

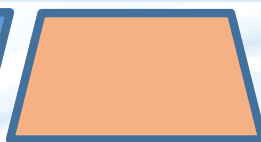
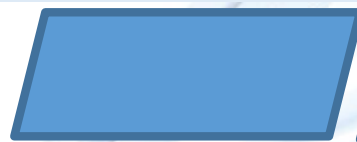


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(النظام الغذائي لمرضى السكر)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ لماذا الحاجة لنظام غذائي لمرضى السكر؟

حمية مرضى السكري هو جزء مهم من علاج مرض السكري. وذلك بسبب مساهمة الأطعمة المتناولة في رفع مستوى السكري في الدم. فإن اتباع حمية غذائية هو جزء مهم للسيطرة على مستوى السكر. بالإضافة إلى الأدوية الخافضة للسكر

❖ الارشادات الغذائية اللازم اتباعها للمحافظة على نسبة السكر في الدم

- ✓ التخلص من الوزن الزائد وممارسة رياضة المشي
- ✓ عدم تناول السكريات بجميع أنواعها وأشكالها مثل السكر الأبيض والحلويات والمربيات والعسل وغيرها
- ✓ استبدال الحليب ومنتجاته كاملة الدسم بخالية الدسم او قليلة الدسم
- ✓ الاكثار من تناول الألياف الغذائية الموجودة في النخالة والخضروات والفاكهة
- ✓ الابتعاد عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكولسترول مثل: صفار البيض - الكبد - المخ - الكوارع - الزبدة - الروبيان - السجق - البرجر - الشاورما - المرتديلا
- ✓ عدم تناول الأطعمة المعلبة لأحتوائها على نسبة عالية من السكر و الأملاح والدهون
- ✓ عدم استخدام مكعبات المرق الجاهزة





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة Asir Health Cluster of Bisha Zone

♥ أطعمة ينصح بتناولها لمرضى السكر

تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي تناسب سرعاتك الحرارية. اختر الكربوهيدرات الصحية والأطعمة الغنية بالألياف، والأسماك، والدهون المفيدة.

❖ الكربوهيدرات الصحية

تتحلل السكريات والنشويات أثناء الهضم إلى جلوكوز في الدم. وتُعرف السكريات أيضًا بأنها كربوهيدرات بسيطة، بينما تُعرف النشويات بأنها كربوهيدرات معقدة. ركز على تناول الكربوهيدرات الصحية، مثل:

✓ الفاكهة

✓ الخضراوات

✓ الحبوب الكاملة

✓ البقوليات مثل الفول والبازلاء

✓ مشتقات الحليب قليلة الدسم، مثل الحليب والجبن

تجنّب الكربوهيدرات المنخفضة القيمة الغذائية، مثل الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على الدهون المضافة، والسكريات والصوديوم.

❖ الأطعمة الغنية بالألياف

تشمل الألياف الغذائية جميع مكونات الأغذية النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمها أو امتصاصها. تُعدّل الألياف من طريقة هضم جسمك للطعام وتساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم. تشمل الأطعمة الغنية بالألياف ما يلي:

✓ الخضراوات.

✓ الفاكهة.

✓ المكسرات.

✓ البقوليات مثل الفول والبازلاء.

✓ الحبوب الكاملة:

❖ الأسماك المفيدة لصحة القلب.

تناول الأسماك الصحية المفيدة لصحة القلب مرتين على الأقل في الأسبوع. الأسماك، مثل السلمون والماكريل والتونة والسردين، غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية. وقد تقي أحماض أوميغا 3 الدهنية من الإصابة بمرض القلب.

تجنّب تناول الأسماك المقلية والأسماك التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق، مثل سمك القد.



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖الدهون "المفيدة"

يمكن أن تساعد الأطعمة التي تحتوي على الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة في خفض مستويات الكوليستيرول في الدم. وتتضمن:

✓ ثمار الأفوكادو.

✓ المكسرات.

✓ زيوت الكانولا وزيت الزيتون وزيت الفول السوداني.

ولكن لا تبالغ في تناولها، إذ إن جميع الدهون غنية بالسعرات الحرارية.

❖لأطعمة التي يجب تجنبها

❑ **الدهون المشبعة:** تجنّب مشتقات الحليب والبروتينات الحيوانية الدسمة، مثل الزبد واللحم الدهني والنقانق والسجق. قلل أيضًا من تناول زيوت جوز الهند وبذور النخيل.

❑ **الدهون المتحولة (المهدرجة):** تجنّب الدهون المتحولة الموجودة في الأطعمة السريعة : الدونات، والأطعمة المخبوزة التي تتضمن كل من الكيك، والفطائر، والبسكويت، والبيتزا المجمدة، والمقرمشات، بالإضافة إلى السمن النباتي

❑ **الكوليستيرول:** تتضمن مصادر الكوليستيرول مشتقات الحليب الدسمة والبروتينات الحيوانية الدسمة وصفار البيض والكبد

❖الحميات حسب حالتك الصحية



🚩 **حمية 1700 سعرة حرارية (155جرام بروتين، 120كاربوهيدرات، 65جرام دهون)**

نوع الوجبة	تفاصيل الوجبة
وجبة الإفطار (350سعرة حرارية)	2 بيضة مسلوقة , ربع حبة افوكادو(50 جم) , شريحة خبز توست أسمر(30جم) , شاي أو قهوة بدون سكر
وجبة خفيفة (150سعرة حرارية)	15حبة لوز (20جم)
وجبة الغداء (450 سعرة حرارية)	150 جم صدور دجاج المشوية 100, جم من البروكلي المطهو على البخار , 75جم من الأرز البني المطبوخ
وجبة خفيفة (150سعرة حرارية)	100جم من الزبادي اليوناني قليل الدسم , حبة فاكهة صغيرة (تفاح أو كيوي)80-100جم
وجبة العشاء (600سعرة حرارية)	150جم من السمك المشوي (مثل السيليمون) , 200جم من الخضروات المشوية (مثل البروكلي, الفلفل, الكوسة) , 15جم من زيت الزيتون



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

حمية 2000 سعرة حرارية (130 جرام بروتين، 150 كربوهيدرات، 80 جرام دهون)

نوع الوجبة	تفاصيل الوجبة
وجبة الإفطار (400 سعرة حرارية)	2 بيضة مقليّة، 10 جم من الزيت الزيتون، 50 جم من الشوفان المطبوخ، نص أفوكادو (75 جم) شاي أو قهوة بدون سكر
وجبة خفيفة (200 سعرة حرارية)	20 حبة لوز (28 جم) حبة فاكهة صغيرة (تفاح أو كيوي) 80-100 جم
وجبة الغداء (500 سعرة حرارية)	150 جم من صدور الدجاج المشوية، 150 جم من البروكلي المطهو على البخار، 100 جم من الأرز البني المطبوخ، 15 جم من زيت الزيتون
وجبة خفيفة (200 سعرة حرارية)	150 جم من الزبادي اليوناني قليل الدسم، 30 جم من المكسرات المختلطة (بدون ملح)
وجبة العشاء (700 سعرة حرارية)	200 جم من سمك السلمون المشوي، 200 جم من الخضروات المشوية (البروكلي، الفلفل، الكوسة) 200 جم من البطاطا الحلوة المشوية، 15 جم من زيت الزيتون

للتنويه..

- النظام الغذائي الأمثل هو الذي يكون تحت إشراف أخصائي التغذية العلاجية حتى لا يحدث خلل ونقص في المكونات الغذائية الضرورية اللازمة للجسم و عند تنظيم الوجبات، ضع في الاعتبار حجم الجسم ومستوى النشاط وللمساعدة تواصل من خلال هذا التطبيق مع الأخصائي لتزويدك بنظامك الغذائي الدقيق حسب حالتك الصحية ...

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي