



النظام الغذائي لمصاب السكري



لاتباع النظام الغذائي والحصول على افضل النتائج ينصح بما يلي:



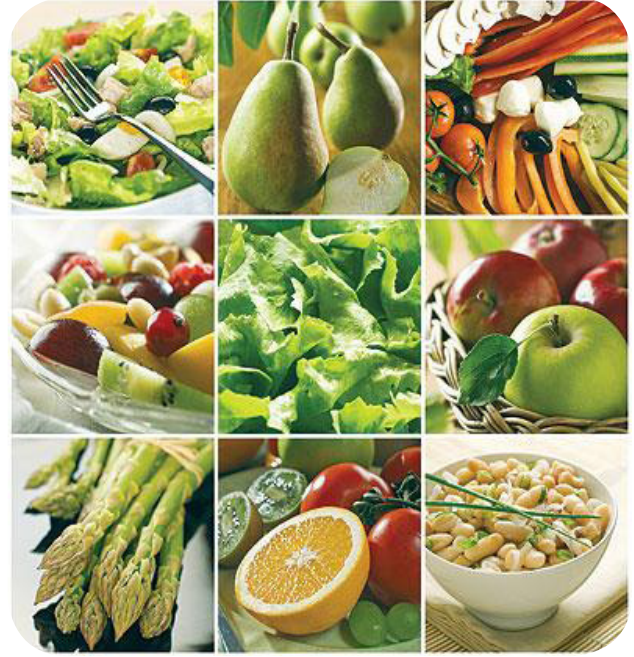
- حافظ على تناول وجبتك بانتظام.

- أفضل طريقة للمحافظة على مستوى السكر في المعدل الطبيعي (بإذن الله) هو تقسيم وجباتك إلى ٣ وجبات رئيسية وبينهم وجبات خفيفة.

- أفضل توقيت للوجبات هو أن تتناول وجبتك الرئيسية أو الخفيفة كل ٣ ساعات. (أن تجعل مابين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة التي تليها مدة ٣ ساعات على الأكثر)

- إجعل تناول الفاكهة دائما في الوجبات الخفيفة وتجنب تناولها في الوجبات الرئيسية.

- ممكن مراجعة قوائم البدائل في نهاية الكتيب لمعرفة الكميات وما يعادلها من طاقة حرارية للاستخدام الخاص.



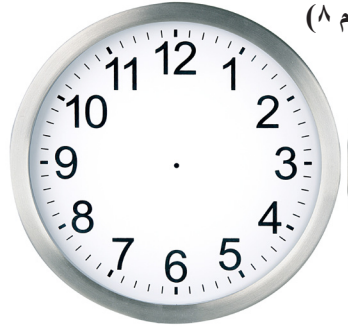
معلومة هامة:



الدماغ يصبح في حالة طارئة لحمايتك من مضاعفات الإصابة بالمجاعة حينما تتأخر عن تناول وجبتك أكثر من ٣ ساعات, لهذا فإن الدماغ تلقائياً يقوم بالأوامر التالية :



ساعتك الغذائية : نظام غذائي (١٤٠٠ سعر حراري)



الفطور

كوب حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم
٢ توست أو صامولي أو ربع رغيف بر أو (حصتين من بدائل النشويات) (انظر لجدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
بيضه مسلوقه أو ملعقتين جبن قليل الدسم أو ملعقتين لبنة قليلة الدسم أو ٥ ملاعق فول
شرائح خضار (طماطم - خس - جزر - خيار) حسب الرغبة.
ملعقة واحدة زيت زيتون (حسب الرغبة)

وجبة خفيفة

حبة فاكهة (انظر إلى قائمة البدائل لاختيار النوع مع الكمية المناسبة)
لبن زبادي قليل الدسم

الغداء

سلطة خضراء (كمية حسب الرغبة)
نصف كوب خضار مطبوخة
٨ ملاعق رز مسلوق أو ثمن رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات (انظر لجدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
٤ جرام لحم منزوع الشحم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك
ملعقة زيت زيتون (حسب الرغبة)

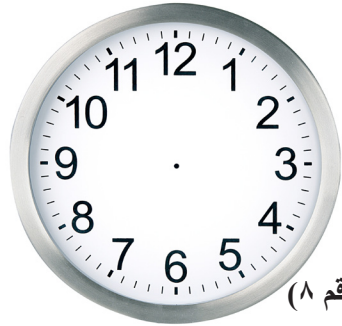
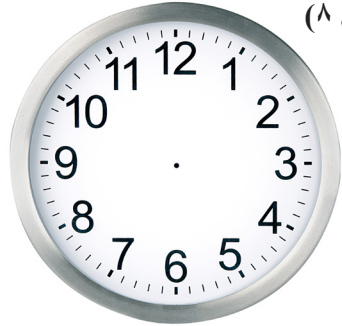
وجبة خفيفة

حبة فاكهة (انظر إلى قائمة البدائل لاختيار النوع مع الكمية المناسبة)
لبن زبادي قليل الدسم

العشاء

سلطة خضراء (كمية حسب الرغبة) + زيت زيتون (حسب الرغبة)
نصف كوب خضار مطبوخة
٨ ملاعق رز مسلوق أو ثمن رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات (انظر لجدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
٤ جرام لحم منزوع الشحم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك

ساعتك الغذائية : نظام غذائي (١٦٠٠ سعر حراري)



الفطور

كوب حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم
٢توست أو صامولي أو ثلث رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات(انظر لجدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
بيضه مسلوقه أو ملعقتين جبن قليل الدسم أوملعقتين لبنة قليلة الدسم أو ٥ ملاعق فول
شرائح خضار (طماطم - خس - جزر - خيار) حسب الرغبة.
ملعقة واحدة زيت زيتون (حسب الرغبة)

وجبة خفيفة

حبة فاكهة (انظر إلى قائمة البدائل لاختيار النوع مع الكمية المناسبة)
لبن زبادي قليل الدسم

الغداء

سلطة خضراء (كمية حسب الرغبة)
نصف كوب خضار مطبوخة
١٠ ملاعق رز مسلوق أو ربع رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات(انظر لجدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
٦٠ جرام لحم منزوع الشحم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك
ملعقة زيت زيتون (حسب الرغبة)

وجبة خفيفة

حبة فاكهة (انظر إلى قائمة البدائل لاختيار النوع مع الكمية المناسبة)
لبن زبادي قليل الدسم

العشاء

سلطة خضراء (كمية حسب الرغبة) + زيت زيتون (حسب الرغبة)
نصف كوب خضار مطبوخة
١٠ ملاعق رز مسلوق أو ربع رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات(انظر لجدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
٦٠ جرام لحم منزوع الشحم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك

ساعتك الغذائية : نظام غذائي (١٨٠٠ سعر حراري)



الفطور

كوب حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم
٢توست أو صامولي ونصف أو نصف رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات(انظر لجدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
بيضتين مسلوقه أو ملعقتين جبن قليل الدسم أو ملعقتين لبنة قليلة الدسم أو ٦ ملاعق فول
شرائح خضار (طماطم - خس - جزر - خيار) حسب الرغبة \ ملعقة واحدة زيت زيتون (حسب الرغبة)

وجبة خفيفة

حبة فاكهة (انظر إلى قائمة البدائل لاختيار النوع مع الكمية المناسبة)
لبن زبادي + ٦ حبات بسكويت غير محلى.

الغداء

سلطة خضراء (كمية حسب الرغبة)
نصف كوب خضار مطبوخة
١٠ ملاعق رز مسلوق أو نصف رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات(انظر جدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
٦٠ جرام لحم (منزوع الشحم) أو دجاج (منزوع الجلد) أو سمك
ملعقة زيت زيتون (حسب الرغبة)

وجبة خفيفة

حبة فاكهة (انظر إلى قائمة البدائل لاختيار النوع مع الكمية المناسبة)
لبن زبادي + ٦ حبات بسكويت غير محلى.

العشاء

سلطة خضراء (كمية حسب الرغبة) + زيت زيتون (حسب الرغبة)
نصف كوب خضار مطبوخة
١٠ ملاعق رز مسلوق أو نصف رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات(انظر جدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
٦٠ جرام لحم (منزوع الشحم) أو دجاج (منزوع الجلد) أو سمك





ساعتك الغذائية : نظام غذائي (٢٠٠٠ سعر حراري)



الفطور

كوب حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم
٣ توست أو صامولي ونصف أو ثلاث أرباع رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات(انظر لجدول البدائل في الصفحة رقم ٨)

بيضتين مسلوقه أو ٣ ملاعق جبن قليل الدسم أو لبنة قليلة الدسم أو ٧ ملاعق فول
شرائح خضار (طماطم - خس - جزر - خيار) حسب الرغبة \ ملعقة واحدة زيت زيتون (حسب الرغبة)

وجبة خفيفة

حبة فاكهة (انظر إلى قائمة البدائل لاختيار النوع مع الكمية المناسبة)
لبن زبادي قليل الدسم

الغداء

سلطة خضراء (كمية حسب الرغبة)
كوب خضار مطبوخة
١٠-١٢ ملاعق رز مسلوق أو رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات(انظر جدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
١٢٠ جرام لحم (منزوع الشحم) أو دجاج (منزوع الجلد) أو سمك
ملعقة زيت زيتون (حسب الرغبة)

وجبة خفيفة

حبة فاكهة (انظر إلى قائمة البدائل لاختيار النوع مع الكمية المناسبة)
لبن زبادي قليل الدسم

العشاء

سلطة خضراء (كمية حسب الرغبة) + زيت زيتون (حسب الرغبة)
كوب خضار مطبوخة
١٠-١٢ ملاعق رز مسلوق أو رغيف بر أو حصتين من بدائل النشويات(انظر جدول البدائل في الصفحة رقم ٨)
٩٠ جرام لحم (منزوع الشحم) أو دجاج (منزوع الجلد) أو سمك

قائمة البدائل الغذائية



بدائل الحليب ومشتقاتها

كل ما يلي يساوي كوب واحد من الحليب أو ما يعادل ١ مقدار من بدائل الحليب ويحتوي على ١٢٠ سعرة حرارية

ملاحظات:

يفضل استعمال منتجات الحليب قليلة الدسم أو يمكن استخدام منزوعة الدسم ولكن يجب الامتناع عن الحليب كاملة الدسم.
يمنع استخدام حليب النياق أو الماعز أو الأبقار المفوح لأن ذلك لا يضمن نزع الدهون الموجودة فيه ويجب استخدام الحليب الموجود في محلات بيع المواد الغذائية.

١ كوب حليب سائل قليل الدسم (٢٤٠ مل)
١ كوب لبن سائل قليل الدسم (٢٤٠ مل)
ثلاثة أرباع كوب لبن زبادي قليل الدسم (١٨٠ جرام)
١ كوب لبن زبادي بالفواكه غير المحلى وقليل الدسم.
٣ ملاعق طعام حليب بودرة قليلة الدسم.

بدائل النشويات والخبز

كل ما يلي يعتبر من بدائل النشويات وتحتوي على ٨٠ سعر حراري

الخبز:

ثمن رغيف خبز عربي مفرد كبير (أبيض أو أسمر)
نصف رغيف خبز عربي مفرد صغير (أبيض أو أسمر).
نصف حبة صامولي.
نصف حبة خبز برجر
٢ حبة شابورة مستطيلة

نشويات أخرى

نصف كوب ذرة
١ حبة ذرة متوسطة (مسلوقة أو مشوية)
نصف كوب بطاطس مهروسة.
١ حبة بطاطس صغيرة (مسلوقة أو مشوية)
ثلث كوب بطاطا حلوة.
ثلاثة أرباع كوب رقائق إفطار غير محلاة.
نصف كوب شوفان.

الرز والمعكرونة:

ثلث كوب أرز مطبوخ (٤ ملاعق طعام)
نصف كوب مكرونة مطبوخة.
(٨ ملاعق طعام)
نصف كوب مرقوق (٨ ملاعق طعام)

قائمة البدائل الغذائية



بدائل الدهون

كل ما يلي يساوي مقدار واحد من بدائل الدهون ويحتوي على ٤٥ سعر حراري

ملاحظات:

- ١ ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) زيت زيتون.
 - ١ ملعقة صغيرة زيت دوار الشمس أو الذرة
 - ٦ حبات لوز أو كاجو
 - ١ ملعقة كبيرة سمسم
 - ٢ ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) زبدة اللوز.
 - ١٠ حبات لوز
 - ١ ملعقة صغيرة مايونيز
 - ١ ملعقة كبيرة قشطة.
 - ١ ملعقة كبيرة توابل سلطة.
 - ١ ملعقة صغيرة زبدة
 - ١ ملعقة صغيرة سمونة.
- إذا كنت مصاباً بالكوليسترول أو ارتفاع الدهون في الدم فيجب الامتناع عن تناول الدهون الحيوانية تماماً.
- يفضل استخدام الدهون النباتية بدل الحيوانية لعدم احتوائها على الكوليسترول.

بدائل اللحوم والبروتينات

كل ما يلي يعتبر من بدائل اللحوم وتحتوي على ٧٥ سعر حراري

السمك:

- ٣٠ جرام سمك مشوي (قطعة بحجم نصف الكف)
- ٣ ملاعق طعام تونا معبأه الماء أو سردين بدون زيت.

اللحوم:

- ٣٠ جرام لحم مفروم (كمية تتراوح ما بين ٣ - ٥ ملاعق طعام)
- ٣٠ جرام لحم ستيك مشوي (كمية بمقدار نصف الكف)

الفول والعدس:

- نصف كوب فول مدمس بدون زيت (بعد الطبخ)
- نصف كوب عدس بدون زيت (بعد الطبخ)

الأجبان:

- ربع كوب قريش.
- شريحة جبن تشدر قليل الدسم.
- ١ مثلث من الجبن قليل الدسم.
- ٣٠ جرام أو ما يعادل ملعقتان كبيرتان جبنة موزاريلا.
- ٢ شريحة جبن حلوم قليل الدسم.

البيض:

- حبة بيض مسلوقة (٣ مرات في الاسبوع فقط)
- حبة بيض (شكشوكة) دون إستعمال للزيوت
- ٣ بياض بيض.

الدجاج:

- ٣٠ جرام صدر دجاج (قطعة بحجم كف اليد) منزوعة الجلد.

قائمة البدائل الغذائية



بدائل الخضروات

كل مما يلي يساوي مقدار واحدة من بدائل الخضروات ويحتوي كل منها على ٢٥ سعر حراري

خضروات غير مطبوخة

- ١ كوب كوسا غير مطبوخة
- كوب طماطم غير مطبوخة
- كوب باميا غير مطبوخة
- كوب بازلاء غير مطبوخة
- كوب جزر غير حلو مطبوخ
- كوب زهرة غير مطبوخة
- كوب ملفوف غير مطبوخ
- كوب بصل غير مطبوخ
- كوب خس
- كوب خيار
- كوب كزبرة أو بقونس
- كوب نعناع
- كوب فجل

خضروات مطبوخة

- نصف كوسا مطبوخة
- نصف كوب طماطم مطبوخة
- نصف كوب باميا مطبوخة
- نصف كوب بازلاء مطبوخة
- نصف كوب جزر غير حلو مطبوخ
- نصف كوب زهرة مطبوخة
- نصف كوب ملفوف مطبوخ
- نصف كوب بصل مطبوخ

بدائل الفواكه

كل مما يلي يساوي حبة فاكهة أو مقدار واحد من بدائل الفاكهة وتحتوي على ٦٠ سعر حراري

حبة كيوي

- نصف حبة مانجا.
- ثلاثة أرباع كوب فراولة.
- نصف كوب أنانس
- أو ما يعادل نصف كوب من عصير الفاكهة الطازجة غير المحلاة.

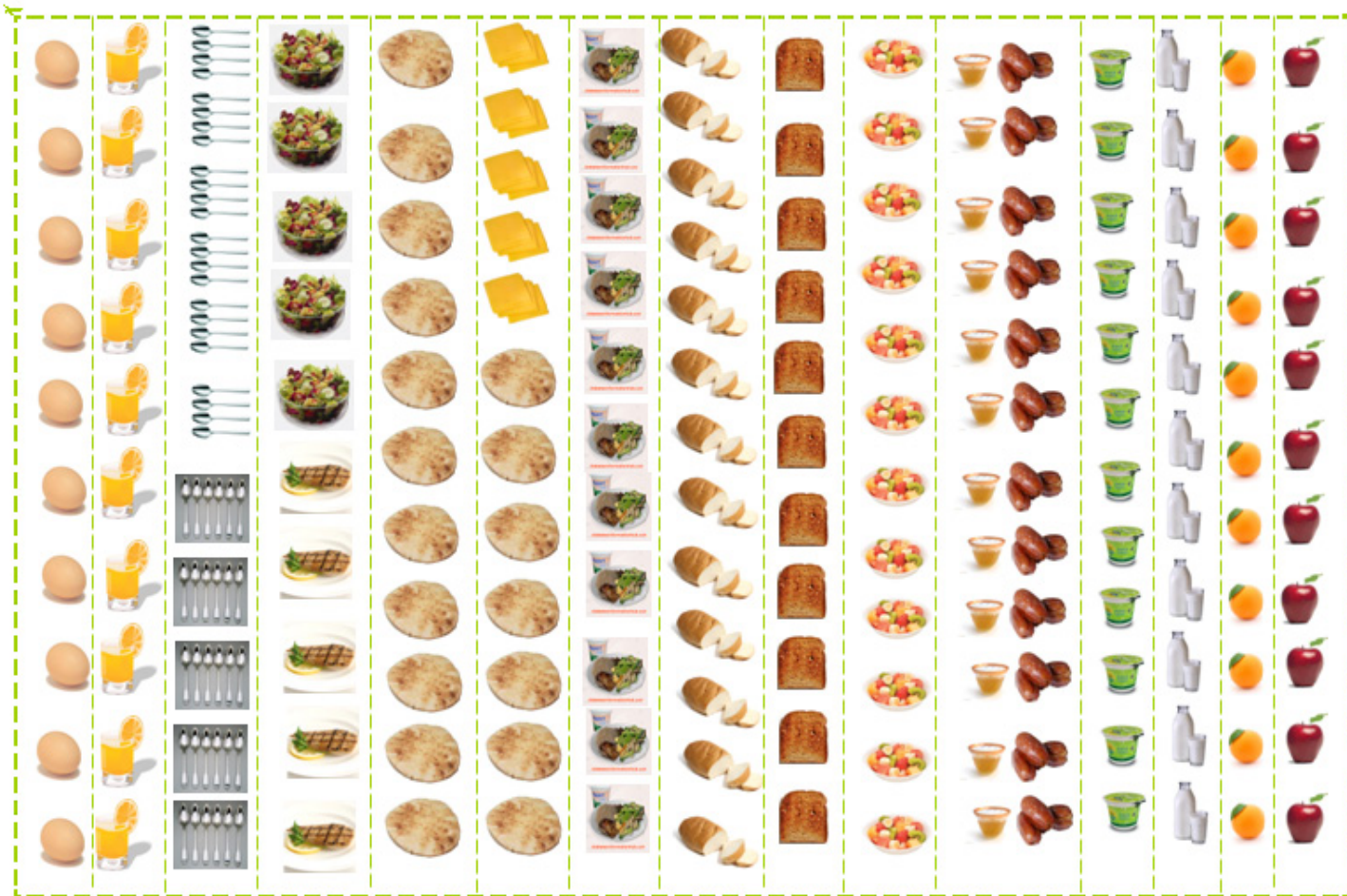
١ حبة تفاح متوسطة.

- ١ حبة برتقال متوسطة.
- نصف حبة موز كبيرة أو حبة موز صغيرة.
- ٢-٣ تمرات متوسطة الحجم.
- ٢ حبة خوخ متوسطة الحجم.
- حبة كمثرى
- حبتي برقوق أحمر
- ١٢ - ١٥ غناب أحمر
- ٦ - ٨ حبة كرز
- مقدار شريحة بطيخ مثلية.
- مقدار كوب واحد شمام مكعبات
- (الكوب = ٢٤٠ مل)

ملاحظات هامة



- الحليب والأجبان جميعها يجب أن تكون قليلة الدسم أو منزوعة الدسم.
- يمنع استخدام الجبن السائل أو جبن الكاسات.
- في حالة الرغبة يمكن استخدام بياض البيض مع نزع الصفار في كل أيام الاسبوع
- عند عمل الشكشوكة أو ما شابه يمكن استخدام ملعقة لا أكثر من الزيت النباتي حتى لا يلتصق بالمقلاة كما يمكن استخدام بخاخ الزيت الخاص بالطهي.
- تحضير الدجاج أو اللحم يجب أن يكون عن طريق السلق أو الشوي ويمنع القلي منعاً باتاً.
- عند تحضير الدجاج يجب نزع الجلد قبل الطبخ لأن نزعها بعد الطبخ يؤدي إلى امتصاص الدهون من الجلد أثناء الطهي.
- عند تحضير اللحم يجب نزع أي كمية من الشحوم الظاهرة عليه ولو كانت قليلة.
- يمكن إبقاء الجلد على السمك وشية، ويجب الامتناع التام عن القلي.



العلاجات:



جميع الحقوق محفوظة
٢٠١١—١٤٣٢هـ