

Dieta de prevenire a diabetului

Articol de:

In ultimii 30 de ani, **diabetul** a devenit o boala pandemica si afecteaza atat adultii cat si copiii. Cauza principala a diabetului este direct legata de cresterea nivelului de confort al omenirii, cele mai numeroase cauze fiind inregistrate in tarile puternic industrializate si cu un nivel de trai sporit (tarile Europei de Vest si ale Americii de Nord). In ultimii 50 ani, modul de alimentatie al individului s-a modificat drastic in sensul indepartarii de la nevoile energetice, naturale si reale, atat cantitativ cat si calitativ. Pe scurt, se poate spune ca diabetul este o afectiune care apare in urma consumului de calorii in exces, pentru o perioada indelungata de timp si al unui mod de viata sedentar.

Din pacate, inca mai exista credinta ca diabetul este o boala a zaharului, adica apare in urma consumului excesiv de dulciuri. Ei bine, lucrurile nu stau deloc asa, diabetul de tip 2 este o boala determinata de grasimea in exces, adica de obezitate si, de aceea, in literatura de specialitate se mai numeste si diabezitate. Ce se poate face practic pentru a elimina sau macar a reduce riscul aparitiei acestei boli?

- * Reducerea consumului de grasimi saturate (carne rosie, alimente prajite, lapte integral, inghetata, galbenus de ou, chips-uri, si alte alimente semipreparate).

- * Reducerea consumului de zahar rafinat - zahar alb, produse de panificatie facute din faina alba, paste, orez alb, bauturi carbogazoase dulci, prajituri, ciocolata, etc.

- * Scaderea aportului de sare de bucatarie, de alimente procesate semipreparate de tip fast food. Sodiul din sare creste presiunea arteriala si apare hipertensiunea, predispune la cancer gastric si la aparitia osteoporozei. Cantitatea de sare nu trebuie sa depaseasca 2 g pe zi (250 mg de sodiu).

- * Anumite obiceiuri, cum ar fi fumatul si sedentarismul, pot mari riscul aparitiei diabetului. Fumatul ar trebui abandonat, iar exercitiile fizice (20-30 de minute, de 3 ori pe saptamana) ajuta la reducerea nivelului colesterolului si previn construirea depozitelor de colesterol. Tot miscarea duce si la reducerea stresului, un alt factor de risc important in cazul

diabetului.

* Trebuie crescuta cantitatea de carbohidrati (paste, seminte, cartofi) consumata. Ca si grasimile, sunt o excelenta sursa de energie, dar fara efectul negativ pe care grasimile il pot avea asupra organismului. Dar, din nou, trebuie citite cu atentie etichetele produselor de patiserie, prajiturilor sau biscuitilor. De multe ori, pentru producerea acestora se foloseste ulei de cocos, ulei de palmier sau grasimi hidrogenate.

* Trebuie evitate restaurantele de tip fast food, care, de obicei, ofera produse cu continut ridicat de grasimi si sodiu. Sunt bineinteles si multe restaurante care s-au aliniat necesitatii de a oferi o gama de produse cu grasimi si colesterol scazute. Se poate intreba despre ingrediente si despre cum au fost preparate mancarurile, iar alegerea trebuie facuta cu grija si se pot cere portii cat mai mici. Acestea ar fi cateva sfaturi, care, aplicate cu grija si perseverenta, pot preveni aparitia diabetului.

Taguri articol: dieta, diabet, fast food,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

