



## پیشگیری از دیابت

با افزایش سن احتمال بروز ابتلا به دیابت نوع 2 افزایش می یابد. اگر شما 60 سال و یا بیشتر سن داشته و یا افزایش وزن دارید در معرض خطر بروز دیابت نوع 2 و یا پیش دیابت قرار دارید. سابقه ی خانوادگی ابتلا به دیابت نیز این احتمال را افزایش می دهد. برداشتن این قدم های کوچک از ابتلا به دیابت پیشگیری کرده و یا آن را به تاخیر می اندازد. در صورت افزایش وزن با تحرک بیشتر و انتخاب غذاهای سالم در جهت کاهش آن اقدام کنید. برای فرد 100-90 کیلویی 6/5 - 4/5 کیلوگرم کاهش وزن توصیه می شود.

### همین حالا شروع کنید

#### تحرک داشته باشید و شاد باشید :

فعالیت بدنی می تواند میزان کشش اندامها و انعطاف پذیری و تعادل بدنتان را افزایش دهد. برای شروع اهداف خود را معین کنید. هر روز کمی به فعالیت خود اضافه کنید تا حداقل به 30 دقیقه در روز و 5 روز در هفته برسید.

**گرم کردن :** گرم کردن بدن برای شروع فعالیتهای فیزیکی و آمادگی بیشتر لازم است. شانه های خود را بالا بپندازید (منقبض کنید) ، با انگشتان خود ضرب بگیرید ، به بازوهای خود حرکات دورانی بدهید و یا در جا حرکت کنید. دقایقی قبل از شروع هر نوع فعالیت ورزشی خود را گرم کنید .

**ورزش های کششی:** کمک می کند که انعطاف بیشتری داشته باشید، راحتتر خم شده و مثلاً "بند کفش خود را ببندید و یا هنگام برگشت به سمت عقب از جمله در هنگام رانندگی پشت شانه خود را ببینید. وقتی که عضلات شما گرم شده بدن خود را کشش دهید.

### فعالیت مورد علاقه ی خود را انتخاب کنید

راه رفتن تند بهترین نوع فعالیت است. مطمئن شوید کفشی که پوشیده اید مناسب است. در محل های امن مانند پارکها و یا مسیرهایی که برای این منظور در نظر گرفته شده اند پیاده روی کنید

## قدم های آسان

برای افزایش فعالیتهای روزانه

- به جای کنترل از راه دور خودتان کانالهای تلویزیون را تغییر دهید .
- هنگام تماس تلفنی، در محل کار و یا خانه راه بروید.
- برای آنکه بیشتر راه بروید ، ماشین را دورتر از محل خرید ، محل کار و یا مقصد خود پارک کنید.
- یک ایستگاه زقبل از مقصد از مترو و یا اتوبوس پیاده شده و بقیه مسیر را پیاده روی کنید .

## افراد خانواده و دوستانان را با خود همراه کنید

- کودکان را نیز در نگهداری از گیاهان باغچه و رسیدگی و آب دادن به آنها ترغیب کنید .
- آنها را برای شنا کردن با خود همراه کنید چرا که حرکت در آب بهترین فعالیتی است که مفاصل شما را نرم می کند .
- از پیاده روی در پارکها ، باغ وحش ، یا موزه به همراه دوستان و یا افراد خانواده خود لذت ببرید .
- 

## درست بخورید

جهت پیشگیری از دیابت نوع 2 و کاهش وزن مقادیر غذای مصرفی خود را کاهش دهید .

## غذاهای سالم را انتخاب کنید

تمام گروه های غلات کامل مانند : نان سبوس دار ، کراکر و غلات آماده ، برنج قهوه ای، آرد جو و جو دو سر.

- مقادیر زیادی از میوه ها و سبزیجات رنگارنگ.
- مصرف روغنهای دوستدار قلب مانند دانه های روغنی و روغن های مایع.
- شیر، ماست و پنیر کم چرب.
- 

## در انجام نکات زیر بکوشید

- ماهی و گوشت بدون چربی و ماکیان بدون پوست را انتخاب کنید .
- از غذاهایی مصرف کنید که به جای سرخ شدن، آب پز شده و یا تنوری شده اند .
- مصرف دسر و شیرینی ها را محدود کنید چرا که به همان میزان شکر، سرشار از چربی نیز هستند. به جای مصرف روزانه میزان کمی از آنها را بعد از یک وعده غذایی مصرف کنید .
- هنگام صرف غذا در خارج از منزل، با دیگران شریک شوید .

- هنگام ملاقات با نوه هایتان به جای خوردن میان وعده هایی مانند شکلات و چیپس با میوه از آنها پذیرایی کنید .
- برای نوشیدن، آب ساده را انتخاب کنید .
- هر روز خوردن صبحانه را فراموش نکنید .
- برای هر وعده ی غذایی می توانید 90 گرم ( یک قوطی کبریت ) گوشت پرنده، ماهی و یا گوشت قرمز مصرف کنید .