

# Diabetes

## دیابت چیست؟

Farsi

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

این مطالب برای برنامه آموزش تغذیه آمریکایی‌های تازه وارد توسط دانشکده انسان‌شناسی و جغرافیا در دانشگاه ایالتی جورجیا واقع در آتلانتا، جورجیا تهیه شده است. هزینه آن توسط وزارت کشاورزی، غذایی و خدمات مصرف‌کننده آمریکا برای برنامه کمک غذایی به خانواده‌ها تهیه شده است. مطابق با قانون دولت فدرال و سیاست وزارت کشاورزی آمریکا، این موسسه از تبعیض براساس نژاد، رنگ، ملیت، جنسیت، سن، معلولیت، مذهب یا عقاید سیاسی منع شده است. برای اطلاعات بیشتر با (404) 651-2542 تماس بگیرید.



## Diabetes

### دیابت چیست؟

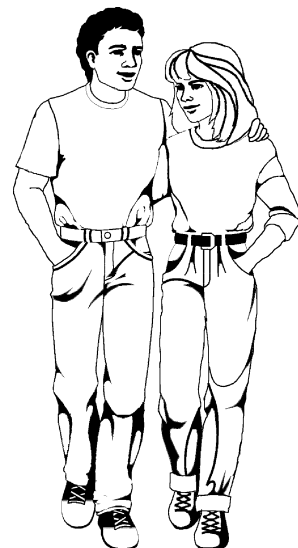
**What is diabetes?** Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

### دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که انسولین توسط بدن تولید نشده و یا بطور مناسب استفاده نمی‌شود.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

انسولین هورمونی است که قند، نشاسته و سایر مواد غذایی را به انرژی مورد نیاز برای زندگی روزمره تبدیل می‌کند.



### How is diabetes managed?

The management of diabetes has three parts:

- ◆ Healthy Eating
- ◆ Physical Activity
- ◆ Medication (if needed)

اداره کردن دیابت سه قسمت دارد:

تغذیه سالم

فعالیت بدنی

دارو (در صورت لزوم)

**How can I control my diabetes?** You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

### دیابتم را چگونه میتوانم کنترل کنم؟

شما میتوانید قند خون (گلوکز خون) و دیابت را با تغذیه سالم، فعالیت بدنی کافی و تنظیم وزن بدن کنترل کنید.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

همچنین وزن سالم میتواند به شما کمک کند تا مقدار چربی خون (کلسترول) را کنترل کرده و باعث کاهش فشار خون شود.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

بسیاری از افراد دیابتی به دارو احتیاج دارند تا قند خونشان را کنترل کنند.

# Eat Healthy

## چطور میتوانم تغذیه سالم داشته باشم؟

Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

استفاده از هرم راهنمای غذا به شما کمک میکند تا انواع غذاهای سالم را بخورید. انواع غذا به معنای آنست که روزانه غذاهای مختلف از هر گروه غذایی بخورید. وقتی روزانه غذاهای مختلف می‌خورید، بدن شما مواد معدنی و ویتامین‌های لازم را میگیرد.



Here is an example of getting a variety of foods each day.

در اینجا مثالی از دریافت غذاهای روزانه است:

	<b>Day 1</b>	<b>Day 2</b>
Grains:	tortilla	brown rice
Fruit:	apple	mango
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Dairy:	milk	yogurt
Protein:	chicken	beans

روز 2

روز 1

برنج قهوه‌ایی

ذرت

غلات:

انبه

سیب

میوه:

گوجه فرنگی

کلم

سبزیجات:

ماست

شیر

لبنیات:

حبوبات

مرغ

پروتئین:

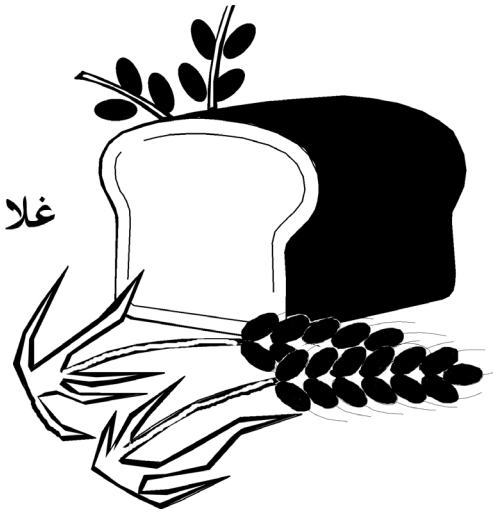
# Eat From all the Food Groups



روش‌های سالم برای خریدن، پختن و خوردن از تمام گروه‌های غذایی چیست؟

- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
- ◆ نان و غذای حاوی پوست غلات و سبوس بخرید. بطور مثال نان حاوی پوست گندم، نان جو، برنج قهوه‌ایی، پستا حاوی پوست گندم و گندم برشته و شاه دانه.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
- ◆ غذای سرخ‌کردنی و نشاسته پرچربی از قبیل شیرینی، بیسکویت یا کیک کمتر بخورید.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
- ◆ تازه بهترین انتخاب است. وقتی کنسرو میوه می‌خرید، به عبارت “با عصاره طبیعی کنسرو شده” توجه کنید. میوه
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
- ◆ میوه با اندازه کوچکتر بخرید، و آب میوه به مقدار کم بنوشید.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
- ◆ سبزیجات خام و پخته با چربی کم بخورید.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
- ◆ خردل (موستارد) بجای مایونز برای ساندویچ استفاده کنید.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
- ◆ وقتی سبزیجات را می‌پزید، بجای روغن، کره، مارگارین یا چربی خوک از روغن اسپری استفاده کنید.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
- ◆ پختن که برای شما مناسب هستند: حرارت دادن در اجاق، سرخ کردن روی آتش، جوشاندن، کنید. سرخ کردن سریع با حرارت زیاد، برشته کردن، بخارپز، دم کردن، و کباب کردن. روش‌های از پختن غذا با روغن زیاد اجتناب
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
- ◆ کنید. قسمت کم چربی گوشت مرغ و بوقلمون را انتخاب کنید. وقتی گوشت خوک و گاو می‌خرید، چربی اضافه آنرا جدا
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
- ◆ شیر بدون چربی (بدون سرشیر) یا شیر با چربی کم (1%) یا لبنیات را انتخاب کنید.

# Grains, Beans and Starchy Vegetables



غلات، حبوبات و سبزیجات نشاسته‌ای چه هستند؟

## What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

سبزیجات نشاسته‌ای یا کربوهیدراتها چه هستند؟

نشاسته‌ها از قبیل نان، غلات، پستا، حبوبات، لوبیا یا سبزیجات نشاسته‌ای هستند. در هر وعده غذا مقداری نشاسته (کربوهیدرات) بخورید. ممکن است مردم به شما بگویند که نشاسته (کربوهیدرات) زیاد نخورید، ولی این دیگر توصیه صحیحی نیست. خوردن نشاسته (کربوهیدرات) برای سلامت هرکسی مفید است، شامل افراد دیابتی.

**How many starches/carbohydrates do I need each day?** 6-11 servings each day

روزانه به چه مقدار نشاسته (کربوهیدرات) نیاز دارم؟

6-11 خوراک روزانه

The number of servings you should eat each day depends on:

- ◆ The calories you need
- ◆ Your diabetes plan

مقدار مورد نیاز خوراک روزانه بستگی دارد به:

- ◆ کالری مورد نیاز شما
- ◆ برنامه معالجه شما

**What do starches and carbohydrates do for my body?** Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

نشاسته‌ها و کربوهیدرات برای بدن من چکار می‌کنند؟

نشاسته‌ها به بدن شما انرژی، ویتامین B، مواد معدنی و الیاف می‌دهند. غلات با پوست بهتر هستند زیرا مقدار بیشتری ویتامین، مواد معدنی و الیاف دارند. الیاف به شما کمک می‌کند تا حرکات روده منظم داشته باشید. همچنین به شما در کنترل قند خون کمک می‌کند.

## Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

غلات، حبوبات و سبزیجات نشاسته‌ای

### How much is one serving of starch/carbohydrate?

- ◆ 1 slice of bread
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread

يك خوراك نشاسته كاربوهيدرات چقدر است؟

◆ 1 برش نان

◆ 1 عدد سیب زمینی کوچک

◆ ½ لیوان غلات پخته مثل جو یا گندم

◆ ¾ لیوان غلات خشک مثل برگه ذرت

◆ ⅓ لیوان برنج پخته

◆ 1 عدد نان ذرت کوچک، نان گرد هندی (روتی)

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:

*Breakfast:* ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

*Lunch:* ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

*Dinner:* ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

*Snack:* 6 crackers—1 serving

*Total for the day:* 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

ممکن است به خوردن يك، دو یا سه خوراك نشاسته (كربوهيدرات) در يك وعده غذا نیاز داشته باشید.

اگر به بیش از يك خوراك نیاز داشتید، غذاهای مختلف از این گروه غذایی انتخاب کنید. بطور مثال:

صبحانه: ¾ لیوان غلات خشک و يك برش نان - 2 خوراك

نهار: ⅓ لیوان برنج و ½ لیوان بارهنگ پخته - 2 خوراك

شام: ½ لیوان پستا و يك تکه نان - 2 خوراك

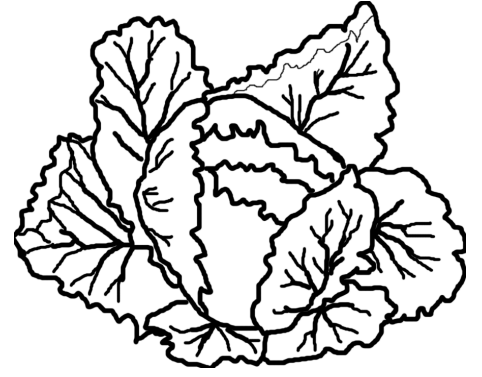
عصرانه: 6 کراکر - 1 خوراك

جمع روزانه: 7 خوراك. توجه کنید که کربوهیدراتها بطور متوازن در هر وعده غذا باشند. این به شما در

کنترل قند خون کمک می‌کند.

# Vegetables

## سبزیجات



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

سبزیجات برای سلامتی هرکسی خوب است، از جمله افراد دیابتی. هرروز سبزیجات خام و پخته بخورید. سبزیجات به شما مواد معدنی، ویتامین و الیاف با کالری کم می دهد. سبزیجات با رنگ روشن انتخاب کنید. سبزیجات بطور مثال: هویج، فلفل، بادمجان، کلم، گوجه فرنگی و اسفناج.

You should have 3 to 5 servings every day.

شما باید روزانه 3 تا 5 خوراک (سبزیجات) داشته باشید.

### How much is a serving of vegetables?

- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice

یک خوراک سبزیجات چقدر است؟

- ◆ ½ مثل نخود سبزی پخته، بادمجان، کدو و اسفناج لیوان سبزیجات پخته
- ◆ 1 لیوان سبزیجات خام مثل سالاد، هویج و خیار
- ◆ ½ لیوان آب میوه مثل آب هویج یا گوجه فرنگی

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

ممکن است به مقدار یک، دو یا سه خوراک سبزیجات در یک وعده غذا احتیاج داشته باشید.

اگر مقدار بیش از یک خوراک سبزیجات در یک وعده غذا احتیاج داشتید، انواع مختلف سبزیجات و یا مقدار دو یا سه خوراک از یک نوع سبزیجات را انتخاب کنید.

# Fruits

## میوه‌ها



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

میوه برای سلامت هرکسی مفید است، شامل افراد دیابتی. میوه به شما انرژی، ویتامین، مواد معدنی و الیاف می‌دهد.

**How many servings of fruit do I need?** 2 to 4 servings

چقدر خوراک میوه لازم دارم؟

2 تا 4 خوراک

### What is a serving of fruit?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
- ◆ ½ of a grapefruit
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
- ◆ ½ cup of chopped fruit
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)

یک خوراک میوه چیست؟

◆ 1 عدد سیب یا گلابی کوچک (تقریباً به اندازه مشت دست یک زن)

◆ ½ لیوان آب سیب یا پرتغال

◆ ½ گریپ فروت

◆ 1 عدد موز کوچک یا 1/2 موز بزرگ

◆ ½ لیوان میوه خردشده

◆ ¼ لیوان کشمش یا میوه خشک شده (تقریباً به اندازه کف دست)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

ممکن است به یک یا دو خوراک میوه در یک وعده غذا نیاز داشته باشید.

### How should I eat fruit?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.

چطور باید میوه بخورم؟

◆ میوه‌ها را بطور خام یا آبمیوه (بدون شکر افزودنی) بخورید.

◆ میوه‌های اندازه کوچکتر را بخرید.



# Milk and Yogurt Foods

## غذاهای شیر و ماست

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

شیر و ماست بدون چربی و کم چربی برای سلامت همه مردم مفید است، شامل افراد دیابتی. شیر و ماست شما انرژی، پروتئین، کلسیم، ویتامین آ و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌دهد.

پروتئین، کلسیم، ویتامین آ و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌دهد. به شما انرژی،



Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

هر روز شیر بدون چربی (بدون سرشیر) و کم چربی (1%) بخورید. ماست بدون چربی و کم چربی بخورید. آنها دارای چربی، کلسترول و چربی اشباع شده کمتری هستند.

**How many servings do I need each day?** 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

روزانه چقدر خوراک شیر و ماست لازم دارم؟

2 تا 3 خوراک هر روز توجه: اگر حامله هستید یا بچه شیر می‌دهید، روزانه چهار تا پنج خوراک شیر و ماست بخورید.

### How much is a serving of milk and yogurt?

- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk

یک خوراک شیر و ماست چقدر است؟

◆ 1 لیوان ماست ساده بدون چربی (همچنین بدنبال ماست با ماده افزودنی اسپارتیم باشید)

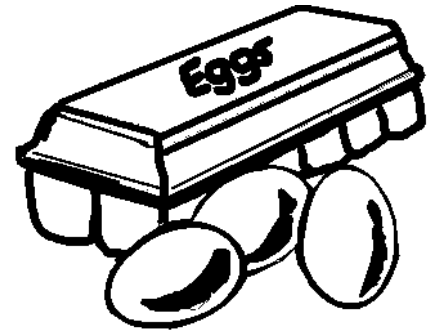
◆ 1 لیوان شیر بدون سرشیر یا شیر کم چربی

*Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.*

توجه: از ماستهایی که نوشته "میوه در ته آن" اجتناب کنید. این ماستها مقدار زیادی شکر افزودنی دارند.

# Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

## مرغ، ماهی، تخم مرغ و آجیل



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

این گروه غذایی شامل محصولات گوشت (خوک، گاو، گوسفند)، مرغ، بوقلمون، ماهی، تخم مرغ و آجیل، پنیر سویا یا شیر سویا است. روزانه مقدار کمی از این غذاها بخورید. این غذاها برای بدن ما پروتئین فراهم می کنند.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

غذاهای پروتئینی به بدن شما کمک می کنند تا عضله و ماهیچه بسازد. همچنین به بدن شما مواد معدنی و ویتامین می دهد.

### How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

روزانه به چه مقدار غذاهای پروتئینی نیاز دارم؟ 2 تا 3 خوراک

### How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (1/2 cup)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)

یک خوراک گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و آجیل چقدر است؟

- ◆ 2 تا 3 اونس ماهی پخته (هر اونس تقریباً سی گرم است)
- ◆ 2 تا 3 اونس مرغ پخته
- ◆ 3 تا 4 اونس پنیر سویا (1/2 لیوان)
- ◆ 1 عدد تخم مرغ (معادل یک اونس پروتئین)
- ◆ 1 برش پنیر یا یک اونس پنیر (تقریباً به اندازه یک باطری دی)
- ◆ 2 قاشق کره بادام زمینی (معادل یک اونس)

## Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

مرغ، ماهی، تخم مرغ و آجیل

### Helpful Tips:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.

نکات مفید:

- ◆ ممکن است این اندازه خوراک برای شما زیاد باشد.
- ◆ به يك دست ورق بازی نگاه کنید، این به اندازه 2 تا 3 اونس می باشد.
- ◆ قسمتی از گوشت خوک، گاو و گوسفند را بخرید که چربی کمی دارد. چربی اضافی را جدا کنید
- ◆ مرغ و بوقلمون را بدون پوست بخورید.
- ◆ پروتئینی را با روغن کم بپزید: برشته کردن، سرخ کردن سریع با حرارت زیاد، کباب کردن، سرخ کردن روی آتش، بخارپز، دم کردن یا جوشاندن. غذاهای
- ◆ موقع پختن گوشت از مقدار کمی روغن، یا از روغن اسپری بجای روغن معمولی استفاده کنید.
- ◆ غذاهای بدون گوشت بخورید. از حبوبات و سویا بعنوان منبع پروتئینی استفاده کنید.

# Fats, Oils and Sweets

## چربی، روغن و شیرینی



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

چربی و روغن شامل کره، مارگارین، چربی خوک، روغن‌های افزودنی به غذا و روغن برای طبخ غذا استفاده می‌کنیم. بعضی از انواع روغن‌های عبارتند: روغن گیاهی، زیتون و روغن کانولا. برای کنترل دیابت خودتان، بهتر است که از غذاهای چرب و با چربی اشباع شده (چربی (یوانی) کمتر بخورید.

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

شیرینی‌ها، غذاهای قندی هستند که کالری دارند ولی مواد معدنی و پروتئین چندانی ندارند. همچنین بعضی از شیرینی‌ها چربی زیادی دارند، مانند کیک، کلوچه و شیرینی خشک.

*Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.*

خوردن زیاد غذاهای چرب و شیرین باعث اشکال در کنترل قندخون و وزن شما می‌شود. اگر غذای چرب و شیرین می‌خورید، مقدار کم مصرف کنید.

### How much is a serving of fats, oils and sweets?

- ◆ 1 teaspoon oil
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
- ◆ 1 strip of bacon
- ◆ 1 cookie
- ◆ 1 plain doughnut
- ◆ 1 tablespoon syrup
- ◆ 10–15 chips

یک خوراک چربی، روغن و شیرینی چقدر است؟

1 قاشق چایخوری روغن

1 قاشق چاشنی معمولی سالاد

2 قاشق چایخوری مایونز رقیق

1 برش گوشت خوک

1 عدد شیرینی خشک (کوکی)

عدد شیرینی ساده (دونات)

قاشق چایخوری شیره گیاهی

10–15 برگه چیپس (سیب زمینی سرخ شده)

Farsi

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

این مطالب برای برنامه آموزش تغذیه آمریکایی‌های تازه وارد توسط دانشکده انسان شناسی و جغرافیا در دانشگاه ایالتی جورجیا واقع در آتلانتا، جورجیا تهیه شده است. هزینه آن توسط وزارت کشاورزی، غذایی و خدمات مصرف‌کننده آمریکا برای برنامه کمک غذایی به خانواده‌ها تهیه شده است. مطابق با قانون دولت فدرال و سیاست وزارت کشاورزی آمریکا، این موسسه از تبعیض براساس نژاد، رنگ، ملیت، جنسیت، سن، معلولیت، مذهب یا عقاید سیاسی منع شده است. برای اطلاعات بیشتر با (404) 651-2542 تماس بگیرید.

