

نمونه رژیم غذایی دیابتی | دانلود فایل pdf و لیست غذایی

نمونه رژیم غذایی دیابتی
دانلود فایل pdf
و لیست غذایی برای دیابت

صبحانه	نمونه رژیم دیابتی
	1 قوطی کورت پانر سفید / 2 عدد مفر گردو / 1 عدد کوجه فرنگی متوسط (دام) / 1 عدد متوسط خیار / 1 عدد نان لوتس
	1 عدد کلم مرغ آبپز / 1 قاشق چای خوری روغن زیتون / 1 بشقاب سبزی خوردن / 1 عدد لیمو متوسط (دام) / 1 عدد نان لوتس
	1 قوطی کورت پانر سفید / 2 عدد مفر گردو / 1 قاشق غذاخوری مصل / 1 عدد نان لوتس

www.salamatiman.ir

یک نمونه رژیم غذایی دیابتی برای کاهش وزن مربوط به یک آقای 42 ساله با قد 176 و وزن 87 کیلوگرم تنظیم و طراحی شده است. ایشان کارمند بوده و فعالیت روزانه سبک دارند و علاوه بر این مبتلا به دیابت هستند. ایشان درخواست برنامه غذایی رژیم دیابتی برای لاغری را از طریق صفحه [رژیم سلامتی من](#) در تاریخ 4 آبان 1402 ثبت کرده اند.

پس از ثبت رژیم توسط این کاربر گرامی کارشناس تیم سلامتی من با ایشان تماس گرفته و اطلاعات دقیق ایشان از جمله سوابق بیماری، سوابق مصرف دارو، حساسیت غذایی، میزان فعالیت بدنی، قد، وزن و یاد آمد غذایی را دریافت و ثبت کرده اند.

در این مرحله کارشناسان تیم سلامتی من با راهنمایی ایشان در مورد ابعاد مختلف رژیم دیابتی و کاهش وزن، نحوه انجام و رعایت رژیم دیابتی ایشان را راهنمایی کردند. و با توجه به اطلاعات شخصی و بیماری و وضعیت فعلی رژیم کاملاً شخصی و تخصصی ایشان طراحی شد.

برنامه [رژیم غذایی](#) دیابتی ایشان توسط متخصص تغذیه تیم سلامتی من طی 24 ساعت به صورت کاملاً شخصی سازی شده تنظیم و از طریق پیامک و اپلیکیشن سلامتی من به ایشان ارسال و طی تماس تلفنی مجدد، برنامه رژیم دیابتی تنظیم شده آموزش و نحوه رعایت رژیم برای ایشان توضیح داده شد. نمونه رژیم دیابتی برای کاهش وزن ایشان به شرح زیر است.

در ادامه لیست غذایی دیابتی این مراجعه کننده به همراه توضیحات مربوط به رژیم دیابتی ایشان شرح داده خواهد شد همچنین در پایان این مطلب دانلود فایل pdf نمونه رژیم غذایی دیابتی این مراجعه کننده برای آشنایی شما همراهان "وب سایت سلامتی من" قرار داده شده است.

دریافت رژیم دیابت برای کاهش وزن

توجه داشته باشید نمونه رژیم غذایی دیابتی که در این صفحه ارائه شده است تنها جهت آشنایی شما با روند رژیم دیابتی است و برای مراجعه کننده دیگری طراحی و تنظیم شده است و نمی تواند به عنوان توصیه عمومی استفاده شود. شما می توانید با رفتن به [صفحه رژیم سلامتی من](#) رژیم بر اساس اطلاعات و مشخصات شخصی خودتان را دریافت کنید.

برنامه غذایی رژیم دیابتی

نمونه لیست صبحانه رژیم غذایی دیابتی

سلامتی من 	
صبحانه	نمونه رژیم دیابتی
۱ قوطی کبریت پنیر سفید / ۲ عدد مغز گردو / ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط (خام) ۱ عدد متوسط خیار / ۱ عدد نان لواش	صبحانه 3 بار در هفته
۱ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ قاشق چای خوری روغن زیتون / ۱ بشقاب سبزی خوردن ۱ عدد تربچه متوسط (خام) / ۱ عدد نان لواش	صبحانه 3 بار در هفته
۱ قوطی کبریت پنیر سفید / ۲ عدد مغز گردو / ۱ قاشق غذاخوری عسل ۱ عدد نان لواش	صبحانه 1 بار در هفته

نمونه لیست میان وعده رژیم غذایی دیابتی

سلامتی من 

میان وعده	نمونه رژیم دیابتی
میان وعده صبح	۱ عدد هویج متوسط (خام) / ۱ متوسط سیب قرمز / ۱ لیوان شیر ۱٪ چربی

www.salamatiman.ir

نمونه لیست ناهار رژیم غذایی دیابتی

سلامتی من 

ناهار	نمونه رژیم دیابتی
۲ لیوان سالاد فصل / ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج / ۱ پیاله ماست کم چرب میهن / ۲/۵ لیوان ماکارونی (پخته)	ماکارونی - 1 بار در هفته
۱ عدد تخم مرغ متوسط (پخته) / ۱ لیوان سالاد شیرازی / ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج / ۱ پیاله ماست کم چرب میهن / ۲۳ قاشق غذاخوری استانبولی پلوش	پلو مخلوط دو بار در هفته
۲ لیوان اشکنه / ۱ بشقاب سبزی خوردن / ۱ عدد تربچه متوسط (خام) / ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج / ۱ پیاله ماست کم چرب میهن / ۱/۵ عدد نان لواش	تیلیتی یک بار در هفته
۵ قاشق غذاخوری خورشت قورمه سبزی / ۱ لیوان سالاد شیرازی / ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج / ۱ پیاله ماست کم چرب میهن / ۲۲ قاشق غذاخوری برنج پخته	خورشتی دو روز در هفته

www.salamatiman.ir

نمونه لیست عصرانه برای رژیم غذایی دیابتی

سلامتی من 	
عصرانه	نمونه رژیم دیابتی
عصرانه	۲ عدد متوسط کیوی / ۱ عدد خرمالو / ۱ عدد بیسکویت سبوس دار
عصرانه 2	۱ لیوان انار / ۱ عدد بیسکویت سبوس دار
عصرانه 3	۱ عدد متوسط پرتقال / ۱ لیوان، پوره شده موز / ۱ عدد بیسکویت سبوس دار
عصرانه 4	۲ عدد متوسط نارنگی / ۱ میوه بدون ضایعات به / ۱ عدد بیسکویت سبوس دار

www.salamatiman.ir

نمونه لیست شام برای رژیم غذایی دیابتی

سلامتی من 	
شام	نمونه رژیم دیابتی
شام شنبه	۱ لیوان سالاد فصل / ۲ لیوان خوراک لوبیا / ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج / ۱ پیاله ماست کم چرب میهن
شام یکشنبه	۱ لیوان سالاد شیرازی / ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج / ۱ پیاله ماست کم چرب میهن / ۱ برش مثلثی کوکو تره / ۱/۵ عدد نان لواش
شام دوشنبه	۳ لیوان سوپ مرغ / ۱ لیوان سالاد فصل / ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج / ۱ پیاله ماست کم چرب میهن
شام سه شنبه	۱ بزرگ املت / ۱ لیوان سالاد فصل / ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج / ۱ پیاله ماست کم چرب میهن / ۱/۵ عدد نان لواش
شام چهارشنبه	۳ لیوان سالاد فصل / ۱/۵ عدد نان جو سیاه سبوس دار / ۲ قوطی کبریت مرغ (آب پز) / ۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون / ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج / ۱ پیاله ماست کم چرب میهن

www.salamatiman.ir

توضیحات نمونه رژیم دیابتی

صبحانه:

تنها دو بار در هفته مجازید برای صبحانه خوراکی شیرین بخورید، میتوانید یک قاشق غذاخوری عسل/شکر/مربا یا 2 قاشق چایخوری شکلات صبحانه یا 2 عدد خرما میل کنید.

به جای 1 عدد نان لواش میتوانید 3 کف دست (بدون احتساب انگشتان) نان سنگک میل کنید. 1.5 نان لواش معادل 4 کف دست نان سنگک است.

حتما 5 روز در هفته در وعده صبحانه از گوجه خیار یا سبزی خوردن یا هر گونه سبزیجات دیگر استفاده کنید.

میان وعده:

میان وعده هر روز یک عدد سیب و یک عدد هویج است که باید بین وعده صبحانه و نهار میل شود. این میان وعده در تغیر ذائقه شما بسیار موثر است و نباید حذف یا جایگزین شود.

ناهار:

دو بار در هفته غذای خورشتی، مانند خورشت قورمه سبزی، قیمه، کرفس و... میل کنید.

دو بار در هفته پلوی مخلوط با 1 عدد تخم مرغ (اختیاری) که شامل عدس پلو، استانبولی، لوبیا پلو، سبزی پلو (با ماهی به اندازه دلخواه یا تن ماهی بدون روغن)، باقالی پلو یا شوید پلو با مرغ (کم روغن به میزان دلخواه) میباشد.

یکبار در هفته غذای تیلیتی شامل اشکنه، آبگوشت، کوفته، تره آبگوشتی و....

یکبار در هفته ماکارونی

یکبار در هفته خوراک مرغ شامل سبزیجات پخته شده ی دلخواه مثل هویج، بادمجان، گوجه، کدو، لوبیا سبز، انواع کلم و (سیب زمینی ممنوع است) به همراه مقدار دلخواه مرغ پخته شده.

به همه ی غذاهای خود سبوس اضافه کنید. سبوس را میتوانید از داروخانه یا نانوائی تهیه کنیم و مهم نیست که سبوس برنج باشد یا گندم و... سبوس را میتوانید به برنج ها یا خورشت ها، داخل ماست یا روی سالاد و در خوراک ها اضافه کنید.

کنار وعده های غذایی باید حتما سبزیجات دلخواه باشد. میتوانید به جای گوجه و خیار یا سالاد های پیشنهاد شده در وعده نهار، از سبزیجات دلخواه خود، مانند سبزی مخلوط، هویج، شلغم، تربچه و انواع سالاد استفاده کنید. سبزیجات را به صورت خام و تازه میل کنید و از ترشی ها و سبزیجات کنسروی استفاده نکنید.

مصرف یک پیاله (4 قاشق غذاخوری) ماست کم چرب در کنار غذا اختیاری است.

در صورت تمایل میتوانید نصف نان لواش کمتر میل کنید و به جای آن یک کف دست (بدون احتساب انگشتان) کوکو میل کنید.

میان وعده عصر

در صورت تمایل میتوانید میوه ها را به شکل دلخواه با هم ترکیب کنید.

در صورت احساس گرسنگی میتوانید 2 ق.غ آجیل خام میل کنید.

شام:

به جای کوکو تره در وعده شام، میتوانید انواع کتلت و کوکوی کم چرب را میل کنید. سعی کنید کوکو را بر پایه ی سبزیجات درست کنید. (کوکو تره، کوکو سبزی، کوکوی پیازچه و....) در کوکو ها از سیب زمینی و نان تا حد امکان استفاده نکنید.

میتوانید به جای 2 برش نان جو (هر برش 30 گرم)، از نصف عدد نان لواش یا 2 کف دست بربری یا سنگک استفاده کنید.

میتوانید به جای خوراک لوبیا، خوراک عدسی و یا انواع غذاهای حبوباتی و حتی سالاد نخود میل کنید.

همچنین میتوانید به جای آش رشته انواع آش یا حتی دندانک میل کنید.

میتوانید به جای میرزا قاسمی، کشک بادمجان کم چرب (بادمجان کبابی یا آبیژ) یا ماست بادمجان یا بورانی سبزیجات/نرگسی و هر غذای دیگری که بر پایه ی لبنیات و سبزیجات باشد را میل کنید.

مواد غذایی ممنوع:

مواد غذایی شیرین مانند: شربت، عسل، مربا، شکر، قند، شیره ی انگور و شیره ی خرما، نوشابه، آبمیوه (چه طبیعی باشد و چه صنعتی)،

چربی های اضافه رژیم مانند: کره، خامه، مایونز، پنیر پیتزا، سرشیر

انواع تنقلات: چیپس، پفک، انواع بستنی، کیک ها، انواع بیسکویت (یه جز بیسکویت ساقه طلایی)، شکلات ها، آجیل های فراوری شده و روکش دار، تخمه

انواع غذاهای فراوری شده: سوسیس و کالباس، فست فود ها، کنسرو ها،

پیشنهادات کلی:

توصیه های مربوط به استفاده از نان و برنج و ماکارونی:

سعی کنید بیشتر 4 وعده در هفته غذای برنجی نخورید، به لحاظ رژیم بهتر است برنج را آبکش کنید اما اگر وقت ندارید اشکال ندارد. در بشقاب های کوچکتری پلو بخورید و بعد از هر قاشق از خود بپرسید که آیا سیر شده اید؟

در مورد نان، استفاده از نان های سبوس دار و نان جو بهتر است، این نان ها چون فیبر بالاتری دارند هم به حرکات دستگاه گوارش کمک میکنند و در بهبود مشکلات گوارشی مثر ثمر اند، هم جذب آهسته تری دارند و ترشح انسولین را به اندازه ی نان های سفید تحریک نمیکنند. بهترین نان برای رژیم، نان سنگکی است که در آردش سبوس باشد. اما چون سنگک نان سنگینی است و هر یک کف دستش یک واحد است، گاهی مصرف دو سه واحد نان سنگک، باعث احساس سیری نمیشود. در نتیجه پیشنهاد من این است که از نان لواش سبوس دار بخرید، هر یک نان لواش سبوس دار، حدودا 4 واحد است و اگر از مزه اش خوشتان بیاید، هم سیر کنندگی خوبی دارد و هم مقوی است. میتوانید از نان های تست سبوس دار که در نان فروشی های فانتزی پخت میشوند هم استفاده کنید .

در نانوبایی ها، نان های کنجد دار را انتخاب نکنید، زیرا کنجد با رفتن به تنور میسوزد و سرطان زا میشود، اگر علاقه به مصرف کنجد دارید، کنجد خام بخرید و به لقمه هایتان اضافه کنید. همچنین سعی کنید سنگک هایی که به پشتشان سبوس میزنند را نخرید. سبوسی که بعدا به نان اضافه میکنند، فیبر خیلی بالایی دارد و مانع جذب املاح و ویتامین های غذا میشود. آرد سنگک خودش سبوس دارد و سبوسش به قدری است که با جذب ویتامین ها تداخل نکند.

مصرف ماکارونی به شکل اسپاگتی، سیری بیشتری ایجاد میکند. اگر بعد از آب کش کردن ماکارونی را دم نکنید و تنها با مایع ماکارونی مخلوطش کنید و میل کنید، زودتر سیر میشوید و این سیری مدت بیشتری دوام می آورد.

!هر یک کف دست ته دیگ، معادل یک واحد نان و غلات و یک واحد چربی ست.

توصیه های مربوط به استفاده از سبزیجات:

سبزیجات در رژیم غذایی شما آزاد است و باید عادت کنید که هر زمان احساس گرسنگی کردید سبزیجات بخورید. هویج، کدوی سبز، نخود فرنگی، اسفناج، کلم های قرمز و سفید و بروکلی، گوجه و خیار و کاهو انتخاب هایی هستند که در صورت رعایت رژیم غذایی کم کم ترجیشان خواهید داد. اینکه وقتی گرسنه میشوید، بجای خوردن بیسکوئیت سالاد درست کنید یا هویج گاز بزیند،

شاید در وهله ی اول جذاب نباشد، اما با مدتی رعایت، رژیم غذایی شما بر نوع و تعداد باکتری های روده تان تاثیر میگذارد و ذائقه تان را به مصرف بیشتر سبزی ها عادت میدهد. مصرف سبزی ها همچنین آب و املاح بدن را تامین میکند و وضعیت گوارشی تان را بهبود میدهد. سعی کنید قبل از شروع غذا یک ظرف سالاد (یا ماست) به همراه یک قاشق روغن زیتون و آبلیمو و چاشنی های دلخواه مصرف کنید .

توصیه های مربوط به استفاده از روغن ها و دانه ها:

بهترین روغن برای سالاد و پلو، روغن زیتون و کلزا و بهترین روغن برای سرخ کردنی ها، روغن مایع آفتابگردان است.

استفاده از دانه ها برای سلامتی مفید است به شرطی که در مصرفشان زیاده روی نشود. پیشنهاد میشود روزانه دو عدد گردو مصرف کنید. اگر میخواهید آجیل بخورید، سعی کنید آجیل بو داده و شور نخورید، مصرف تخمه را محدود کنید و حواستان باشد از واحد های تعیین شده، تجاوز نکنید.

رژیم شما رژیمی کم چرب است، اگر میبینید خورشتی روغن دارد، سعی کنید روغنش را دور بریزید، روغن روی حلیم را هم نرنید و روغن تن ماهی را دور بریزید و اگر کوکو یا کتلت خیلی چرب است، سعی کنید روغنش را با دستمال بگیرید.

دانه های روغنی، مثل گردو، بادام زمینی و زیتون همانند روغن های مایع و کره و خامه، در گروه چربی ها دسته بندی میشوند، اما چیزی که برای ما مهم است نسبت امگا 6 به امگا 3 است. دانه های روغنی مانند گردو امگا 3 ی بیشتری دارند و در نتیجه تاثیر مثبتی بر بهبودی عملکرد سیستم ایمنی ما دارند، برعکس، اسید چرب های روغن های مایع و جامد و کره ها، بیشتر از نوع امگا6 هستند و بدن را به سوی شرایط التهابی هدایت میکنند. ایجاد شرایط التهابی در بدن، بدن را مستعد ابتلا به بیماری های ویروسی میکند. بنابر این سعی کنید برای واحد چربی تان، بیشتر از مغز ها و دانه ها استفاده کنید.

توصیه های مربوط به مصرف گوشت ها:

گروه گوشت ها و مواد غذایی پروتئینی، باعث سیری طولانی مدت و کاهش وزن میشوند. البته منظور پنیر، تخم مرغ، ماهی و سینه ی مرغ است. گوشت قرمز به علت چربی بالا باید با دقت مصرف شود. گاه توصیه میشود که اگر در رژیم احساس گرسنگی شدید کردید، 1 عدد تخم مرغ آبپز یا چند تکه سینه یا فیله ی مرغ کباب شده، اضافه بر واحد های رژیم میتوانید بخورید. همچنین میتوانید از دارو خانه ها پودر وی بخرید و در صورت گرسنگی شدید از آن مصرف کنید. البته اینکار فقط برای کسانی مجاز است که مطمئن هستند که مشکل کلیوی ندارند و البته افراد سالم هم نباید هر روز وی بخورند. اما مثلا اگر ناهار مهمانی دعوت بوده اید و کمی خارج از کنترل غذا خوردید و تمام واحد هایتان تمام شده، اشکال ندارد برای شام سینه ی مرغ یا تخم مرغ آبپز به همراه پنیر کمچرب بخورید.

توصیه های مربوط به مصرف تنقلات و فست فود ها:

سعی کنید مصرف تنقلات و فست فود ها را اقلای مدتی هم که شده حذف کنید. اگر شدیداً به مصرف تنقلات دچار هستید و به کیک و بیسکوئیت و بستنی و چیپس و ساندویچ ها وابسته اید، چاره این است که به یک باره همه ی این ها را ممنوع کنید و حداقل تا یک ماه این ممنوعیت را اکیدا رعایت کنید. اینکار قدم بزرگی در اصلاح الگوی غذایی شماست. در یک رژیم غذایی سالم این مواد غذایی هیچ جایی ندارند، اما چون آدم گاهاً هوس میکند، برای خودتان قانون هایی وضع کنید و آن قانون ها را هر طور شده رعایت کنید، مثلاً این قانون را داشته باشید که شما ماهی دو بار مجاز به مصرف تنقلات یا فست فود هستید، حالا اگر میانه ی ماه به تولدی دعوت هستید، حواستان باشد که یکی از فرجه ها را برای خوردن کیک تولد نگه دارید. بدانید که هر قدر مصرف تنقلاتتان کمتر باشد، برای سلامتی تان بهتر است. اگر وضعیت شغلی و ترافیک کاری تان باعث میشود مجبور باشید فست فود بخورید یا میان وعده های تان را از میان تنقلات انتخاب کنید، با کمی برنامه ریزی این موضوع رفع میشود. کافی ست برای میان وعده تان میوه و مغز تدارک ببینید، یا مثلاً وقتی به سوپر مارکت میروید، بجای بستنی، شیر بخرید و برای درست کردن ناهار برنامه ریزی کنید.

توصیه هایی برای مهمانی، مسافرت و تعطیلات :

یکی از چالش های همیشگی پیروی از رژیم، مهمانی ها و مسافرت هاست، اول از همه باید دانست که این مشکل بیشتر برای رژیم های سخت گیرانه وجود دارد، وقتی شما طبق رژیم کانادایی فقط مجبور به گوشت خوردن باشید، یا طبق رژیم اتکینز، کربوهیدرات مصرفی تان را به یک واحد در روز کاهش داده باشید یا مثلاً در روز فقط مجاز به خوردن شیر و تخم مرغ و موز باشید، طبیعتاً یا در مهمانی ها و مسافرت ها عذاب خواهید کشید و نخواهید توانست در تفریحات دست جمعی شرکت کنید، یا رژیم را خواهید شکست و کاهش وزنتان را هم از دست خواهید داد.

اولاً خوب است بدانید که هیچوقت برای کمتر خوردن دیر نیست، مثلاً فرض کنید که به مهمانی میروید و غذای مورد علاقه تان به همراه سوپ و دسر مورد علاقه تان روی میز است، بهترین رویکرد در این شرایط این است که طبق واحد هایی که برایتان مانده غذا بخورید، مثلاً اگر قرار است سه واحد غلات و دو واحد گوشت بخورید، میتوانید پنج قاشق برنج، یک پیاله سوپ، و کمی خورشت به همراه سالاد بدون سس و یک قاشق غذاخوری دسر بخورید.

رویکرد دیگری که به خوبی روش بالا نیست اما بعضاً کاربرد دارد این است که استثناعاً در ناهار و صبحانه ی آن روز کمتر بخورید تا واحد ها برای شب ذخیره شوند، یا توزیع واحد ها را کمی تغییر دهید، مثلاً اگر غذا جوجه کباب است، سعی کنید در صبحانه و ناهار واحد گوشت نخورید و واحد های تان را برای مهمانی ذخیره کنید. اما حواستان باشد که فقط یک روز مجازید اینکار را بکنید و عادت کردن به این روش میتواند باعث افزایش وزن و به خطر افتادن سلامتی تان شود.

حال فرض کنیم که در مهمانی، هنگام شام کنترل خود را از دست دادید و به میزان زیاد ته دیگ و برنج و سالاد و سس خورده اید، بعد از این حجم از خوردن غذاهای پرکالری و چاق کننده، قطعا عذاب وجدان خواهید گرفت و کمی عصبی خواهید شد و متاسفانه این حالت باعث بروز پرخوری عصبی میشود. در حالی که شما انتظار دارید عذاب وجدانتان باعث شود رژیم را سخت تر رعایت کنید، این حالت عصبی باعث میشود شما تصمیم بگیرید رژیم را «از فردا» سفت و سخت تر انجام دهید....

اما متاسفانه در ۹۵ درصد موارد، برای افرادی که با پرخوری در یک مهمانی، پرخوری عصبی را فعال کرده اند، فردایی وجود ندارد، پرخوری عصبی روانشان را آشفته میکند و باعث میشود محدودیت سخت گیرانه را به فردا ها و شنبه ها موکول کنند، غافل از اینکه هر قدر به پرخوری عصبی وقت بدهید، پرواز تر میشود و بیشتر شما را به قعر خود میکشد. بهترین رویکرد در این هنگام این است خودتان را ببخشید، درست از همان لحظه ای که عذاب وجدان به سراغتان آمد، تصمیم بگیرید بجای سرزنش خود، دیگر تا انتهای شب غذا نخورید، اگر میبینید غذایی خیلی وسوسه تان میکند، سهم خود را بردارید و با خودتان ببرید که فردا بخورید، اما به هیچ عنوان دیگر این پرخوری را ادامه ندهید.

در مسافرت ها هم رویکرد همین است، اگر برای صبحانه به کافه ای رفته اید و پرخوری کرده اید و عذاب وجدان دارید، دیگر دو ساعت بعد از صبحانه بستنی بخورید، یک کلام، این جمله که «امروز همه چیز آزاد است و از فردا رژیم میگیرم» یک دام است. آگاه باشید و جلوییش را بگیرید. همواره با خودتان دوست باشید، پرخوری را دلیل ادامه ی پرخوری نکنید و هر زمان متوجه شدید دارید زیاده روی میکنید همان لحظه متوقفش کنید. لازم هم نیست فردا واحد های زیادی که خورده اید را جبران کنید، شدیداً ورزش کنید یا روزه بگیرید، چیزی که باعث چاق شدن شما میشود، مسافرت پنج روزه یا یک شب مهمانی نیست، عادت غذایی ست، شما باید عادت به کمخوری و سالمخوری داشته باشید و این میان اگر یکی دو روز هم از دستتان در رفت، عیب ندارد، فقط باید حواستان باشد که این روز های از دست رفته به قدری زیاد نشوند که عادت غذایی تان را تشکیل دهند.

توصیه هایی برای غذاخوردن در کافه و رستوران:

ممکن است در طول رژیم بار ها پیش بیاید که به رستوران یا کافه بروید. در این مواقع مهم این است که انتخاب هایتان را با واحد هایی که دارید هماهنگ کنید. در هنگام سفارش دادن قدری فکر کنید، ببینید آیا گرسنه هستید و دلتان غذا میخواهد؟ در این صورت میتوانید همبرگر های کلاسیک بدون سس و پنیر، یا همبرگر چیلی، یا همبرگر با سس پستو را انتخاب کنید. سس پستو ترکیب پنیر خامه ای و ریحان است و در کنار طعم جذابی که دارد، کالری زیادی ندارد. همچنین سالاد سزار یا انواع سالاد های یونانی و... که سس مایونز ندارند هم انتخاب های خوبی هستند. اگر حجم پرس ها زیاد است، سعی کنید با یکی از همراهانتان شریکی غذا بگیرید که هم هزینه را کم میکند، هم از دور ریز غذا جلوگیری میشود و هم به رژیمتان آسیب نمیزند .

نوشیدنی هایی که ترکیب قهوه و شیر هستند، در صورتی که به کافئین حساسیت ندارید، انتخاب های خوبی هستند، دمنوش ها اکثرا تلخ مزه هستند و با نبات یا بیسکویت سرو میشوند که بهتر است سفارش ندهید. همچنین ماکتل هایی مانند موهیتو و لیمو ناد هم انتخاب های خوبی هستند و توصیه میکنم که به باریستا بگویید برایتان کم شیرین تر درستشان کند.

از سفارش های اضافه هم پرهیز کنید، با حذف سوپ و سالاد های سس دار هم در قیمت ها صرفه جویی میشود، هم رعایت رژیم برای خودتان راحت تر میشود.

توصیه هایی مربوط به استفاده از لبنیات:

در بسیاری از کیس هایی که برای بار چندم به کلینیک مراجعه میکردند، دیده میشد که مثلا در اولین مراجعه فرد اصلا لب به لبنیات نمیزد ولی از مراجعه ی دوم خودش درخواست میداد که از واحد های دیگرش کم کنیم و لبنیاتش را زیاد کنیم. لبنیات عضو ثابت رژیم های غذایی سالم است و بنظر میرسد اولین بزنگاهی ست که شما میتوانید تغیر ذائقه تان را حس کنید. حتی اگر الان علاقه ای به لبنیات ندارید، مطمئن باشید اگر تنها سه چهار روز، روزانه دو واحد لبنیات مصرف کنید، بهشان علاقه مند میشوید. سعی کنید شیر را با عسل یا به صورت شیر موز مصرف نکنید. اما میتوانید رسی های جدیدی با لبنیات درست کنید. فرنی و شیربرنج، انواع اوتمیل ها، ماست خیار و آب دوغ خیار انتخاب های خوبی است. اگر حس میکنید لبنیات باعث سردی کردنتان میشود، کافی ست روزانه یک فنجان دمنوش کاکوتی یا نعناع برای خودتان دم کنید و یا در غذاهایتان کمی پودر زنجبیل بریزید.

توصیه های مربوط به آشپزی و طبخ:

شما برای لذت بردن از فرایند رژیم درمانی تان، باید وقت و فکر بیشتری را به آشپزی اختصاص دهید تا کم کم به دستور پخت های سالمی برای خودتان برسید. مثلا در تابستان، مصرف آبدوغخیار، که ترکیبی بسیار مفرح از ماست و آب و سبزیجات مفید و سیب و اندکی کشمش است، هم سیر کننده خواهد بود، هم میل شما را به خوبی ارضا خواهد کرد. دنبال ترکیب های خوش طعم باشید و در آشپزی خلاق باشید. میتوانید برای سالادتان سس هایی با روغن زیتون و ماست و چاشنی های دلخواه بسازید. سیب را با آبلیمو و کمی نمک طعم دار کنید، بجای آب برای خودتان دتاکس واتر درست کنید. در ماست کدو یا سیب یا خیار رنده کنید و به سالادتان چند قطعه پنیر صبحانه یا سینه ی مرغ اضافه کنید. همیشه در قابلمه ی گوشت و مرغ، سبزیجاتی چون هویج و کدو بریزید که با عطر خورش پیزند و بتوانید کنار غذا یا به عنوان میان وعده میل کنید.

استفاده از ماهیتابه های نچسب باعث کاهش روغن مصرفی میشوند. همچنین بهتر است از روغن زیتون و کلزا برای پلو و غذاهایی که کمتر حرارت میبینند استفاده کنید. برای سرخ کردن هم بهتر است از روغن های مایع استفاده کنید.

توصیه های مربوط به رژیم غذایی در خانواده:

سعی کنید منوی غذایی را به سمت غذاهای سالم سوق دهید. مصرف خورک لوبیا، عدسی و سوپ ها برای شام برای سلامت همه ی اعضای خانواده مفید است. سعی کنید با روندی آهسته، میزان نمک غذا ها را کم کنید و مصرف وعده های سرخ کردنی را محدود کنید. به هر حال، این رژیم انقدر محدود کننده نیست که نتوانید از غذای خانواده بخورید، اما چه بهتر که خانواده هم نمک الگوی غذایی شان اصلاح شود، اصلاح الگوی غذایی برای سلامتی همه مفید است، حتی بچه ها. استفاده از میوه ها و تنقلات مفید و نخریدن شیرینی و تخمه و چیپس و پفک در خانواده، به سلامت همه ی افراد کمک خواهد کرد.

توصیه های مربوط به آب:

روزانه حداقل 8 لیوان آب بخورید، میتوانید برای خوردن آب هم برنامه ریزی کنید. بیشتر مواقع مشکل بیوست ناشی از کم آبی بدن است و اگر مصرف آب را بالا ببرید رفع میشود. همچنین سعی کنید 15 دقیقه قبل از غذا آب بخورید، اینکار به کاهش اشتها کمک میکند. همیشه وقتی گرسنه هستید از خودتان بپرسید که گرسنه هستم یا تشنه؟ خیلی وقت ها علی رغم احساس گرسنگی، بدنتان نیازی به غذا ندارد و در حقیقت شما تشنه هستید.

کالری شمار رایگان سلامتی من



اپلیکیشن سلامتی من

- مشاهده رژیم غذایی تجویزی پزشک
- کالری شماری، قدم شماری و آب شماری
- ثبت اطلاعات بیومتریک
- ثبت یادداشت روزانه

برای نصب اپلیکیشن کلیک کنید

با اپلیکیشن سلامتی من متعهد بودن به رژیم آسان تره! سلامتی من همراهه تا راحت رژیم بگیری و به وزن دلخواهت برسی.

با سلامتی من هر چیزی که برای رسیدن به وزن ایده ال نیاز داری محیاست هم میتونی خودت رژیم بگیری و هم میتونی از سلامتی من رژیم بگیری و کارشناس شخصی داشته باشی تا به رژیمت نظارت کنه در سلامتی من برای کنترل وزنت هیچ بهانه ای نداری.

چه چیزی اپلیکیشن سلامتی من را از دیگر اپلیکیشن ها متمایز می کند؟

• کلیه امکانات موجود در اپلیکیشن رایگان است (به غیر از رژیمی که از طریق سایت دریافت می کنید) و شما می توانید به صورت رایگان برای خود هدف وزنی انتخاب کنید.

- ثبت اطلاعات بیومتریک شامل قد، وزن، قند خون، چربی خون، میزان خواب، انسولین دریافتی و ...
- می توانید به صورت روزانه برای خودتان یادداشت شخصی ایجاد کنید.
- می توانید کارنامه ای از عملکرد تغذیه ای خودتان شامل میزان درشت مغذی های دریافتی، ریز مغذی های دریافتی را به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه مشاهده کنید.
- می توانید غذا و دستور پخت شخصیتان را در اپلیکیشن وارد کنید.
- میتوانید رژیم دریافتتان را در بخش رژیم من مشاهده کنید و مطابق آن رژیم غذایتان را رعایت کنید.
- سلامتی من اولین وب سایت تخصصی کوچینگ تغذیه در ایران است. شما در صورت دریافت رژیم از سلامتی من، کارشناس سلامتی من روز به روز پیگیر تغذیه شماست و توصیه های لازم را برای شما ارائه میدهد تا مسیر سخت کنترل وزن و براتون آسون کنه

سلامتی من چه امکاناتی داره؟

کالری شماری:

کالری دریافتی از مواد غذایی که در طول روز در هر وعده مصرف می کنید به صورت وعده به وعده و کلی برای شما محاسبه همیشه همچنین کالری که از فعالیت های روزانه می سوزانید نیز در کالری کل محاسبه میشه

بیومتریک:

شما به صورت روزانه می توانید اطلاعات بیومتریک خودتان شامل قد، وزن، قند خون، فشار خون، میزان خواب، انسولین دریافتی را وارد کنید.

یادداشت روزانه:

شما یک دفترچه یادداشت روزانه در اختیار دارید در این دفترچه می توانید یادداشت ها و وقایع روزانه مربوط به رژیم یا وقایع شخصی را ثبت کنید.

قدم شمار و آب شمار:

با قدم شمار اپلیکیشن سلامتی من می توانید قدم های برداشته شده ی روزانه را ثبت کنید همچنین میزان آب مصرفی روزانه را بر حسب لیوان ثبت کنید.

کارنامه:

در بخش کارنامه می توانید عملکرد غذایی خود از نظر دریافت ریز مغذی و درشت مغذی ها مشاهده کنید و عملکرد تغذیه ای خود را ارزیابی کنید این به شما کمک می کند روند تغذیه یتان را بهبود ببخشید.

فعالیت :

در این بخش می توانید از لیست حدود 900 نوع فعالیت ورزشی و بدنی فعالیت مورد نظرتان را انتخاب و ثبت کنید فعالیت هایی چون پیاده روی، رقص، شستن ظرف، شستن خودرو و...

رژیم من:

در این قسمت رژیم دریافتی شما از سلامتی من به صورت وعده به وعده به شما نمایش داده می شود. با استفاده از رژیم من شما به رژیم روزانه خود را مشاهده و وعده های غذایی خود را بر اساس آن رعایت کنید این کار باعث پایبندی شما به رژیم خواهد شد.

دستور پخت و غذای شخصی:

شما می توانید دستور پخت شخصی و تجاری را به لیست غذای شخصیتان اضافه کنید.

ما همواره در سلامتی من تلاش می کنیم اطلاعات را از منابع معتبر روزرسانی کنیم و پذیرای پیشنهادات و انتقادات شما هستیم لطفا در صورت داشتن هرگونه پیشنهاد و انتقادات با شماره ۰۲۱-۲۸۴۲ در ساعت اداری و ایمیل [info\(at\)salamatiman.com](mailto:info(at)salamatiman.com) در ارتباط باشید.

www.salamatiman.ir

سلامتی من