

الطعام الصحي

للمصابين بمرض السكري

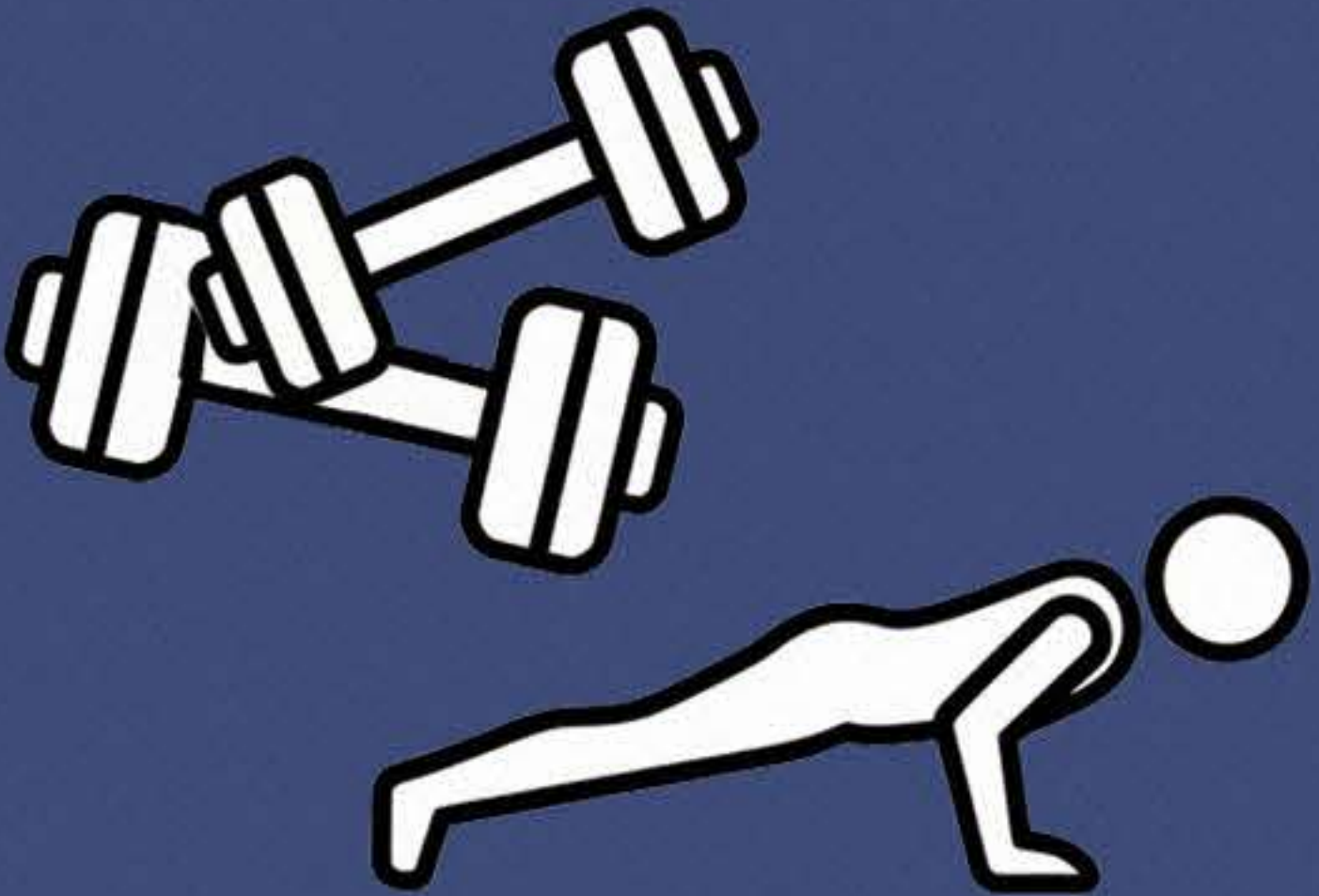


الطعام الصحي للمصابين بمرض السكرى؟

السكرى هو حالة لا يستطيع فيها جسمك استخدام الغذاء وتخزينه لإنتاج الطاقة في الشكل الصحيح. ويسمى الوقود الأساسي الذي يمد الجسم بالطاقة بالجلوكوز. وهو أحد أشكال السكر، ويتأتى من أغذية كالفاكهة والحليب وبعض الخضار والأطعمة النشوية والسكر.

عندما يكون الشخص مصاباً بالسكرى لا يقوم البنكرياس بإفراز الأنسولين أو يقوم بإفرازه بشكل ضئيل أو يقوم بإنتاجه ولكنه لا يعمل بالكفاءة المطلوبة

للتحكم بمستويات سكر الدم يجب على المريض:



ممارسة الحركة
والنشاط الرياضي



تناول أقراص الدواء
أو الأنسولين بانتظام



تناول الأغذية
الصحية

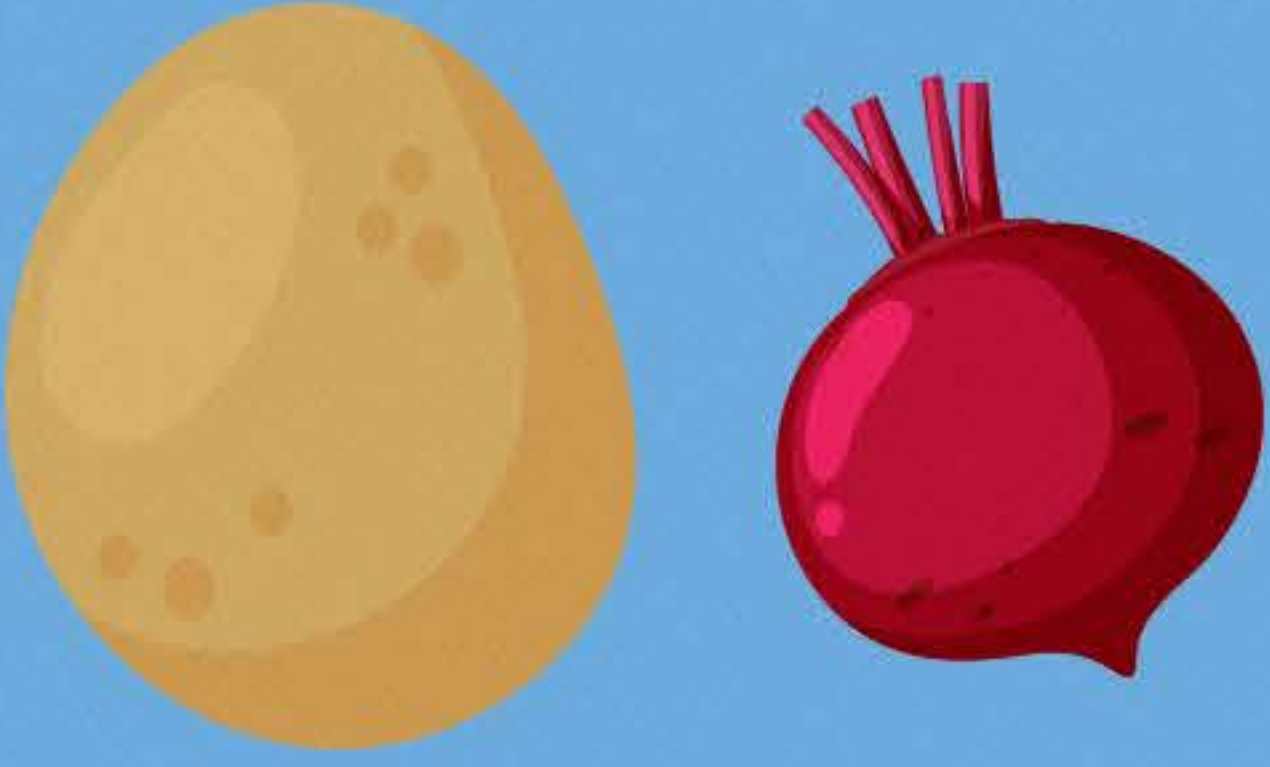
نصائح لتناول الطعام بشكل صحي للمساعدة على ضبط سكر الدم

الأسباب	النصائح
يساعد تناول الطعام الصحي في أوقات منتظمة على التحكم بمستويات سكر الدم	تناول وجبتين أساسيتين في أوقات منتظمة مع إمكانية إضافة وجبة خفيفة عند الرغبة
تساعد الأطعمة الغنية بالألياف على الشعور بالشبع وقد تساعد على التخفيف من نسبة الكوليسترول في الدم	تناول أطعمة غنية بالألياف كالقمح الكامل والعدس والفاصوليا والبرغل والخضراوات والفواكه باعتدال (حصتين في اليوم)
قد تؤدي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون إلى زيادة الوزن الذي يؤثر بشكل سلبي على ضبط السكر وعلى صحة القلب	تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون مثل الأطعمة المقلية ورقائق البطاطا المقلية والمعجنات
يؤدي تناول العصائر أو المشروبات الغازية إلى ارتفاع سكر الدم	شرب الماء بشكل جيد خلال اليوم وتجنب العصائر حتى الطبيعية منها والمشروبات الغازية والمشروبات المحلاة
تؤدي ممارسة الرياضة بشكل منتظم إلى تحسين مستويات السكر في الدم	إضافه نشاط رياضي يومي إلى نمط الحياة
كلما زادت كمية السكر التي يتناولها الفرد كلما زادت نسبة السكر في الدم لذلك يمكن استخدام المحليات الصناعية	التخفيف الشديد/إيقاف تناول الحلويات والسكريات و المربيات والعسل

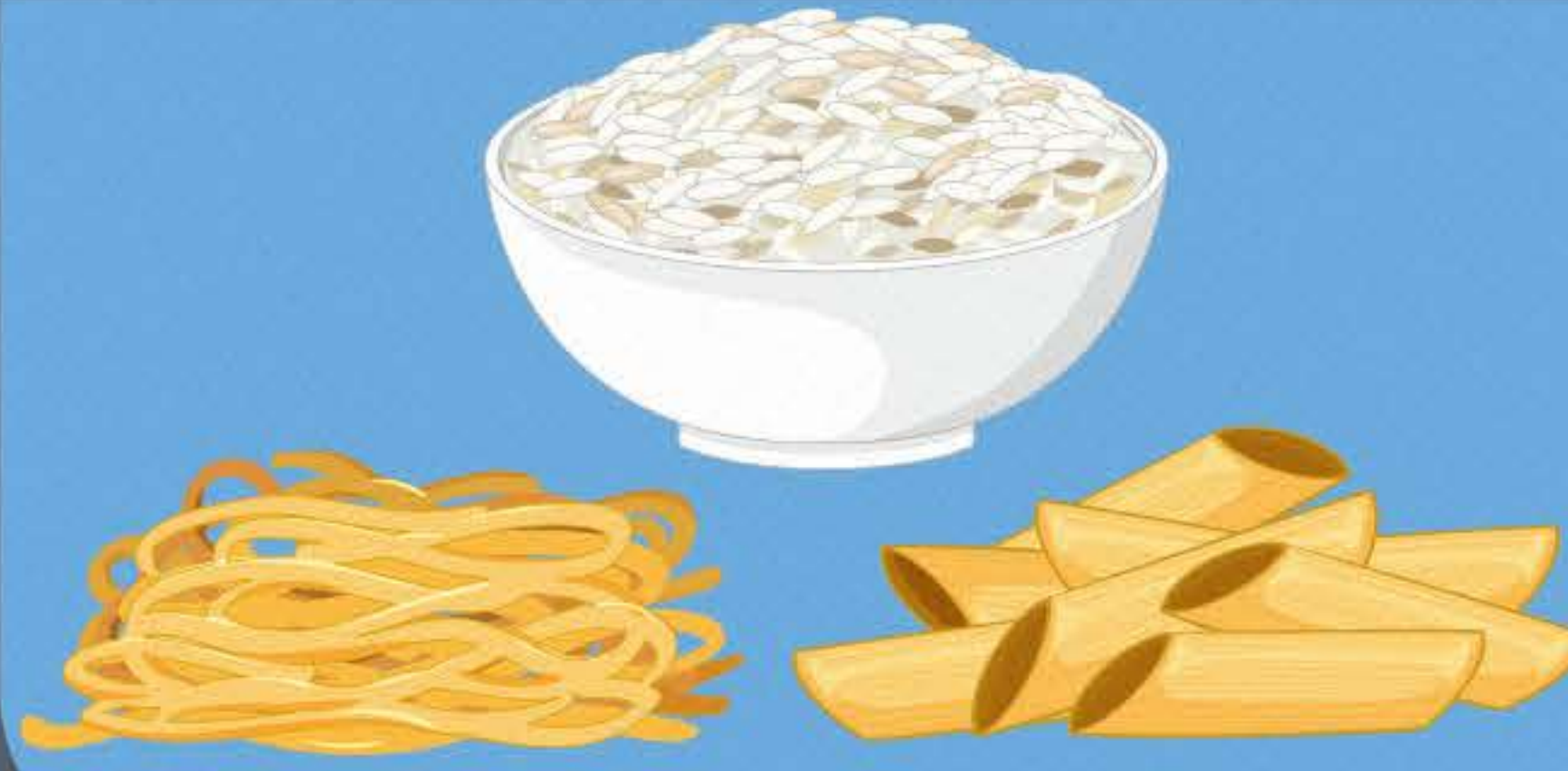
ما هي الأطعمة التي تحتوي على النشويات

(الكاربوهيدرات)

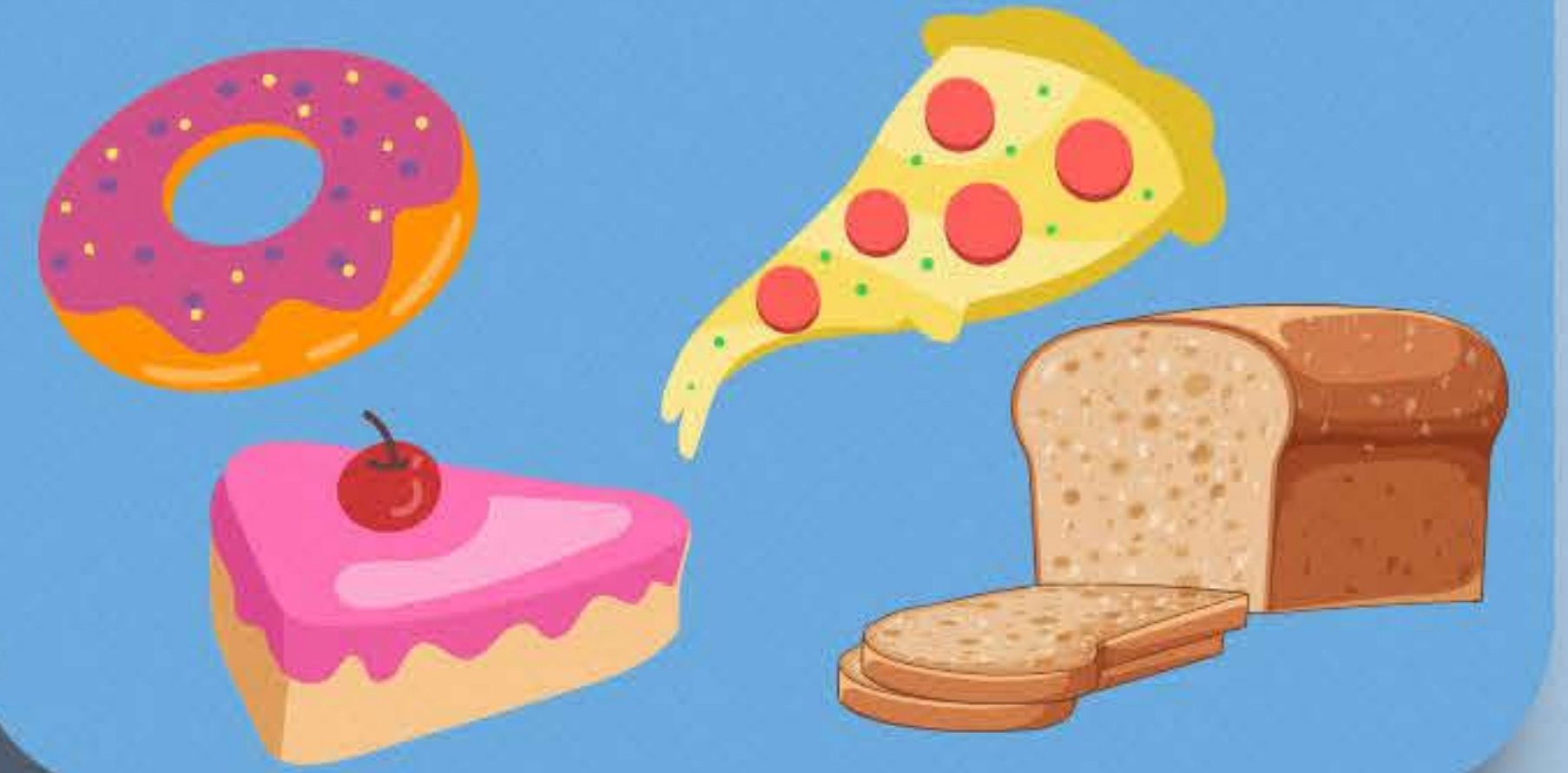
الخضار النشوية



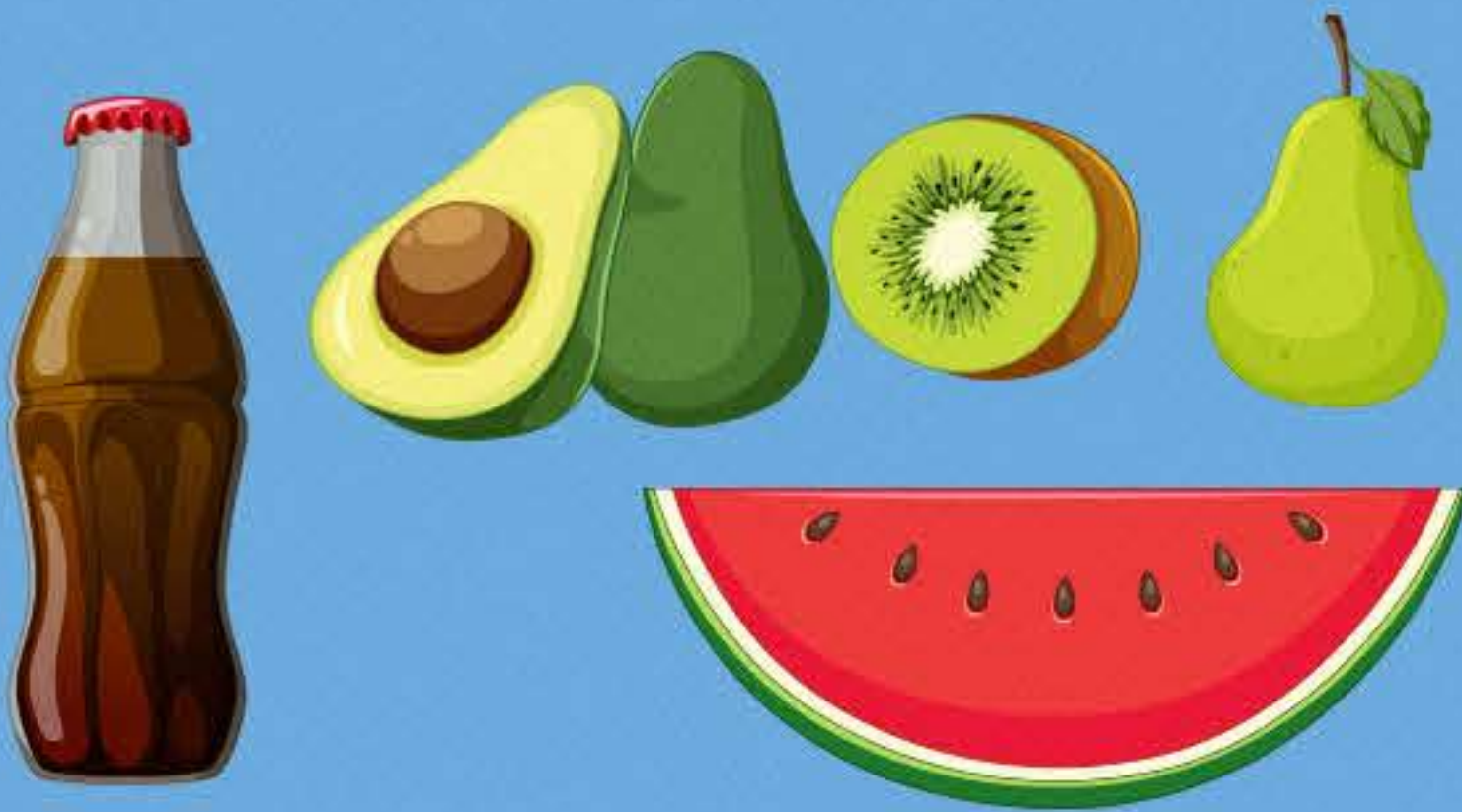
الأرز والمعكرونة



الخبز و المعجنات



الفواكه والعصير



الحليب ومشتقاته



البقوليات (حمص وفول وعدس وبازلاء)



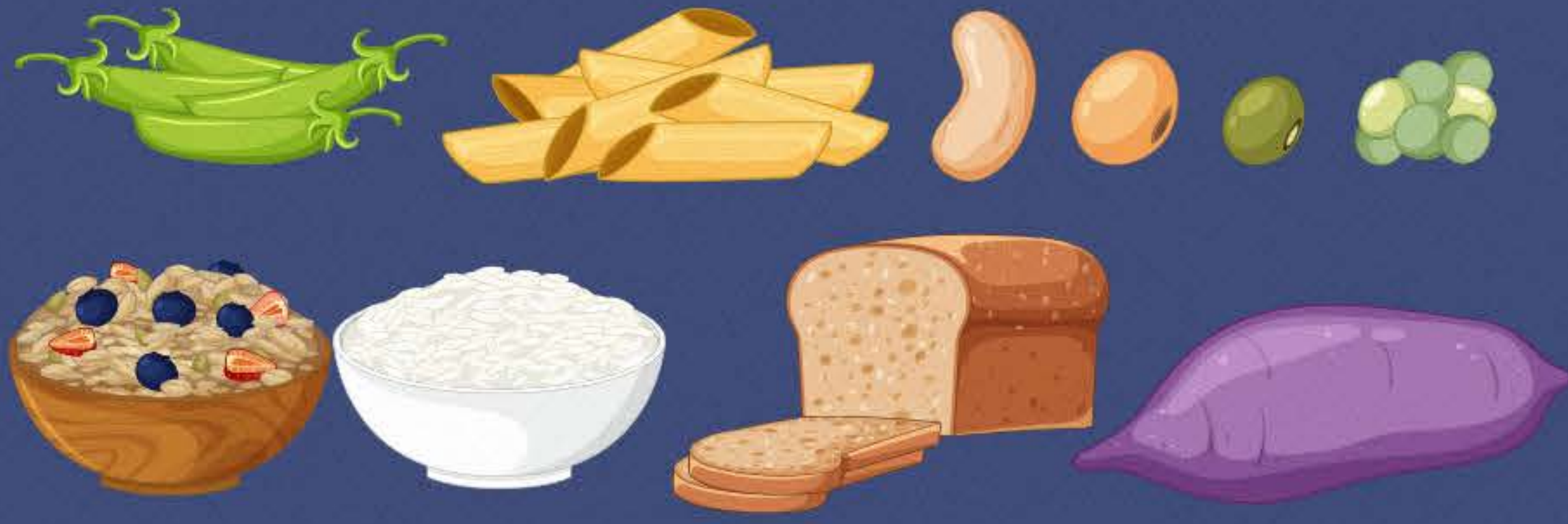
الحلويات والبوظة



نموذج الطبق الصحي

الكربوهيدرات:

الأرز، الخبز، الحبوب، البرغل
الشعير، الفريكة، البطاطا
الحلوة، البازلاء، الذرة، الشمنذرا
الشوفان



البروتين:

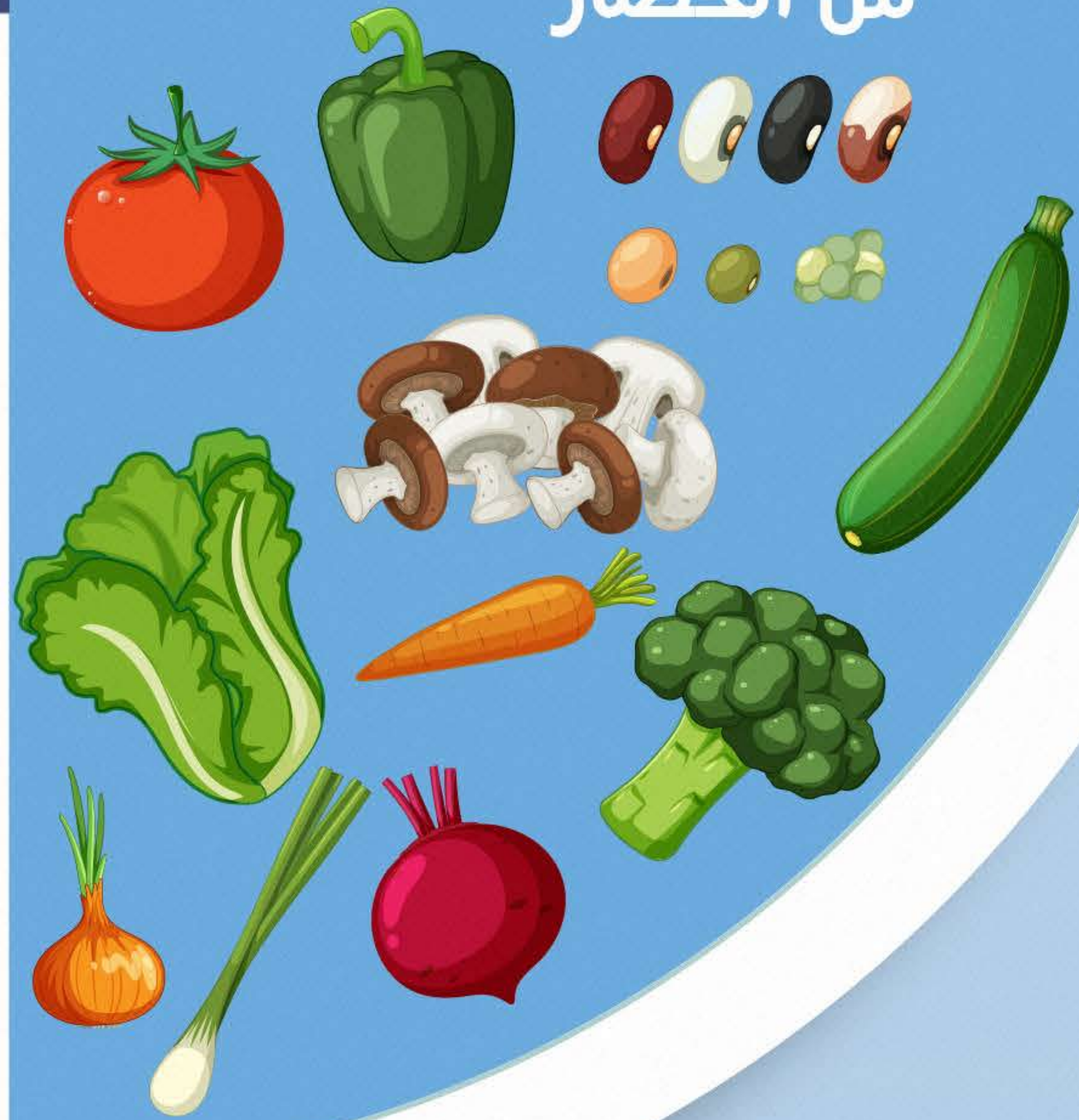
اللحوم، الدواجن، الأسماك، البيض
التوفو، زبدة الفول السوداني
اللوز، المكسرات غير المملحة
الجبن، الفاصولياء، والبقوليات



الخضار غير النشوية:

الخس، البروكلي، الأعشاب
الخضراء، الجزر الفاصوليا
الخضراء، الخيار، الملفوف
الفطر، البصل، الطماطم
الكوسا، الباذنجان، وغيرها

من الخضار



كيف يؤثر الوزن على مرض السكري



حافظ على وزن صحي لتقليل مقاومة الأنسولين وضبط سكر الدم.

حتى خسارة بسيطة من وزنك تساعد في تحسين السيطرة على السكري وتقليل الأدوية

ما هي الأطعمة التي تؤثر تأثيرا محدودا على السكري

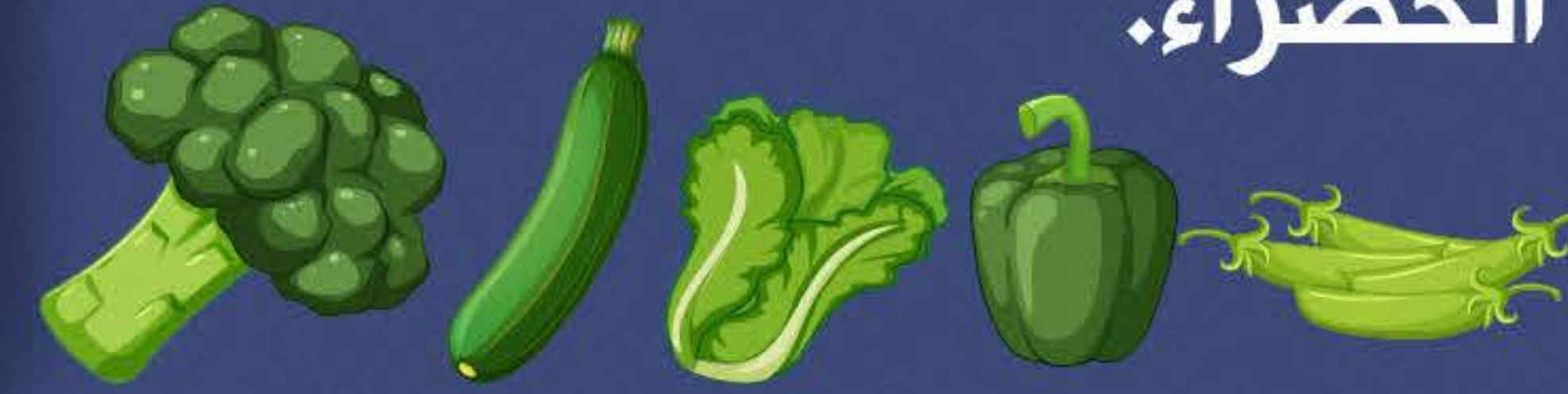
البقوليات: مثل العدس، الحمص، الفول (لكن باعتدال لأنها ترفع السكر ببطء).



المكسرات والبذور: مثل اللوز، الجوز، الفستق، بذور الكتان، الشيا (بكميات معتدلة).



الخضار غير النشوية: مثل الخيار، الخس، البروكلي الكوسا، الفليفلة، الفاصولياء الخضراء.



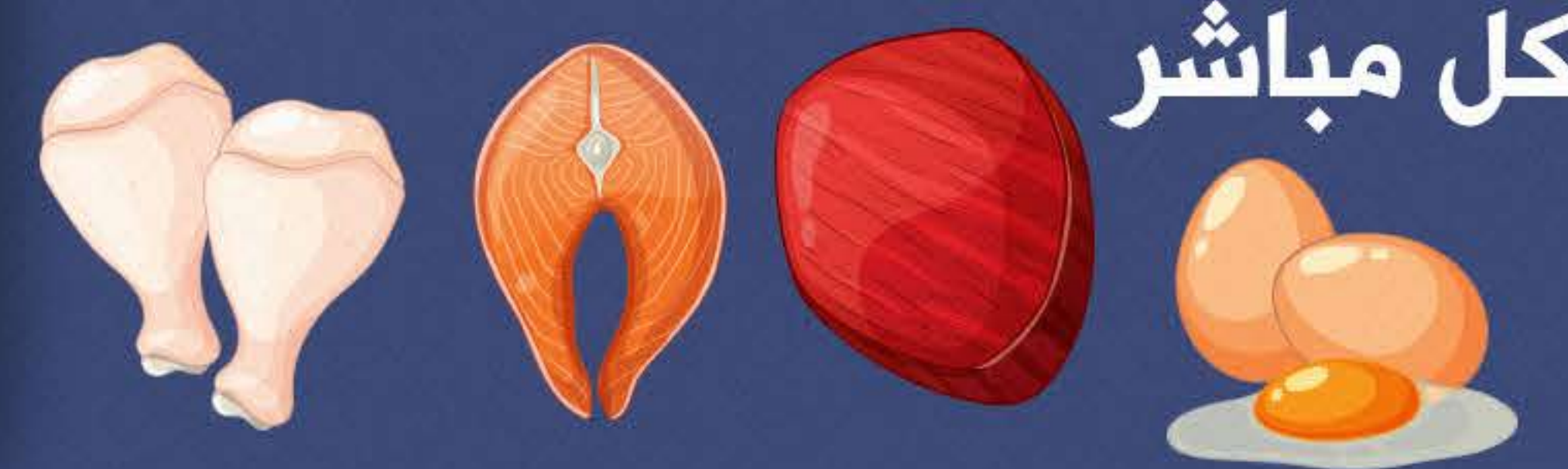
الفواكه منخفضة السكر: مثل الفراولة، التوت، الكرز



الألبان قليلة أو بدون سكر مضاف: مثل اللبن (الزبادي) غير المحلى.



اللحوم، الدجاج، السمك، والبيض: مصادر بروتين لا ترفع سكر الدم بشكل مباشر



هل أستطيع تناول الحلويات ؟!

نعم، مريض السكري يستطيع تناول الحلويات لكن بشروط وضوابط ولا يتجاوز مرتين أسبوعياً حتى لا تسبب ارتفاعاً كبيراً في سكر الدم:

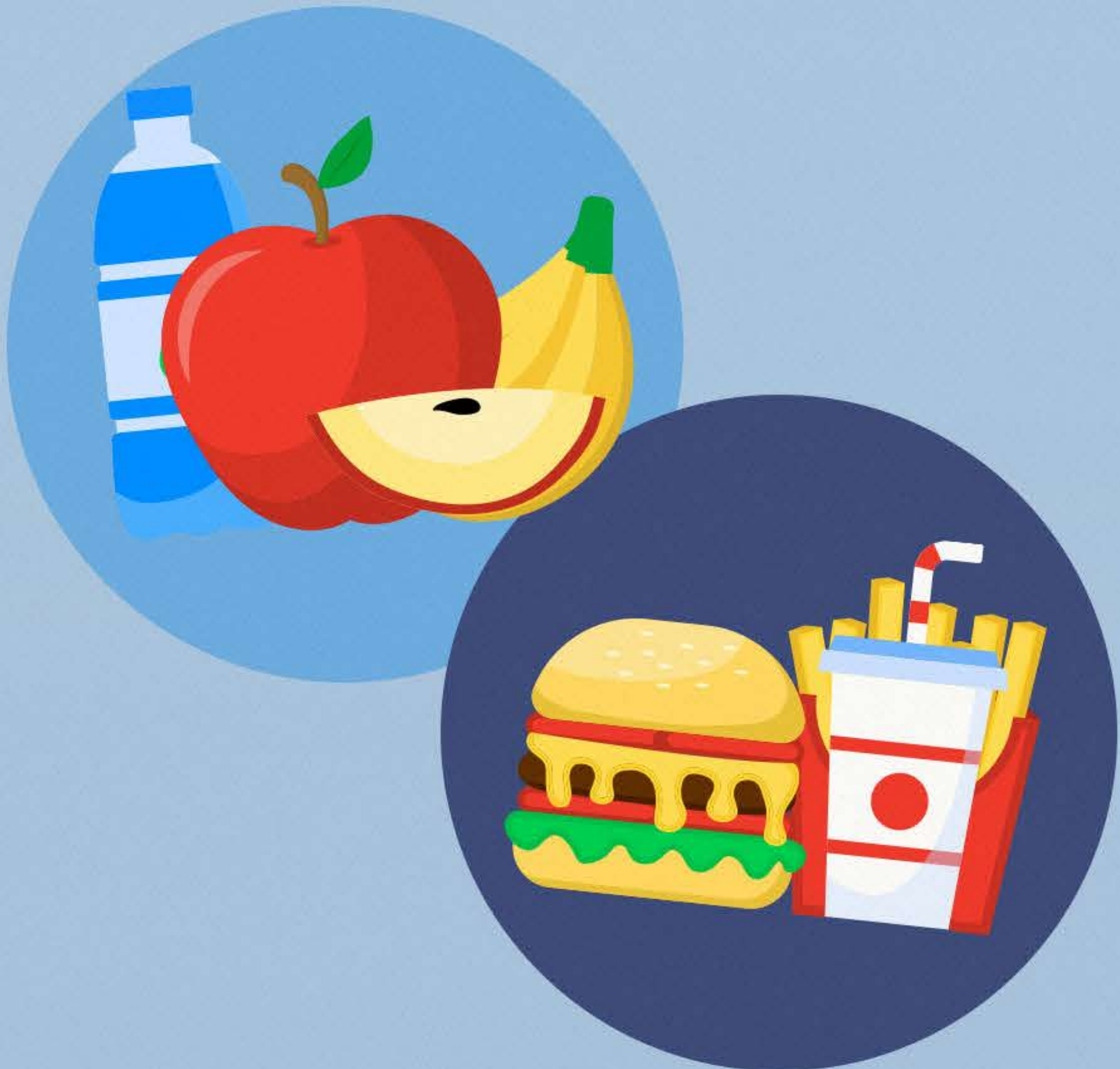
الاعتدال: الكمية لازم تكون صغيرة مثلاً قطعة صغيرة بدل صحن كامل.

اختيار الوقت المناسب: يفضل تناولها بعد الوجبة الرئيسية (مع بروتين وألياف) بدلاً من أكلها لوحدها، حتى يقل الارتفاع السريع للسكر.

البدائل الصحية: يمكن استخدام حلويات ببدائل سكر آمنة لمرضى السكري مثل ستيفيا أو إريثريتول بدل السكر الأبيض.

الموازنة مع النشاط: إذا تناول الحلويات، يمكن أن يعوضها بنشاط بدني خفيف مثل المشي.

عدم الاعتياد اليومي مرة أو مرتين أسبوعياً.



كيف تحسب كمية الكربوهيدرات

1. معرفة قوائم البدائل الغذائية
2. قراءة الملصقات الموجودة على الأطعمة

ما هي الحصة الغذائية المكونة من الكربوهيدرات

حصة الطعام الواحدة التي تحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات
التأكد من أحجام حصص الطعام باستخدام أكواب وملاعق القياس أو ميزان للغذاء

قراءة المعلومات الغذائية المذكورة على ملصقات الأطعمة لمعرفة
عدد جرامات الكربوهيدرات الموجودة في الطعام

توضح قوائم الطعام في هذه الوثيقة الحصص
التي تحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات.

عادة يتم تناول حصتين إلى ٣ حصص من الكربوهيدرات
في كل وجبة أو حسب توصيات أخصائي التغذية في حال التخطيط لنزول الوزن.





الكربوهيدرات (النشويات)	الفواكه والخضار	منتجات الألبان
كل حصة طعام تحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات	كل حصة طعام تحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات الفاكهة يمكنك تناول حصتين في اليوم	كل حصة طعام تحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات
نصف رغيف خبز متوسط الحجم (حوالي ٣٠-٣٥ جرام وزن) نصف حبه صمون شريحة من التوست	تفاحة/برتقالة/اجاصة متوسطة الحجم نصف موزة أو موزة صغيرة ٢ حبة صغيرة من اليوسفي ١ قطعة بطيخ حبة خوخ ٣-٢ حبات تمر ١٢ حبة عنب ٢ حبة تين ٢ حبة مشمش كوب من التوت	كوب ٢٤٠ ملل من الحليب خالي الدسم/متوسط أو كامل الدسم ثلاث أرباع الكوب ١٧٠ مل من اللبن
ثلث كوب من الأرز المطبوخ نصف كوب من المعكرونة المطبوخة نصف كوب برغل مطبوخ نصف كوب عدس/فاصوليا مطبوخة نصف كوب فاصوليا مطبوخة نصف حبة بطاطا متوسطة الحجم نصف كوب بطاطا مهروسة	نصف كوب عصير فاكهة كوب ونصف من الخضار غير النشوية (كالسلطات)	
نصف كوب ذره ٣ أكواب من الفشار المحضر بدون زيت أو زبدة ١٠-١٥ حبه من رقائق البطاطس المخبوزة		

الأطعمة الأخرى التي يجب تجنبها (مرة أو مرتين أسبوعيا)

كل حصة منها عبارة
عن ١٥ جرام من الكربوهيدرات

ملعقة سكر أو ملعقة
مربي او ملعقة عسل



SUGAR



JAM

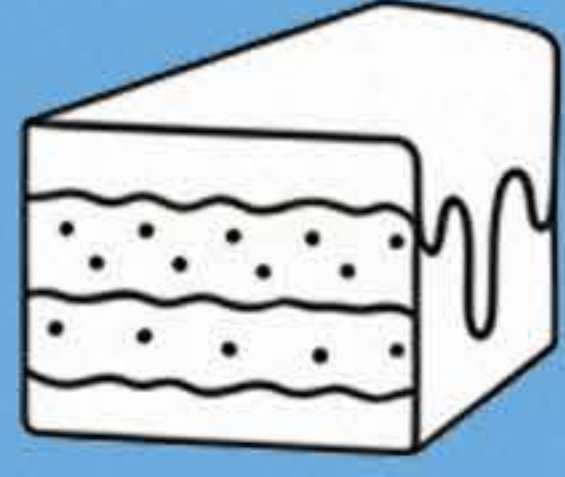
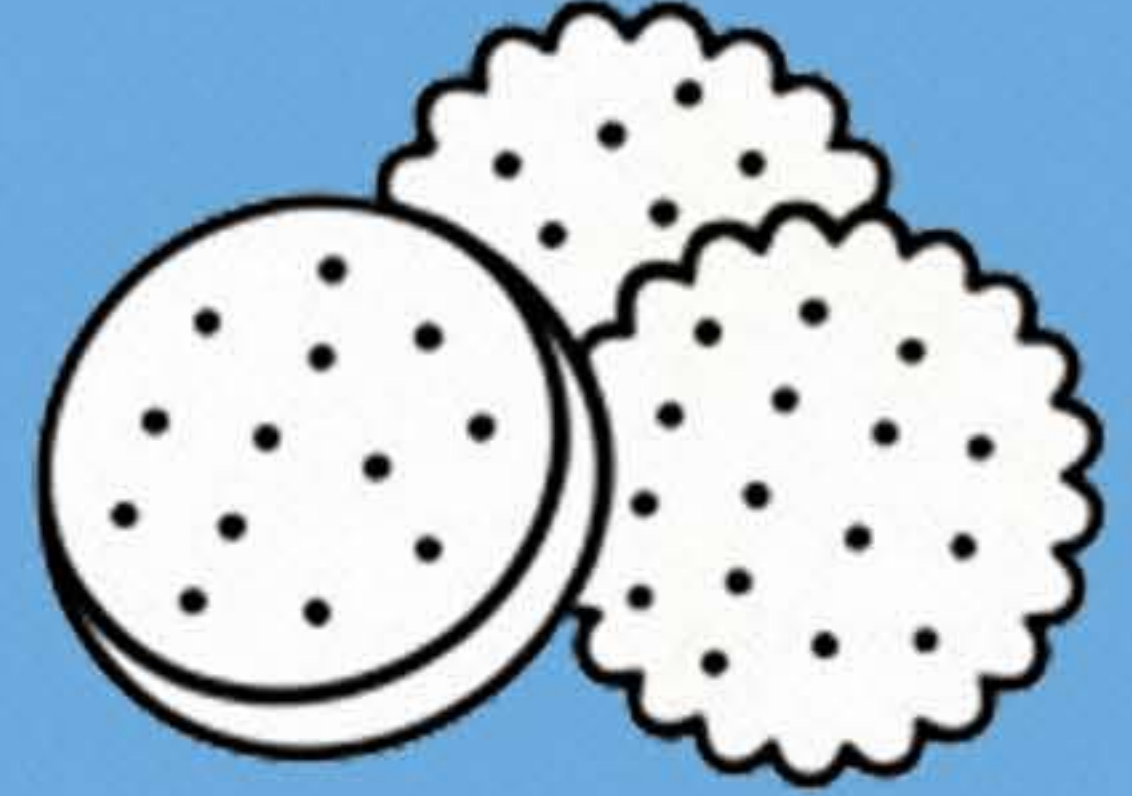


HONEY

نصف كوب بوظة



بسكويت قطعتين
صغيرتين

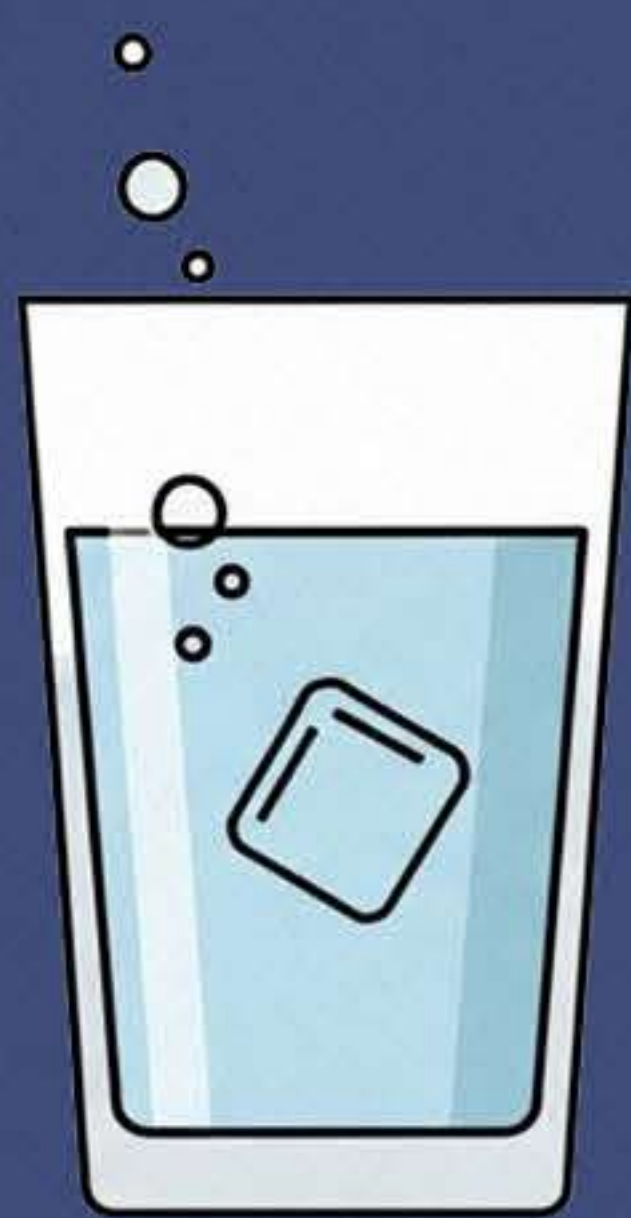


شريحة كيك اسفنجي صغيرة
بدون كريمة أو شوكولا
= ١ حصة كربوهيدرات
(١٥-٢٠ غرام)



شريحة كيك متوسطة =
٢ حصص كربوهيدرات
(٣٠-٣٥ غرام)

الأغذية الخالية من الكربوهيدرات



الماء
مشروبات السدايت
العلكة الخالية من السكر
بدائل السكر
(المحليات الصناعية الغير معتمدة على الفركتوز)