

# اصول صبحانه‌ای در

# مبتلایان به دیابت




تبیان

@tebyanonline





**صبحانه را حذف نکنید** و هر روز سر ساعت مشخصی آن را میل کنید تا به ثابت نگه داشتن سطح قند خونتان کمک کنید.






در صبحانه تان حتماً یک ماده‌ی  
غذایی پروتئینی مانند تخم مرغ  
داشته باشید تا سطح قند خونتان  
دچار افزایش ناگهانی نشود.






کربوهیدرات‌های فراوری شده که  
در نان سفید و شیرینی‌جات  
موجودند را کنار بگذارید و **غلات**  
**کامل و سبوس‌دار** را جایگزین کنید.





برای صبحانه، **جودو** سرپخته شده  
بخورید. این صبحانه‌ی فوق‌العاده  
را می‌توانید با کمی کشمش  
و دارچین خوشمزه‌تر کنید.







صبحانه‌تان را با اضافه کردن نصف  
فنجـان **میوه‌ی خرد شده** و  
یادانه‌هایی مثل بذرکتان غنی از  
فیبر کنید.





شیر غنی شده با ویتامین D مصرف  
کنید تا هم احتمال سندرم  
متابولیک کاهش یابد و هم به  
کنترل قند خونتان کمک کند.





به جای آبمیوه، **میوه را انتخاب کنید**، میوه‌ی کامل آهسته‌تر از آبمیوه هضم می‌شود و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند.

