

از حکیم پرس !



دکتر لیلیا سادات بهرامی متخصص تغذیه



مخاطب اول: سلام خانم دکتر. من مادر شیرده هستم. وزن من قبل از بارداری ۶۵ کیلوگرم بود و الان به ۸۸ کیلوگرم رسیده است. قدم ۱۶۸ سانتی متر است و از این اضافه وزن احساس خوبی ندارم. مشکل خاصی هم ندارم. لطفا راهنمایی بفرمایید که چطور باید وزن کم کنم؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: با توجه به قد و وزنی که ذکر کردید، شما حدوداً ۲۴ کیلوگرم اضافه وزن دارید. با در نظر گرفتن اینکه در دوران شیردهی به سر می برید، کاهش وزن برای شما امکان پذیر است. اما باید توجه داشته باشید که کاهش وزن و پیروی از رژیم غذایی در این دوران، اگر به صورت غیر اصولی انجام شود، می تواند عواقبی مانند کاهش حجم شیر، تغییر طعم شیر و بروز کمبودهای تغذیه ای (شامل ریزمغذی ها و درشت مغذی ها) در شما و فرزندتان را در پی داشته باشد. این کمبودها ممکن است عوارض کوتاه مدت یا بلند مدتی برای هر دوی شما داشته باشند. بنابراین، توصیه می کنم حتماً برای دریافت یک رژیم غذایی اصولی و متناسب با شرایط خود به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا بتوانید کاهش وزن سالم و پایداری را در دوران شیردهی تجربه کنید.

سوال مخاطب دوم: مخاطب: سلام، وقت بخیر. خانم دکتر، یک سوال داشتم. من ۳۳ سال دارم، با وزن ۴۴ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر. برای افزایش وزنم چه کاری باید انجام دهم؟ آزمایش داده ام و مشکل تیروئید هم ندارم؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: کمبود وزن می تواند علل بسیار متنوعی داشته باشد، از عوامل ژنتیکی که از شایع ترین و مهم ترین دلایل کمبود وزن هستند، تا بیماری های گوناگون. شما اشاره کردید که آزمایش تیروئید انجام داده اید و مشکلی نداشته اید. کم کاری یا پرکاری تیروئید یکی از اختلالاتی است که می تواند زمینه ساز کمبود وزن باشد، اما بررسی های دیگری نیز برای شما لازم است. به همین دلیل، توصیه می کنم حتماً به صورت حضوری به متخصصین تغذیه مراجعه کنید تا از جنبه های مختلف مورد بررسی قرار گیرید.



از حکیم پیرسی !



دکتر لیلا سادات بهرامی متخصص تغذیه



از جمله مواردی که لازم است اطلاعات آن به دست آید و بررسی شود، اشتهاى شماست. باید مشخص شود که آیا شما به اندازه کافی اشتها به خوردن غذای کامل دارید یا خیر. همچنین، باید میزان دریافت غذای روزانه شما مشخص شود تا معلوم گردد آیا دریافت کالری شما در طول شبانه روز به اندازه نیازتان هست یا خیر، و آیا این موضوع باعث کاهش وزن شما می شود یا خیر. به طور کلی، بررسی کمبودهای غذایی، سوالات متفاوت دیگر، و معاینات بالینی لازم است تا علت کمبود وزن شما مشخص شود و بتوان راهکاری برای آن ارائه داد.

به عنوان یک توصیه کلی تا زمانی که به صورت حضوری مراجعه نکرده اید و علت کمبود وزن شما به طور کامل مشخص نشده است، سعی کنید از مواد غذایی پرکالری و سالم که حجم کمی دارند استفاده کنید، مخصوصاً اگر کمبود اشتها دارید. برای مثال، مصرف روزانه یا حداقل سه روز در هفته مغزیجات می تواند بسیار مفید باشد، زیرا هم جزو ترکیبات غذایی سالم و با ارزش غذایی بالا هستند و هم در حجم کم، کالری زیادی را به بدن می رسانند و به افزایش وزن کمک می کنند. همچنین، مصرف میوه ها، میوه های خشک، لبنیات (شیر، ماست و ...) و مواد غذایی حاوی پروتئین با ارزش بالا، به ویژه تخم مرغ، می تواند به شما در داشتن افزایش وزن سالم کمک کند.

سوال مخاطب سوم: سلام خانم دکتر، حال شما خوب است؟ بنده یک سوال داشتم. من دچار فشار خون، کبد چرب و اضافه وزن هستم. تمایل دارم لاغر شوم و ورزش هم می کنم. آیا می توانید راهنمایی کنید که چه مواد غذایی مصرف کنم تا لاغر شوم و روش تغذیه مناسب و لاغری برای من چگونه است؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: ورزش کردن قطعاً در کاهش وزن شما مؤثر خواهد بود. اما توجه داشته باشید که در فرآیند کاهش وزن و به طور کلی کنترل وزن، حدود ۷۰ درصد تأثیر مربوط به رژیم غذایی و ۳۰ درصد باقی مانده به فعالیت بدنی، داروهای کمکی و مکملها اختصاص دارد. بنابراین، توصیه می کنم



از حکیم پرس !



دکتر لیلا سادات بهرامی متخصص تغذیه



رژیم غذایی سالم و متناسب با نیازهای بدن خود را رعایت کنید. در صورت امکان، برای دریافت رژیم غذایی اختصاصی، به متخصصین تغذیه مراجعه نمایید که این امر بسیار مطلوبتر خواهد بود. در غیر این صورت، پیشنهاد می‌کنم حداقل از مواد غذایی سالم به میزان مناسب و متعادل استفاده کنید. این مواد شامل تمامی گروه‌های غذایی از جمله سبزیجات، میوه‌ها، غلات (مانند نان، برنج و ماکارونی) و گروه گوشت (مانند مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و گوشت قرمز) می‌باشد. امیدوارم همواره تندرست باشید.

مخاطب چهارم: سلام، وقت بخیر. پسر سه سال دارد و وزن او ۱۱ کیلوگرم است. به نظر می‌رسد رشد مناسبی ندارد. او علاقه زیادی به غذاهای سرخ‌کردنی دارد و بسیار کم‌اشتها و بدغذا است. بیشتر تمایل به مصرف فست‌فود، چیپس، پفک و بستنی دارد و علاقه‌ای به غذای خانگی نشان نمی‌دهد. لطفاً راهنمایی بفرمایید. بسیار خسته شده‌ام؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: به طور کلی، کودکان در برخی بازه‌های سنی، به‌ویژه در سنین سه تا شش یا هفت سالگی، دوره‌ای از بدغذایی را تجربه می‌کنند. در این بازه ممکن است نسبت به برخی گروه‌های غذایی حس تنفر یا علاقه‌مندی بیش از حد نشان دهند و یا از مصرف برخی مواد غذایی به‌طور کامل اجتناب کنند. این مرحله نیازمند صبر و شکیبایی والدین است تا کودک به تدریج از این دوره عبور کرده و به الگوی غذایی خانواده عادت کند.

به‌طور کلی، بهترین راه برای شما این است که در حوزه‌ی مواد غذایی مورد علاقه کودک، از جمله غذاهای سرخ‌کردنی و فست‌فودها، بهترین انتخاب‌ها را در نظر بگیرید. تا حد ممکن، فست‌فودها و مواد سرخ‌کردنی را خودتان در منزل تهیه کنید. می‌توانید از دستگاه‌های پخت و پز جدید مانند سرخ‌کن‌های هوا استفاده نمایید که برای سرخ‌کردن مواد غذایی به مقدار بسیار کمی روغن نیاز دارند. به این ترتیب، می‌توانید سیب‌زمینی سرخ‌کرده، کنتاکی و دیگر فست‌فودها را با روغن بسیار کم و سالم برای کودکان تهیه کنید. اگر نیاز به تهیه پیتزا دارید، می‌توانید آن را در منزل با استفاده از پنیرهای کم‌چرب و گوشت



از حکیم پیرس !



دکتر لیلا سادات بهرامی متخصص تغذیه



مرغ یا گوشت قرمز درست کنید و به این ترتیب، فست‌فود تهیه‌شده را برای کودک غنی از مواد مغذی کنید.

علاوه بر این موارد، توصیه می‌کنم در صورت امکان، حتماً یک جلسه مشاوره حضوری با متخصصین تغذیه داشته باشید تا وضعیت کودک شما از نظر وزن، قد و نمودار رشد به‌طور دقیق بررسی شود. در صورت نیاز به جبران رشد از نظر قد یا وزن، مکمل‌های غذایی خاصی برای کودکان وجود دارد که با طعم‌های دلپذیر و موردپسند کودکان تولید شده‌اند و می‌توانند به جبران این بدغذایی کمک نمایند. شاد و پیروز باشید.

مخاطب پنجم: سلام و وقت بخیر من تازه باردار شدم و می‌خوام بدونم برای هوش و زیبایی بچم بیشتر بشه چه موادی رو مصرف کنم. ممنون میشم راهنمایی کاملی کنید؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: برای افزایش هوش کودکان در دوره جنینی، پیشنهاد می‌شود از مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ بهره‌برداری کنید. این مواد غذایی شامل غذاهای دریایی، به‌ویژه انواع ماهی، و مغزها همچون گردو، فندق و بادام می‌باشند. همچنین، مصرف سبزیجات برگ سبز، به‌خصوص سبزیجات با برگ‌های تیره، به‌طور ویژه‌ای توصیه می‌شود؛ چراکه این مواد می‌توانند به افزایش هوش و توان ذهنی کودک شما یاری رسانند. علاوه بر این، توجه به مصرف میوه‌هایی با رنگ‌های متنوع و غنی از آنتی‌اکسیدان، به بهبود وضعیت سلامت عمومی نیز کمک خواهد کرد.

مخاطب ششم: سلام و وقت بخیر، برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها تنفسی چه نوع رژیم غذایی مناسب است؟؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: در مورد تقویت سیستم ایمنی، مهم‌ترین نکته پیشگیری از کاهش عملکرد این سیستم حیاتی است. مواد غذایی حاوی شکر افزوده یا کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، مانند شیرینی‌ها،



از حکیم پرس !

دکتر لیلا سادات بهرامی متخصص تغذیه



شکلات‌ها و نوشابه‌ها، می‌توانند منجر به تضعیف عملکرد سیستم ایمنی شوند. همچنین، مصرف فست فودها، غذاهای سرخ شده و تنقلات کم‌ارزش مانند چیپس و پفک و بستنی نیز به عملکرد این سیستم آسیب می‌زند. بنابراین، توصیه می‌شود از مصرف این قبیل مواد غذایی خودداری کنید.

از سوی دیگر، برخی مواد غذایی می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند. از جمله این مواد می‌توان به تخم‌مرغ، غذاهای دریایی (به ویژه انواع ماهی)، گوشت مرغ و گوشت قرمز اشاره کرد.

علاوه بر این، مصرف اسیدهای چرب ضروری موجود در مغزها و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سبزیجات و میوه‌های رنگارنگ، به تقویت سیستم ایمنی یاری می‌کند. به‌ویژه میوه‌هایی که رنگدانه‌های نارنجی دارند، می‌توانند در تقویت این سیستم نقش بسزایی ایفا کنند.

مخاطب هفتم: باسلام خدمت خانم دکتر من اقای 40 ساله هستم دوست دارم به رژیم غذایی بهم معرفی کنید که وزنم سریع کم کنم اخه از کمر درد خیلی شاکی ام . آیا راهی هم وجود دارد؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: رژیم غذایی هایی که منجر به کاهش وزن سریع و بیش از حد شوند، می‌توانند در کوتاه‌مدت وزن را کاهش دهند، اما از نظر سلامتی خطراتی را به همراه دارند و بنابراین توصیه نمی‌شوند.

رژیم های غذایی اصولی و متوازن، به جای کاهش وزن سریع و نامطلوب، به ارتقا سلامت کلی کمک می‌کنند. این رژیم ها می‌توانند منجر به اصلاح سبک زندگی شوند و کاهش وزن آهسته، اما پیوسته و ماندگار را برای شما به همراه داشته باشند.

حداکثر کاهش وزن ماهانه که توصیه می‌شود، بین ۴ تا ۵ کیلوگرم است. توصیه می‌شود که شما حداکثر تا ۶ ماه این روند را ادامه دهید تا به وزن ایده‌آل خود برسید.



از حکیم پیرس !



دکتر لیلا سادات بهرامی متخصص تغذیه



از دید رژیم های غذایی پیشنهادی، رژیم غذایی مدیترانه ای یکی از بهترین گزینه ها است. این رژیم غذایی بسیار سالم و پایدار است و می تواند منجر به هم کاهش وزن و هم ارتقا سطح سلامت شما شود.

اما برای دریافت رژیم اختصاصی و تخصصی برای خود، توصیه می کنم حتما به صورت حضوری به یکی از همکاران ما متخصصین تغذیه مراجعه کنید تا یک برنامه مطمئن و مناسب برای کاهش وزن صحیح داشته باشید.

مخاطب هشتم: من ۲۷ ساله تازه باردار شدم بهم توصیه می کنند کندور مصرف کنم آیا درسته یا نه. و چقدر باید استفاده کنم؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: مصرف کندور در دوره بارداری نه تنها تأثیری بر هوش و حافظه کودکان ندارد، بلکه مطالعات اخیر نشان داده اند که می تواند عوارضی نیز برای مادر باردار ایجاد کند، از جمله افزایش ریسک خونریزی های مرتبط با بارداری. بنابراین، توصیه می کنم از مصرف کندور خودداری کنید.

اگر هدف شما افزایش هوش و عملکرد ذهنی جنین و کودکان است، بهتر است از مواد غذایی سالم و مغذی استفاده کنید. به ویژه مصرف سبزیجات و میوه ها با رنگ های متنوع، همچنین مغزها مانند گردو، فندق و بادام، و غذاهای دریایی می تواند به شما در این راستا کمک کند.

مخاطب نهم: سلام بچه من ۱۰ ساله هست و ورزش می کنه و گاهی اوقات احساس می کنم بدنش کم می آورد می تونم از مکمل های ویتامینی و معدنی استفاده کنم یا یک رژیم غذایی سالم کافی؟



از حکیم پرس !



دکتر لیلا سادات بهرامی متخصص تغذیه



پاسخ خانم دکتر بهرامی: این سؤال بسیار کلی است. ابتدا باید کودکتان از نظر کمبود ریزمغذی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد بررسی قرار گیرد؛ این بررسی می‌تواند از طریق روش‌های آزمایشگاهی یا با توجه به علائم بالینی انجام شود. اگر کمبودی وجود داشته باشد، می‌توان از مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی استفاده کرد. در غیر این صورت، توصیه می‌کنم یک رژیم غذایی سالم و کافی بر اساس شدت و نوع ورزشی که کودک شما انجام می‌دهد، برای او در نظر بگیرید.

مخاطب دهم: با سلام من ۳۳ ساله به تازگی عمل شکستگی مهره کمر داشتم چه رژیم غذایی رو پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: در رژیم غذایی بعد از عمل و شکستگی مهره‌های کمر، توصیه می‌کنم در صورت وجود کمبود، حتماً از مکمل ویتامین D استفاده کنید. همچنین در مورد مواد غذایی، مصرف لبنیات کم‌چرب، منابع پروتئینی مانند تخم‌مرغ، و سبزیجات، به‌ویژه کلم بروکلی و سبزیجات برگ سبز تیره، می‌تواند به بهبود وضعیت شما کمک کند.

مخاطب یازدهم: سلام، من به تازگی عمل کله سیستکتومی داشتم چه رژیم غذایی رو پیشنهاد می‌کنید.

پاسخ خانم دکتر بهرامی: با توجه به عملی که داشته‌اید، اگر در ماه‌های اولیه بعد از جراحی هستید، توصیه می‌کنم از یک رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌ادویه تبعیت کنید. همچنین بهتر است از مصرف مواد غذایی که می‌توانند نفخ زیادی برای شما ایجاد کنند، نظیر خانواده کلم، سیر، پیاز و حبوبات، کاسته و به تدریج از آن‌ها دوری کنید تا اذیت نشوید. پس از گذشت حداقل پنج تا شش ماه از عمل جراحی، به تدریج می‌توانید این مواد غذایی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا دستگاه گوارش شما به آن‌ها عادت کند.



از حکیم پیرس !



دکتر لیلا سادات بهرامی متخصص تغذیه



مخاطب دوازدهم: سلام خانم دکتر به تازگی عمل آپاندیسیت داشتم چه رژیم غذایی رو پیشنهاد می کنید؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: توصیه می کنم که از مایعات فراوان استفاده کنید و حتماً سبزیجات و میوه‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا از ایجاد یبوست جلوگیری شود.

مخاطب سیزدهم: سلام، من کبد چرب و فشار خون بالا دارم می تونید در رابطه با رژیم غذایی مناسب به من راهمایی بدهید؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: با توجه به کبد چرب و فشار خونی که دارید، وزن شما نسبت به قدتان بالا است و چربی بدن بالایی دارید. در این شرایط، توصیه می کنم که از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب تبعیت کنید تا آهسته اما پیوسته وزنتان را کاهش دهید. کاهش وزن می تواند به بهبود کبد چرب و فشار خون شما کمک کند و رژیم غذایی می تواند باعث بهبود و ارتقای سلامت شما شود. توصیه می کنم که این رژیم غذایی شامل تمام گروه‌های مواد غذایی باشد و سالم و متناسب با وزن، قد و شرایط شما باشد.

مخاطب چهاردهم: سلام من خانمی 35 ساله هستم چه نکاتی را باید در مورد رژیم غذایی سالم در دوران بارداری بهم توصیه می کنید؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: در دوره بارداری، از یک رژیم غذایی کاملاً سالم پیروی کنید. از مصرف مواد غذایی فست‌فود و سرخ‌کردنی‌ها که با روغن‌های نامناسب تهیه شده‌اند، اجتناب کنید. مصرف تنقلات کم‌ارزش مانند چیپس، پفک، کیک و کلوچه را کاهش دهید و نوشابه و دلستر را کمتر مصرف کرده و



از حکیم پرس !



دکتر لیلیا سادات بهرامی متخصص تغذیه



حتی المقدور کنار بگذارید. سعی کنید میوه‌ها و خشکبار مانند زردآلو، انجیر، خرما و سایر مواد غذایی حاوی قند را به میزان متعادل و مناسب مصرف کنید.

همچنین، فعالیت بدنی روزانه داشته باشید. اگر منع پزشکی ندارید، حداقل نیم ساعت پیاده‌روی آهسته را در روز بگنجانید. این کار به تنظیم قند خون و کنترل فشار خون در دوران بارداری کمک کرده و شما را از عوارض آن دور نگه می‌دارد.

مخاطب پانزدهم: سلام خسته نباشید، رژیم غذایی مناسب برای اینکه مبتلا به بیماری قلبی نشم چی توصیه می‌کنید.

پاسخ خانم دکتر بهرامی: جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، توصیه می‌شود از یک رژیم غذایی سالم و کامل پیروی کنید. «کامل» به معنای آن است که تمامی گروه‌های مواد غذایی، از جمله گروه غلات (نان، برنج و ماکارونی)، گروه گوشت (مرغ، تخم‌مرغ، گوشت قرمز)، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات، حتماً در رژیم غذایی شما گنجانده شود.

در انتخاب روغن نیز باید دقت لازم را داشته باشید؛ بهترین روغن برای مصرف روزانه، روغن زیتون است. به‌طور کلی، مقدار روغن مصرفی شما در طول روز نباید زیاد باشد. از مصرف مواد غذایی سرخ‌کردنی و فست‌فود اجتناب کنید و مصرف شیرینی‌جات را به حداقل برسانید.

علاوه بر این، مصرف متعادل و متناسب میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات می‌تواند به بهبود سلامت کلی و به‌ویژه سلامت سیستم قلبی عروقی شما کمک کند.



از حکیم پرس !



دکتر لیلا سادات بهرامی متخصص تغذیه



مخاطب شانزدهم: سلام. سلام خانم دکتر می خواستم از لحاظ علمی بهم بگید بهترین روغن برای سرخ کردن و غذا چیه و اینکه دستگاه سرخ کن بدون روغن خوبه یا نه؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: بهترین روغن برای سرخ کردن، روغن مخصوص سرخ کردن است؛ زیرا این نوع روغن دارای نقطه دود بالایی است و در برابر حرارت بالا و طولانی مدت مقاوم می باشد. این روغن به تغییر ساختار و شکل خود نمی پردازد و به همین دلیل به طور سالم باقی می ماند.

در مورد استفاده از دستگاه سرخ کن بدون روغن که به آن اشاره کرده اید، باید بگویم که این دستگاه ها به دلیل کاهش نیاز به مصرف روغن، بسیار مفید هستند. با استفاده از حجم کمی از روغن، می توانید مواد غذایی خود را به شیوه ای مشابه با سرخ کردنی ها تهیه کنید. با این حال، رعایت تعادل در مصرف مواد غذایی، حتی در استفاده از سرخ کن ها، بسیار مهم است و می تواند به حفظ سلامت شما کمک کند.

مخاطب هفدهم: سلام از متخصص تغذیه یه سوال دارم، من بچم ۱سالش خیلی وزنش کم باید چه چیزایی بیشتر بهش بدم ۹کیلو وزنش.

پاسخ خانم دکتر بهرامی: در خصوص کودکی که وزن کم دارد، خصوصا در بازه سنی یک تا دو سال، توصیه می کنم که از تخم مرغ به صورت روزانه برای او استفاده کنید. تخم مرغ کامل یک ماده غذایی کامل و مغذی است که می تواند به افزایش وزن گیری کودک کمک کند و کالری غذایی را افزایش بدهد.

همچنین، توصیه می کنم که به غذای کودک خود مقداری کره اضافه کنید تا کالری غذایی افزایش یابد و به وزن گیری کمک کند. استفاده از مغزجات به صورت درسته یا آسیاب شده نیز بسیار مفید می باشد و کالری زیادی دارد و می تواند به افزایش وزن کودکان کمک کند.

در بین گوشت ها، توصیه می کنم که از گوشت چرخ کرده، گوشت قرمز، ریشش شده و مرغ استفاده کنید. همچنین، گوشت بلدرچین ها نیز می تواند به افزایش وزن کودکان کمک کند. اگر از شیر خشک



از حکیم پیرس!



دکتر لیلا سادات بهرامی متخصص تغذیه



استفاده می‌کنید، می‌توانید تعداد دفعات مصرف شیر خشک را برای کودکان افزایش بدهید تا به افزایش وزنش کمک کند.

مخاطب هجدهم: سلام و وقت بخیر خدمت خانم دکتر پدر من ۷۰ سالشه دیابت داره می‌خواستم در رابطه با اینکه چه چیزهایی مصرف کنیم بهم توصیه کنید؟

پاسخ خانم دکتر بهرامی: در بیماران دیابتی، مصرف تمامی گروه‌های غذایی مجاز است، اما توصیه می‌شود که به ویژه در افرادی که مبتلا به دیابت هستند، برخی گروه‌های غذایی حاوی قند مانند غلات (نان، برنج و ماکارونی) و میوه‌ها به میزان متعادل مصرف شوند. سعی کنید مقدار مصرف نان، برنج و ماکارونی را در طی روز کاهش دهید و آنها را با سبزیجات و حبوبات ترکیب کنید و همچنین کنار منابع پروتئینی مصرف نمایید تا جذب قند کاهش یابد.

استفاده از غلات تصفیه‌نشده نیز توصیه می‌شود. به عنوان مثال، انتخاب برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند می‌تواند به کنترل قند کمک کند. همچنین، ضروری است که از مصرف سبزیجات به میزان مناسب در کنار سایر مواد غذایی غافل نشوید، چرا که می‌تواند در کنترل قند خون تأثیرگذار باشد. مصرف میوه‌ها را به سه تا چهار عدد در طول روز محدود کنید و از میوه‌های متنوع با رنگ‌های مختلف استفاده نمایید.

مصرف لبنیات نیز برای این افراد توصیه می‌شود. آنها می‌توانند در طول روز سه وعده لبنیات (مانند ماست، دوغ یا شیر) مصرف کنند و بهتر است که لبنیات کم‌چرب باشند. همچنین، آنها می‌توانند در طی روز از مغزها نیز استفاده نمایند.

