

چکارها را می‌توانید انجام دهید تا از ابتلا به مرض شکر نوع ۲ جلوگیری کنید

آیا شما در معرض گرفتن مرض شکر نوع ۲ قرار دارید؟
هریک از عوامل خطری را که ممکن است داشته باشید علامت گذاری کنید:

- اضافه وزن هستم یا وزن اضافی در قسمت وسطی بدنم دارم.
- من ماوری، از جزایر اقیانوس جنوبی، آسیایی، از شرق میانه یا آفریقایی هستم.
- یکی از اعضای فامیلم مبتلا به مرض شکر است.
- اکثر روزها من کمتر از ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی می‌نمایم.
- من روزانه غذاهای چرب، شیرینی جات، غذاهای سردستی باخود بردنی از رستوران یا نوشابه‌های شیرین مصرف می‌کنم
- چه تعداد عوامل خطر را دارا می‌باشید؟

خطر بالا
شما باید فوراً تغییراتی در غذا و ورزش تان وارد کنید!

خطر متوسط
ممکن است ضرورت به تغییر آوردن در غذا و ورزش تان داشته باشید

خطر پائین
بازهم مهم است که شما غذای صحیح بخورید و بطور منظم ورزش کنید

مرض شکر نوع ۲ چه است؟

میزان قند در خون اشخاص مبتلا به مرض شکر نوع ۲ بیحد بالا می‌باشد. این امر باعث ایجاد مشکلات صحتی جدی شده می‌تواند.

آیا شما می‌دانستید که؟

اکثر اشخاص نمی‌دانند که به مرض شکر نوع ۲ مبتلا اند.



چکارها را می‌توانید انجام دهید تا خطر ابتلا به مرض شکر نوع ۲ را کاهش دهید

- سه بار در روز غذا بخورید، از چای صبح آغاز کنید.
- نصف بشقاب تانرا با سبزیجات رنگین مزین سازید.
- بعضی نوشابه‌های گازدار و شرین آب بنوشید.
- بعضی کیک، بیسکوت و غذا‌های سردستی پاکت شده میوه بخورید.
- استفاده از غذا‌های باخود بردنی از رستوران را به یک بار در هفته کاهش دهید.
- با کاهش دادن مقدار غذای تان، کمتر غذا صرف کنید.



قدم ۱
غذا‌های صحیح بخورید

- در ابتدا یک یا دو چیز را امتحان کنید.
- شما:
 - احساس تندرستی خواهید کرد
 - خوب معلوم خواهید داشت
 - انرژی بیشتر خواهید داشت
- خطر ابتلا به امراض قلبی و شکر را کاهش دهید
- اکثر روزها برای ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت کنید و کمتر راکد بنشینید.

قدم ۲
فعالیت بیشتر و متداوم داشته باشید



- وزن زیاد میزان خطر ابتلا به مرض شکر نوع ۲ را بالا می‌برد.
- با داکتر یا نرس تان در مورد بهترین طرق وزن باختن مشورت کنید.

قدم ۳
یک وزن صحتمند را برای بدن تان در نظر بگیرید



و از همه مهمتر لذت ببرید!