

## ما هي التغذية المناسبة لمرضى السكري من النوع الأول ؟

عند معرفة الفرد بإصابته بمرض السكري، أو بمرحلة ما قبل الإصابة بالمرض، أول ما يتسائل عنه هو كمية الطعام المسموح له بتناولها وما هي الكمية المناسبة لكل نوع ؟ وللإجابة عن هذا السؤال لقد قام العلماء والأطباء وأخصائيي الغدد الصماء وأخصائيي التغذية بمراجعة أكثر من 600 مقالة بحثية على مدار 5 سنوات لمعرفة أنواع وأنماط الأكل المناسبة لمرضى السكري، ولقد توصل العلماء إلا أن استجابة جسم كل شخص بشكل مختلف لأنواع مختلفة من الأطعمة والوجبات الغذائية، لذلك لا يوجد نظام غذائي واحد يطبق على جميع مرضى السكري، ولكن يوجد إرشادات عامة للمساعدة في السيطرة على مستوى السكر في الدم

## ما هي الكربوهيدرات ؟

هي أحد أنواع المواد الغذائية في الأطعمة ولها ثلاثة أشكال وهي السكريات والنشويات والألياف، عند تناول أحد أنواع الكربوهيدرات من السكريات أو النشويات يتم تكسيرها في الجسم إلى نوع من أنواع السكر وهو الجلوكوز، وهو المصدر الرئيسي للطاقة، أما الألياف لا يتم هضمها في الجسم



الماء أو مشروب خالي  
من السعرات الحرارية



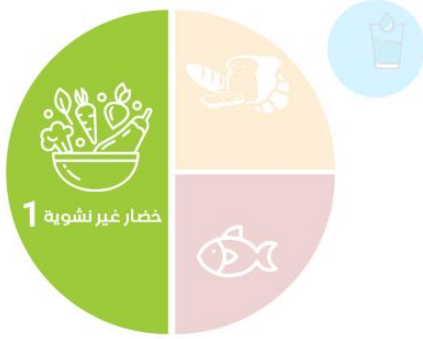
الصورة السابقة توضح طريقة تقسيم الطبق الغذائي المناسب لمريض السكري واستخدام هذه الطريقة يساعدك في الحصول على وجبات غذائية مقسمة بشكل مثالي ومتوازن، حيث يحتوي على خضار غير نشوية، والبروتين والنشويات

فأولاً، أنت تحتاج إلى اختيار الطبق المناسب لتناول وجباتك، فلا تقم باختيار طبق كبير، بل قم باختيار طبق متوسط الحجم واعتماده لتناول جميع وجباتك، ثم تخيل انك تقوم بتقسيم هذا الطبق إلى ثلاثة أجزاء، أكبرها للخضار غير النشوية، والمتبقي مناصفة بين النشويات والبروتينات.

## 1- خضار غير نشوية

تحتوي على نسبة قليلة من النشويات لذا فهي لا ترفع نسبة السكر في الدم كثيرا كما أنها غنية بالمعادن والفيتامينات والألياف، مما يجعلها جزءاً مهماً من نظامنا الغذائي الصحي وإن ملء نصف طبقك من هذه الخضراوات تعني أنك حصلت على قيمة غذائية عالية

## ومن الأمثلة على خضراوات غير نشوية



• بروكلي أو قرنبيط

• أرضي شوكي

• جزر

• كرفس

• خيار

• بندورة

• باذنجان

• كوسا

• الخضار الورقية مثل الملوخية، السبانخ، جرجير، نعنع، بقدونس، خس، كزبرة، الملفوف، السلق

• فطر

• بامية

• فاصوليا خضراء

• الفلفل الحلو (أصفر، أحمر، أخضر)

• هندباء



## 2- البروتين

إملاً الربع الأول من الطبق بالبروتين, ويفضل ان يكون قليل بالدهون

يوجد مصدران من البروتينات، البروتينات النباتية والبروتينات الحيوانية، وعادة ما تعتبر البروتينات الحيوانية مصدر عالي بالدهون المشبعة وقد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب في حال استهلاكها بكميات أعلى من الحاجة أو عند تحضيرها بكميات كبيرة من الدهون مثل قلي الدجاج ، لذا يجب تناول المصادر الحيوانية القليلة بالدهون مما يجعلها خياراً صحياً وتعتبر المصادر النباتية للبروتين مثل البقوليات أيضاً مصدراً عالياً بالنشويات

مصادر البروتين الحيوانية لا تحتوي على نشويات	مصادر البروتين النباتي تحتوي على حصة نشويات وحصة بروتين
الدجاج، التيركي، البيض، اللحوم البقرية الخالية من الدهون	الفاصوليا حمراء، الفول، العدس، الحمص، فاصوليا بيضاء، فاصوليا حمراء
الأسماك مثل التونا والسلمون	المكسرات
المحار والجمبري	التوفو
الأجبان مثل الجبنة البيضاء أو الحلوم أو القريش	بازيلاء خضراء أو لوبيا

في حال إضافة مصدر من النشويات على البروتين كالقرشلة مثلاً على الدجاج أو السمك فإنه بذلك يصبح مصدراً من النشويات، أو إضافة الخضار إلى البيض مثل الفطر أو البندورة مثال اخر يحتوي ½ كوب حمص جاف على 15 غم من النشويات وحصة من البروتين المنخفض جداً بالدهون

3- إملاً الربع الثاني من الطبق بالنشويات، حيث تعتبر هذه المجموعة الأكثر تأثيراً على مستوى السكر في الدم ، حيث يساعد الحد من حصص النشويات إلى ربع طبقك في منع ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الوجبات

### ومن الأمثلة على الأطعمة التي تحتوي على النشويات:

- الحبوب الكاملة مثل الأرز والبرغل والفريكة والشوفان والذرة والبوشار والكينوا والخبز والمعكرونة
- الخضار النشوية مثل البطاطا والذرة والبازلاء والبطاطا الحلوة
- البقوليات مثل العدس والفول والحمص والفاصوليا البيضاء و الحمراء
- الفواكه الطازجة والفواكه المجففة
- منتجات الألبان وبدائل الحليب مثل حليب الصويا





**للمزيد من المعلومات  
يمكنك شراء هذا الملف**

