



## پیشگیری از بروز دیابت

با افزایش سن احتمال بروز ابتلا به دیابت نوع ۲ افزایش می یابد. اگر شما ۴۵ سال و یا بیشتر سن داشته و یا افزایش وزن دارید در معرض خطر بروز دیابت نوع ۲ و یا پیش دیابت قرار دارید. وجود سابقه ی خانوادگی ابتلا به دیابت نیز این احتمال را افزایش می دهد. برداشتن این قدم های کوچک از ابتلا به دیابت پیش گیری کرده و یا آن را به تاخیر می اندازد. در صورت افزایش وزن، با تحرک بیش تر و انتخاب غذاهای سالم در جهت کاهش آن اقدام کنید.

**همین حالا شروع کنید:** تحرک داشته باشید و شاد باشید.

فعالیت بدنی می تواند میزان کشش اندام ها 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 به ۳۰ دقیقه در روز برای دست کم ۵ روز در هفته برسید.

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

**ورزش های کششی:** کمک می کنند که انعطاف پذیری بیش تری داشته باشید، راحت تر 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 شد 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 پارک ها و یا مسیرهایی که برای این منظور در نظر گرفته شده پیاده روی کنید.

برای افزایش فعالیت های 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 آن که بیش تر راه بروید، ماشین را دورتر از محل خرید، محل کار و یا مقصد خود پارک کنید.
- یک ایستگاه قبل از مقصد از مترو و یا اتوبوس پیاده شده و بقیه مسیر را پیاده روی کنید.

### افراد خانواده و دوستانتان را با خود هم راه کنید

- کودکان را نیز در نگهداری از گیاهان باغچه و رسیدگی و آب دادن به آن ها ترغیب کنید.
- آن ها 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 پارک ها، باغ وحش، یا موزه به همراه دوستان و یا افراد خانواده خود لذت ببرید.

### تغذیه صحیح داشته باشید

جهت پیشگیری از دیابت نوع ۲ و کاهش وزن مقدار غذای مصرفی خود را کاهش دهید. غذاهای سالم را انتخاب کنید.

- گروه های غلات کامل مانند: نان سبوس دار، غلات آماده، برنج، آرد جو و جو دو سر
- میوه ها و سبزیجات رنگی
- روغن های دارای زیان کم برای 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.
- به جای سرخ کردن غذاها، آن ها را آب پز و یا تنوری کنید.
- مصرف دسر و شیرینی ها را محدود کنید چرا این خوراکی ها غیر از داشتن مقدیر زیادی از قند، سرشار از چربی نیز هستند.
- هنگام ملاقات با نوه هایتان به جای تنقلاتی مانند شکلات و چیپس، با میوه از آنها پذیرایی کنید.
- به جای نوشیدنی های شیرین آب بنوشید.
- خوردن مایه ها را فراموش نکنید.
- در هر وعده غذایی می توانید ۹۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) گوشت پرنده، ماهی و یا گوشت قرمز مصرف کنید.