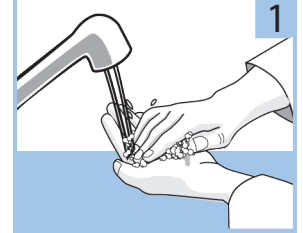




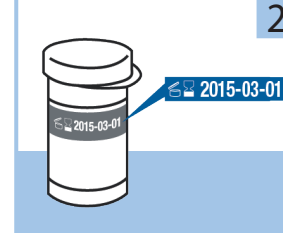
# تأثير مواد غذائية بر شکر خون



**ACCU-CHEK®**



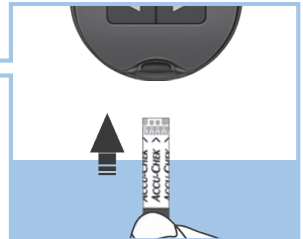
پیش از انجام معاینه قند خون دستهای خود را بشویید و خشک کنید.



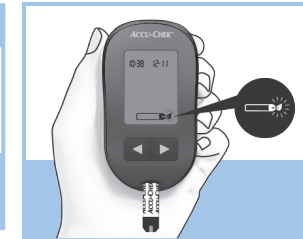
تاریخ مصرف را از روی قوطی نوارهای معاینه بخوانید. اگر تاریخ مصرف نوارهای معاینه گذشته باشد، از آن استفاده نکنید.



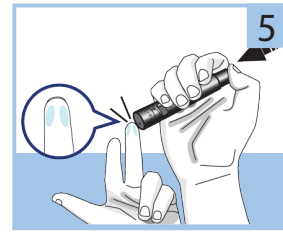
یک عدد نوار معاینه از داخل قوطی بردارید. سرپوش قوطی را محکم ببندید.



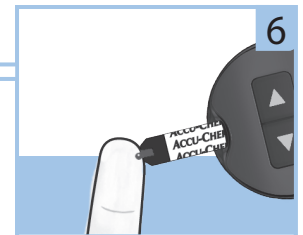
نوار معاینه را از سمتی که ویکتور نشان داده است داخل دستگاه کنید، تا حدی که دستگاه صدای بیپ کند.



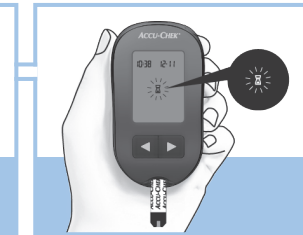
سمبول قطره خون به صورت فلش ظاهر می شود.



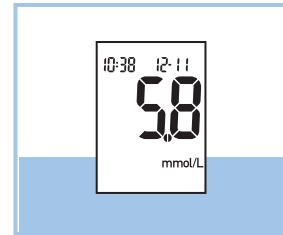
قلم نیشتر را محکم بگیرید و آن را روی نوک انگشت خود قرار دهید، سپس دکمه آن را فشار دهید تا انگشت شما را سوراخ کند.



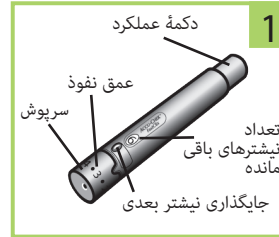
با قسمت آخر نوار معاینه قطره خون را لمس کنید. قطره خون را روی نوار معاینه قرار ندهید.



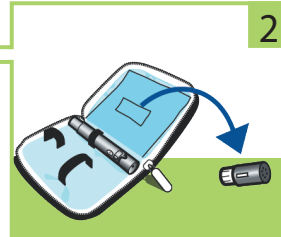
هنگامی که خون کافی روی نوار معاینه قرار بگیرد، دستگاه بیپ می کند و فلش می زند.



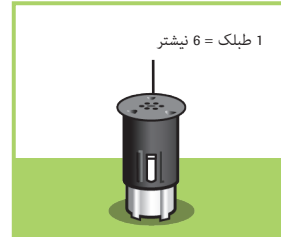
نتیجه معاینه پس از 5 ثانیه روی نمایشگر نشان داده می شود.



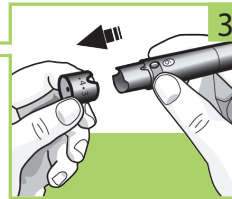
با قسمتهای مختلف قلم نیشتر فست کلیکس اکیوچک (Accu-Chek Fastclix) آشنا شوید.



طبلک نیشتر را از داخل جیب بکس دستگاه بیرون بیاورید.

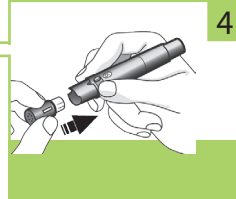


توجه  
هر طبلک حاوی 6 نیشتر عقیم است.

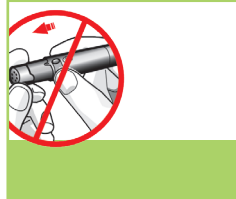


سرپوش آن را مستقیماً به بیرون بکشید. سرپوش را نچرخانید.

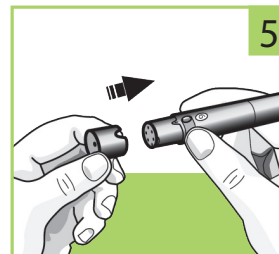
**هشدار**  
هرگز نباید هنگامی که طبلک نیشتر را در داخل قلم قرار می دهید دکمه عملکرد آن را به طور همزمان فشار دهید، و نباید هنگامی که قلم نیشتر را در دست گرفته اید دکمه آن را روی سطحی مانند میز قرار دهید. این کار ممکن است سبب عملکرد سهوی نیشتر و آسیب رسیدن به شما گردد.



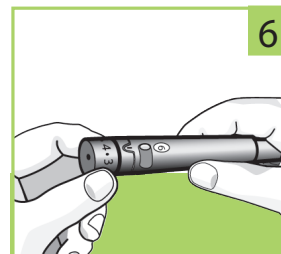
انتهای سفید رنگ طبلک نیشتر را داخل قلم نیشتر کنید. طبلک را به داخل فشار دهید تا صدای کلیک بدهد و در جای خود ثابت شود.



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



سرپوش قلم نیشتر را در جای خود قرار دهید. اطمینان حاصل نمایید که شکاف روی سرپوش با دندانته روی قلم داخل هم قرار بگیرند.

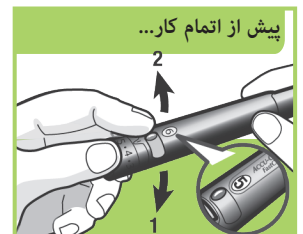


عمق نفوذ نیشتر را به میزانی که مناسب و راحت است تنظیم کنید. از سطح 2 شروع کنید. برای پوست محکم تر و ضخیم تر درجه را بالاتر ببرید.



هنگامی که آماده آزمایش هستید...

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



پیش از اتمام کار...

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



## 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 ذریعه 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 شکر خون تاثیر می‌گذارد؟

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

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



مستقیماً بر شکر خون تاثیر می‌گذارد.



تاثیر کمی بر شکر خون دارد.



تاثیر کمی بر شکر خون دارد.

## چه چیزی بر سطح شکر خون تاثیر می‌گذارد؟

شکرها شامل گلوکوز (دکستروز)، فروکتوز، گالاکتوز، ساکاروز (شکر) و لاکتوز هستند. میوه و انواع توت‌ها دارای 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، کچالو، ماکارانی، برنج، نان و غلات هستند.

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



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

## مواد غذایی که عمدتاً حاوی آب هستند

تکراری جات و ریشه‌های خوراکی دارای کربوهیدرات هستند اما مقدار بسیار زیادی آب نیز در آنها وجود دارد. مصرف متعادل از این مواد غذایی تاثیر بسیار کمی بر شکر 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 مسکه، مارگارین، انواع روغن‌ها، میوه خشک‌ها، 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 هست 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 شکر خون دارد.



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



## 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 شکر خون دارد.



منابع: متن حاضر از کتابچه توسط ایوا تروتزیک پرسون (Eva Trotzig Persson). متخصص تغذیه در شاخه‌های دندرد (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 برقی یا مکانیکی، از جمله کپی، ثبت یا ذریعه سیستم‌های بایوبی ذخیره‌سازی معلومات، 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.

