

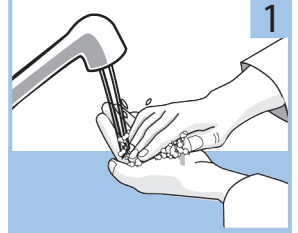


تأثير مواد غذائية بر قند خون

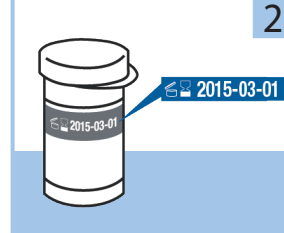


ACCU-CHEK®

انجام آزمایش قند خون



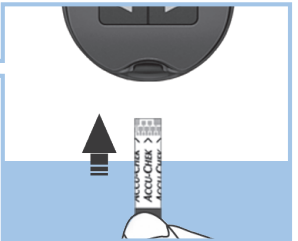
1 پیش از انجام آزمایش قند خون دستهای خود را بشویید و خشک کنید.



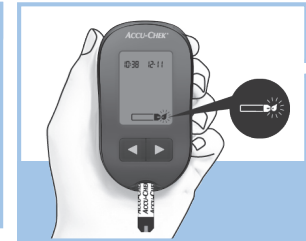
2 تاریخ مصرف را از روی قوطی نوارهای آزمایش بخوانید. اگر تاریخ مصرف نوارهای آزمایش گذشته است، از آنها استفاده نکنید.



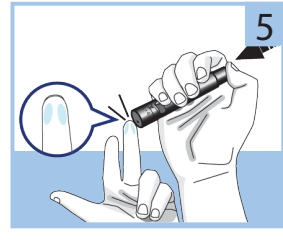
3 یک عدد نوار آزمایش از داخل قوطی بردارید. درب قوطی را سفت ببندید.



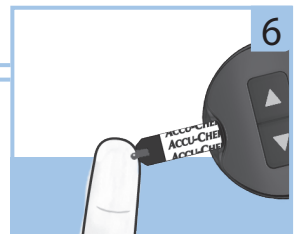
نوار آزمایش را از سمتی که فلش نشان داده است داخل دستگاه کنید، تا حدی که دستگاه بوق بزند.



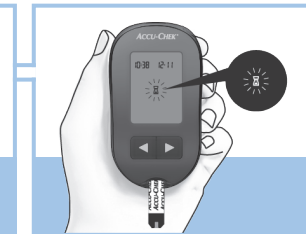
نماد یک قطره به صورت چشمک زن ظاهر می شود.



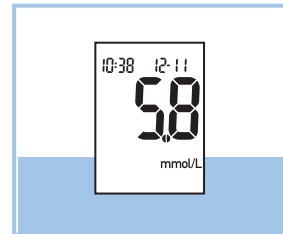
5 قلم نیشر را سفت بگیرید و آن را روی نوک انگشت خود قرار دهید، سپس دکمه آن را فشار دهید تا انگشت شما را سوراخ کند.



6 با انتهای نوار آزمایش قطره خون را لمس کنید. قطره خون را روی نوار آزمایش قرار ندهید.



هنگامی که خون کافی روی نوار آزمایش قرار بگیرد، دستگاه بوق می زند و چشمک زن نمایش داده می شود.



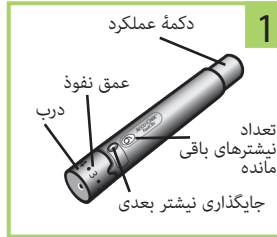
نتیجه آزمایش پس از 5 ثانیه روی نمایشگر نشان داده می شود.



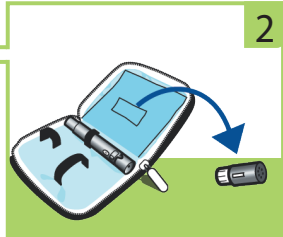
پیش از اتمام کار...

1 قلم نیشر را برای استفاده بعدی آماده نمایید. دکمه روی قلم را یک بار به سمت جلو و سپس عقب حرکت دهید تا نیشر بعدی در جای خود قرار بگیرد. از روی عدد درج شده کوچک می توانید تعداد نیشرهای باقی مانده را بخوانید.

إعداد جهاز الوخز



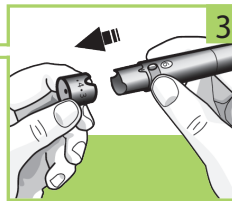
1 با قسمتهای مختلف قلم نیشر فست کلیکس اکیوچک (Accu-Chek Fastclix) آشنا شوید.



2 طبلک نیشر را از داخل جیب کیف دستگاه بیرون بیاورید.

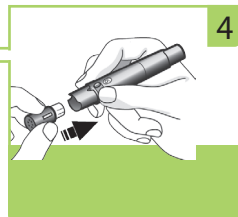


3 توجه هر طبلک حاوی 6 نیشر استریل است.



4 درب آن را مستقیم به بیرون بکشید. درب را نچرخانید.

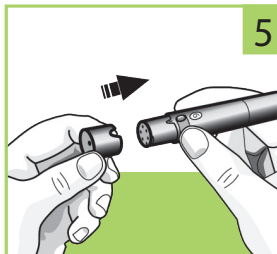
4 هشدار هرگز نباید هنگامی که طبلک نیشر را در داخل قلم قرار می دهید دکمه عملکرد آن را به طور همزمان فشار دهید، و نباید هنگامی که قلم نیشر را در دست گرفته اید دکمه آن را روی سطحی مانند میز قرار دهید. این کار ممکن است سبب عملکرد سهوی نیشر و آسیب رسیدن به شما گردد.



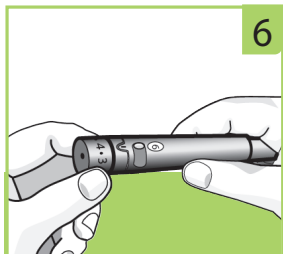
5 انتهای سفید رنگ طبلک نیشر را داخل قلم نیشر کنید. طبلک را به داخل فشار دهید تا صدای کلیک بدهد و در جای خود ثابت شود.



6 توجه پیش از مصرف شدن 6 نیشر داخل طبلک، آن را خارج نکنید، زیرا پس از اینکه طبلک از قلم نیشر خارج شود، دیگر نمی توان از آن استفاده کرد.



7 درب قلم نیشر را در جای خود قرار دهید. اطمینان حاصل نمایید که شکاف روی درب با دندان روی قلم داخل هم قرار بگیرند.



8 عمق نفوذ نیشر را به میزانی که مناسب و راحت است تنظیم کنید. از سطح 2 شروع کنید. برای پوست سفت تر و ضخیم تر درجه را بالاتر ببرید.



9 هنگامی که آماده آزمایش هستید...

9 استفاده از قلم نیشر: با فشردن دکمه عملکرد، نیشر با یک کلیک آزاد می شود و سوراخ می کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به www.accu-chek.se مراجعه کنید.

با شماره تماس حمایت از مشتریان 020-41 00 42 Accu-Chek تماس حاصل نمایید.

پست الکترونیکی info@accu-chek.se

چه چیزهایی در مواد غذایی وجود دارد؟

مواد غذایی که می‌خوریم شامل اجزای بسیار متفاوتی است. تعادلی مطلوب است که با تغذیه متنوع همراه باشد، یعنی انواع مختلف غذاها مصرف شوند. انرژی را بیش از همه از چربی و کربوهیدرات‌ها بدست می‌آوریم، اما از پروتئین نیز بدست می‌آید. مواد مغذی از جمله پروتئین، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی برای ساخت و حفظ و نگهداری سلول‌های بدن ضروری است. بعضی از این مواد مغذی حیاتی و ضروری هستند و فقط از طریق مصرف مواد غذایی قادر به جذب آنها هستیم. هر ماده مغذی ضروری، دارای وظیفه مخصوصی است و نمی‌توان آن را با دیگر مواد مغذی جایگزین کرد.

چه چیزی بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارد؟

مواد غذایی مانند نان، بلغور گندم، سیب زمینی، دانه‌های کوسکوس (بلغور عربی)، برنج، پاستا، شیرینی‌ها، مرباهای میوه و انواع توت‌ها حاوی کربوهیدرات‌ها به شکل نشاسته و/یا شکر هستند و تاثیر مستقیمی بر قند خون دارند. حتی شیر، شیر ترش و ماست حاوی کربوهیدرات هستند و بر قند خون تاثیر می‌گذارند. پروتئین و چربی مانند روش کربوهیدرات بر قند خون



تاثیر نمی‌گذارند. سبزیجات و ریشه‌های خوراکی نیز حاوی کربوهیدرات هستند اما مقدار بسیار زیادی آب نیز دارند و تاثیر بسیار کمی بر قند خون دارند. هدف شما باید رعایت یک رژیم غذایی متعادل و مطلوب باشد.



تاثیر کمی بر قند خون دارد



تاثیر کمی بر قند خون دارد.



مستقیماً بر قند خون تاثیر می‌گذارد.

چه چیزی بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارد؟

شکرها شامل گلوکوز (دکستروز)، فروکتوز، گالاکتوز، ساکاروز (قند) و لاکتوز هستند. میوه و انواع توت‌ها حاوی گلوکز، فروکتوز، ساکاروز و فیبر هستند. میوه و انواع توت‌ها به عنوان اسنک بهترین گزینه هستند و می‌توانند جایگزین یک وعده غذایی باشند. مواد غذایی نشاسته‌دار، سیب زمینی، پاستا، برنج، نان و غلات هستند.

محصولات نشاسته‌ای اغلب بخشی از وعده‌های اصلی هستند و بسیار حائز اهمیت است که سهم آنها در تغییرات روزانه بسیار زیاد نباشد. فیبر دارای اثر مفیدی بر سطح قند خون است و افزایش مصرف آن و انتخاب بیشترین حد ممکن از مواد غذایی غنی از فیبر اهمیت بسیار دارد.



کربوهیدرات یک واژه کلی برای شکر، نشاسته و فیبر است.

مواد غذایی مانند نان، سیب زمینی، پاستا، بلغور، دانه‌های کوسکوس (بلغور عربی)، برنج و غلات صبحانه، میوه و انواع توت‌ها، مستقیماً بر قند خون تاثیر می‌گذارند و تغییرات روزانه آن باید تا حد ممکن جزئی باشد. مصرف مواد غذایی که به آنها شکر افزوده شده، یا طبیعتاً حاوی شکر هستند، از جمله نوشیدنی‌های حاوی شکر، شیرینی‌ها و کیک‌ها، باید محدود شوند، اما نباید بطور کامل حذف شوند.

مواد غذایی که عمدتاً حاوی آب هستند

سبزیجات و ریشه‌های خوراکی حاوی کربوهیدرات هستند اما مقدار بسیار زیادی آب نیز در آنها وجود دارد. مصرف متعادل از این مواد غذایی تاثیر بسیار کمی بر قند خون دارد.

مواد غذایی با چربی بالا

چربی یک ماده مغذی ضروری است و دارای عملکردهای بسیاری در بدن مان می‌باشد. مواد غذایی که به چربی بدن می‌افزایند عمدتاً کره، مارگارین، انواع روغن‌ها، آجیل‌ها، محصولات لبنی و محصولات گوشتی پر چرب، ماهی پر چرب و چربی درون گوشت و مرغ هستند. انتخاب چربی برای قلب و عروق خونی بسیار اهمیت دارد. توصیه شده است که چربی که بر روی گوشت به وضوح قابل مشاهده است را کاملاً از آن جدا کنید، همچنین محصولات گوشتی و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید. بهتر است از روغن یا مارگارین مایع در آشپزی استفاده شود. چربی تاثیر کمی بر قند خون دارد.



مواد غذایی غنی از پروتئین

پروتئین یک ماده مغذی بسیار مهم می‌باشد. در تمام سلول‌های بدن یافت می‌شود. بنابراین پروتئین یک جزء مهم در بدن است، و هم در ساختار سلول و هم در عملکرد کل بدن نقش اساسی دارد. بدن شما بدون پروتئین قادر به فعالیت نخواهد بود. مواد غذایی که پروتئین بدن را تامین می‌کنند گوشت، شیر، ماهی، تخم مرغ، غلات، نخود، عدس و لوبیا هستند. این نوع غذا تاثیر کمی بر قند خون دارد.



منابع: متن حاضر از بروشور 'Accu-Chek 'Kolhydratsguiden' گرفته شده است. این کتابچه توسط ایوا تروتزیدگ پرسون (Eva Trotzig Persson). متخصص تغذیه در بیمارستان نندرید (Danderyd) مورد بررسی قرار گرفته است.

© کلیه حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این مقاله، بدون اجازه، به هر شکل یا با استفاده از ابزارهای الکترونیکی یا مکانیکی، از جمله فتوکپی، ضبط یا توسط سیستم‌های بزرگ‌مقیاسی ذخیره‌سازی اطلاعات، تکثیر نشده و انتقال نیافته است. © Deutscher Ärzte-Verlag, Cologne, Germany, 2005

Roche Diagnostics 2009 ©. ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA, ACCU-CHEK FASTCLIX علامت تجاری Roche هستند.

