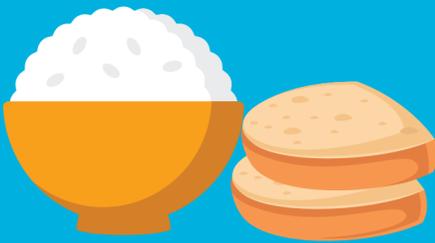




โภชนาการ และ การออกกำลังกาย

โภชนาการหมายถึงอะไร ?

อาหารประกอบไปด้วยสารอาหารหลักสามชนิด :
คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน รวมถึงสาร
อาหารรองอื่น ๆ เช่น วิตามินและแร่ธาตุ
การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน
ในปริมาณที่เหมาะสมนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก



คาร์โบไฮเดรต :
แหล่งพลังงานหลักสำหรับ
สมองและร่างกาย



ไขมัน :
ให้พลังงานสำหรับการเติบโต
และการออกกำลังกาย



โปรตีน :
ช่วยในการเติบโตและการ
ซ่อมแซมเนื้อเยื่อร่างกาย

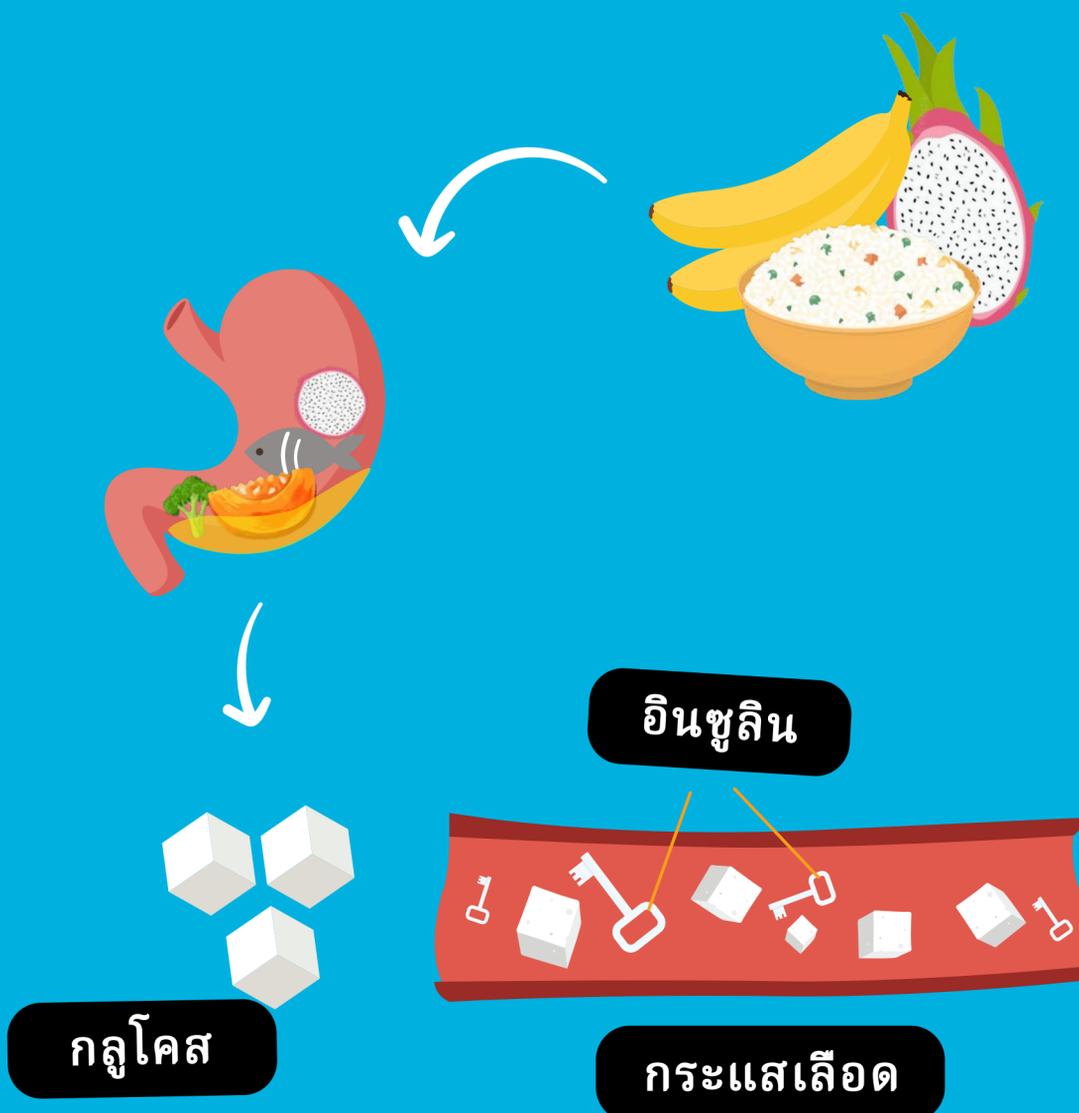


วิตามินและแร่ธาตุ :
ควบคุมการทำงานของร่างกาย
และส่งเสริมให้สุขภาพดี



โภชนาการ และ การออกกำลังกาย

หลังจากรับประทานอาหารเข้าไป คาร์โบไฮเดรต จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลชนิดหนึ่งเรียกว่า กลูโคสอย่างรวดเร็ว และจะถูกดูดซึมเข้าสู่ กระแสเลือดของคุณ ทำให้ระดับกลูโคสใน เลือดสูงขึ้น ดังนั้นคุณควรให้ความสำคัญกับ ชนิดของอาหารที่คุณรับประทานและปริมาณ คาร์โบไฮเดรตที่คุณรับประทานเพื่อควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดได้



โภชนาการ และ การออกกำลังกาย

คาร์โบไฮเดรต



คุณไม่ควรหลีกเลี่ยงคาร์โบไฮเดรตทุกชนิด แต่ควรเรียนรู้การรับประทานคาร์โบไฮเดรตในสัดส่วนที่พอดี

และการแยกแยะระหว่างคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ดีและไม่ดี ซึ่งคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อการควบคุมโรคเบาหวานของคุณได้



คาร์โบไฮเดรตที่ดี เช่น ผักใบเขียวนั้นจะมีน้ำตาลธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้ระดับกลูโคสในเลือดของคุณค่อยๆ ขึ้นอย่างช้า ๆ



คาร์โบไฮเดรตที่ไม่ดี เช่น ขนมหวานหรือน้ำหวาน จะทำให้ระดับกลูโคสในเลือดของคุณเพิ่มขึ้นเร็วอย่างรวดเร็ว



โภชนาการ และ การออกกำลังกาย

คาร์โบไฮเดรตมีอยู่ในอะไรบ้าง ?



ธัญพืชและแป้ง

เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง มัน
ฝรั่ง ข้าวโพด เผือก ฟักทอง



นมและผลิตภัณฑ์จากนม

เช่น นมวัว นมถั่วเหลือง



ผลไม้

เช่น มะละกอ มะม่วง
สับปะรด แตงโม ส้ม



ผักที่ไม่มีแป้ง

เช่น มะเขือ มะเขือเทศ
แตงกวา ดอกกะหล่ำ เห็ด



อาหารที่มีน้ำตาลสูงและน้ำหวาน

เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นมรส
หวาน ลูกอม เค้ก

โภชนาการ และ การออกกำลังกาย

จะวางแผนมื้ออาหารที่ดีอย่างไร ?

วิธีการวางแผนมื้ออาหารโดยการแบ่งจาน
(Plate Method) :

* ผัก 1/2 ของจาน :
ผักใบเขียวและผักที่ไม่มีแป้ง
เช่น กะหล่ำปลี บรอกโคลี
แครอท แตงกวา
หรือผักนึ่ง

* ธัญพืชและแป้ง 1/4 ของจาน :
คาร์โบไฮเดรต (ธัญพืชและผักที่มี
แป้ง) เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังธัญพืช
ข้าวโพด มันฝรั่ง หรือเผือก



อื่น ๆ :
นม (ไขมันต่ำ) หนึ่งแก้ว
หรือผลไม้สด



* 1/4 ของจาน :
โปรตีน => เนื้อไม่ติดมัน
เนื้อปลา หรือไข่

ปลายนิ้ว



ดื่มน้ำเปล่า หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำ
หวาน (เช่น น้ำอัดลมหรือน้ำผลไม้) ยกเว้นเพื่อการรักษาระดับ
กลูโคสในเลือดต่ำ (ภาวะเลือด
มีน้ำตาลน้อย)



หลีกเลี่ยงของว่าง
และขนมหวานที่มี
น้ำตาลสูง



ห้ามอดอาหาร รับประทาน
คาร์โบไฮเดรตในสัดส่วน
ที่สม่ำเสมอทุกวัน และ
พยายามรับประทานอาหาร
เวลาเดียวกันทุกวัน

โภชนาการ และ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายกับโรคเบาหวานชนิดที่ 1

การออกกำลังกายช่วยให้คุณมีกำลังมากขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม และช่วยให้การควบคุมโรคเบาหวานดีขึ้น



ควรตั้งเป้าหมายให้ออกกำลังกายให้ได้ 30 นาทีต่อวัน



ข้อแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับโรค เบาหวานชนิดที่ 1 :



ตรวจวัดกลูโคสในเลือดก่อนออกกำลังกาย - เพื่อให้รู้ว่าต้องรับประทานอาหารปริมาณเท่าใดก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย



ชุดแก้ภาวะเลือดมีน้ำตาลน้อย - พกชุดแก้ภาวะเลือดมีน้ำตาลน้อย (เช่น น้ำผลไม้และขนมปังกรอบ) ติดตัวไว้เมื่อออกกำลังกาย



แจ้งโค้ชหรือครู - ก่อนออกกำลังกายควรมั่นใจว่าคุณจะได้รับการดูแลโดยบุคคลที่มีความสามารถช่วยเหลือคุณได้ในกรณีที่เข้าสู่ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือภาวะน้ำตาลในเลือดสูง



การฉีดอินซูลิน - ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายภายใน 2 ชั่วโมงหลังการฉีดอินซูลิน เพราะอาจทำให้ระดับกลูโคสในเลือดตกเร็วมากเกินไป