدد
کیوی	۲ عدد
گریپ فروت بزرگ	نصف میوه
* موز کوچک	۱ عدد یا نصف موز بزرگ
گیلاس شیرین	نصف لیوان
آلبالو	سه چهارم لیوان
آلوی کوچک	۲ عدد
انار	نصف میوه
توت فرنگی	یک و یک چهارم لیوان
تمشک	یک لیوان
* انگور ریز	۱۷ حبه
توت سیاه	سه چهارم لیوان
* گرمک	یک لیوان خرد شده
* خربزه	یک برش یا یک لیوان خرد شده
* هندوانه	یک برش یا یک و یک چهارم لیوان خرد شده
* طالبی کوچک	یک لیوان خرد شده
* انبه	نصف میوه
آناناس	نصف لیوان

## میوه های خشک



سیب خشک	۴ حلقه
برگه زردآلو	۴ عدد کامل
* رطب	۳ عدد کوچک
انجیر خشک	۱ عدد
* کشمش	۱ قاشق غذاخوری
توت خشک	۱ قاشق غذاخوری

## آب میوه ها



* آب سیب	نصف لیوان
* آب انگور	یک سوم لیوان
* آب گریپ فروت	نصف لیوان
* آب پرتقال	نصف لیوان
* آب آناناس	نصف لیوان

آب میوه ها با نصف لیوان آب رقیق شوند.

### توصیه هایی در مورد مصرف میوه ها:

۱- میوه هایی که با ستاره (\*) مشخص شده اند باعث بالا رفتن سریع قند خون می شوند؛ در مصرف آنها دقت کنید. شما مجاز به خوردن یک نوع از این میوه ها (میوه شیرین) در روز می باشید.

۲- خود میوه ها به خاطر داشتن فیبر زیاد قند خون را دیرتر بالا میبرند بنابراین مصرف میوه کامل به مصرف آب آن ارجحیت دارد.

۳- در صورت امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید. قبل از مصرف پوست میوه را بطور کامل بشوئید.

۴- میوه های تازه بسیار بهتر و مفیدتر از انواع خشک آنهاست.

۵- آب میوه ها و کمپوت های تجاری علاوه بر اینکه از نظر ویتامین بسیار فقیر هستند، شکر زیادی نیز دارند؛ بنابراین مصرف آنها توصیه نمی شود

۶- ترکیب میوه و سبزیجات خردشده در یک کاسه ماست خوری توصیه می شود. (مثل موز و جعفری خردشده یا موز با کاهوی خردشده).

۷- در صورت مصرف میوه های شیرین مجاز به مصرف فقط یک وعده میوه خیلی شیرین مانند خربزه در روز خواهید بود

مشاور علمی: آقای دکتر امیر رضا گوهریان (فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم)، خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

### مرکز حمایت از بیماران دیابتی:

- کلینیک فوق تخصصی غدد و دیابت. درمانگاه عیسی بن مریم (ع) واقع در خیابان شمس آبادی. ۱۲- ۳۲۳۴۱۷۷۹ شماره نوبت دهی درمانگاه عیسی بن مریم ۳۳۰۳۳۴۴۰
- مرکز درمانی صدیقه طاهره، واقع در میدان جمهوری خیابان خرم، ۳۳۳۵۹۰۹۰
- درمانگاه جوادالائمه واقع در خیابان نشاط. ۳۲۲۱۰۵۴۸