

رجيم لمرضى السكر

رجيم لمرضى السكر



الفهرس

- 1 • معلومات عن رجيم مرضى السكري
- 2 • الأطعمة التي ينصح بتناولها
 - 2.1 الكربوهيدرات
 - 2.2 الأطعمة الغنية بالألياف
 - 2.3 الأسماك الصحية
 - 2.4 الدهون الصحية
- 3 • الأطعمة التي يجب تجنبها
- 4 • المراجع

معلومات عن رجيم مرضى السكري

يكون الجسم في حالات مرض السكري غير قادر على تصنيع الإنسولين أو غير قادر على استخدامه مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز أو السكر في الدم، فالأكل الصحي يساعد على إبقاء مستوى السكر في الدم في النطاق الطبيعي، وتعدّ الحمية الغذائية جزءاً هاماً من عملية التحكم بمرض السكري وذلك لأنّ التحكم بمستويات السكر في الدم يمكننا من منع حدوث مضاعفات لمرض السكري، كما أنّ خبير التغذية

يمكن أن يساعد من خلال تقديم نظام و خطة غذائية خاصة بالمريض مع أخذ الاعتبار لوزن المريض والأدوية الخاصه به ونمط حياته والمشاكل الصحية الأخرى لدى المريض.^[1]

الأطعمة التي ينصح بتناولها

من الأطعمة التي ينصح بتناولها لمرضى السكري الآتي:^[2]

الكربوهيدرات

خلال هضم الجلوكوز والنشا يتم تكسيرالكربوهيدرات في الدم لذلك على مريض السكري التركيز على الكربوهيدرات الصحية مثل الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والبقوليات مثل الفاصولياء، والبازلاء، والعدس.

الأطعمة الغنية بالألياف

تساعد الأطعمة الغنيّة بالألياف على السيطرة على مستويات السكر في الدم ومن بعض الأطعمة التي تحتوى على نسبة عالية من الألياف كالخضروات، والفواكه، والمكسرات، والبقوليات، ودقيق القمح، ونخالة القمح.

الأسماك الصحيّة

يجب أكل الأسماك على الأقل مرتين في الأسبوع، حيث إنّها تعتبر بديلاً جيداً للحوم التي تحتوي نسبة أعلى من الدهون، على سبيل المثال سمك القد، وسمك التونة، والقفندر تحتوي على نسبة دهون مشبعة وكولسترول أقل من اللحوم الحمراء والدواجن، كما أنّ الأسماك مثل السلمون، والماكريل، والتونة، والسردين وسمك الشره غنيّة بأوميغا3 والأحماض الدهنية التي تعمل على تعزيز صحة القلب عن طريق خفض نسبة الدهون في الدم، لكن يجب تجنب السمك المقلي والسمك الذي يحتوى على مستويات عالية من الزئبق مثل سمك أبو سيف، والملك الماكريل.

الدهون الصحيّة

إنّ الأطعمة التي تحتوي على دهون غير المشبعة مثل الدهون الأحادية يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وتشمل الأفوكادو، واللوز، والجوز، والزيتون، والكانولا، والفاصوليا السوداني، لكن يجب تناولها بنسبة قليلة لأنّ جميع الدهون تحتوي على الكثير من سعرات حرارية.

الأطعمة التي يجب تجنبها

من الأطعمة التي على مريض السكري تجنبها الآتي:^[3]

- السكريات.
- الدهون المشبعة.
- الخبز الأبيض، والمعكرونة والأرز.
- الزبادي المنكّه بالفاكهة.
- القهوة المنكّهة.
- الفاكهة المجففة.
- الأطعمة المقلية.

المراجع

1. ↑ "Diabetic Diet", *Www.medlineplus.gov*, Retrieved 2016-3-5. Edited
2. ↑ Mayo Clinic Staff, "Diabetes diet: Create your healthy-eating plan" www.mayoclinic.org, Retrieved 2018-3-5. Edited
3. ↑ Franziska Spritzler (2017-2-6), "11 Foods to Avoid With Diabetes" www.healthline.com, Retrieved 2018-3-5. Edited

مجلوبة من "http://baytdz.com/رجيم-لمرضى-السكر/?id=809004"

##السكر #لمرضى, رجيم

#التخلص من السمنة