

السكري والفداء



الدهون

- تؤثر كثرتها بطريقة غير مباشرة على نسبة السكر بالدم.
- تعرف على تأثيرها مع اخصائى التغذية.

الحليب والالبان

- مصدر اساسى للبروتين.
- تحتوى طبيعيا على السكريات.
- احسبها من مجموع النشويات المسموحة لك.

الخضراوات

- مصدر رئيسى للألياف اضافة الى الفيتامينات والمعادن وعناصر ضد الأكسدة.
- أدخل الخضار فى كل وجباتك وأكثر من تناولها.

حبوب بقوليات وخضار نشوية

- مصدر رئيسى للنشويات.
- اختر الانواع الغنية بالالياف.
- راجع مع اخصائى التغذية الكمية المسموح لك تناولها فى كل وجبة.

الحلويات

- مصدر للسكريات / النشويات.
- تذكر بأنها عالية بالدهون المشبعة المهدرجة وفقيرة بالقيمة الغذائية.
- اذا تناولتها فلتكن بكميات بسيطة محسوبة ضمن مجموع النشويات المسموح بها.

اللحوم والاجبان

- لا تحتوى على نشويات.
- مصدر اساسى للبروتينات والحديد.
- تحتوى على دهون بنسب مختلفة.
- قد تؤثر على معدل السكر بالدم اذا تناولتها بكميات كبيرة.
- يتم تحديد كمية النشويات المناسبة لك فى كل وجبة مع اخصائى التغذية.



- 1- تناول وجباتك الأساسية ووجباتك الخفيفة فى المواعيد المحددة من قبل اخصائى التغذية/التثقيف.
- 2- تعرف على مصادر النشويات فى الأكل لأنها مرتبطة مباشرة برفع مستوى السكر فى الدم .
 - مجموعة الحبوب
 - مجموعة البقوليات
 - الفواكه
 - العصائر
 - الحليب والروب
 - الحلويات
- 3- انت تحتاج الى كميات محددة من هذه النشويات فى كل وجبة التزم بالكمية التى يحددها لك أخصائى التغذية.
- 4- لمعرفة تأثير الأكل على معدل السكر بالدم لابد من فحص السكر فى اوقات مختلفة من اليوم (صائم ، قبل الوجبة مباشرة ، بعد الوجبة بساعتين) او حسب تعليمات المثقف الصحى .

كيف تجعل غداؤك صحيا؟

- 1- ابدأ بالتخفيف من نسبة الدهون فى طعامك وذلك عن طريق:
 - اختيار الألبان والأجبان والحليب القليلة الدسم.
 - اختيار اللحوم الخفيفة الدهن.
 - الإكثار من تناول السمك.
 - تجنب استعمال الدهون الحيوانية (السمنة والزبدة) وتجنب تناول الأغذية المحتوية على الدهون المهدرجة .
 - اختيار الزيوت النباتية مثل (زيت الزيتون، دوار الشمس، زيت الكانول، زيت الدرة) فى اعداد الطعام.
 - استخدام طريقة الشوى او السلق او البخار فى اعداد الطعام.
- 2- اكثر من الأغذية الغنية بالألياف مثل الفاكهة (راجع الكمية مع اخصائى التغذية) والخضار الطازجة والمطبوخة و اختر الحبوب الكاملة.
- 3- حافظ على تناول كميات معتدلة من الطعام لتفادى تخطى كمية السعرات الحرارية التى يحتاجها جسمك.
- 4- تجنب المأكولات القليلة بالعناصر الغذائية والعالمية بالسعرات الحرارية كالحلويات والوجبات السريعة .