



١- القواعد العامة للتغذية الصحية

لصحة الجهاز الهضمي:

قررت منظمة الصحة العالمية أن الإنسان الطبيعي البالغ يحتاج إلى حوالي كيلو جرام من الغذاء يومياً - يُقسم إلى أربعة أجزاء:

- ٤٠٠ جرام سلاطات خضراء (قبل ومع الأكل) أو فواكه طازجة (بعد الأكل).
 - ٤٠٠ جرام نشويات (أرز أو مكرونة أو محشي أو خبز) الطبق الرئيسي.
 - ١٠٠ جرام منتجات ألبان (جبين أو زبادي).
 - ١٠٠ جرام بروتينات (أسماك أو دواجن أو لحوم حمراء).
 - ممنوع أكثر من نوع بروتين في الوجبة الواحدة + لتر من المشروبات الصحية يقسم على خمسة أكواب متنوعة طوال اليوم.
- لا بد أن يكون الطعام لذيذ الطعم وطيب الرائحة .. حتى يتم المضغ الجيد .. وبالتالي

الهضم الجيد والامتصاص الجيد .. وإذا لم يمضغ الطعام جيداً فلن يهضم .. ولن يمتص .. بل سيتخمر في الأمعاء ويسبب المزيد من الآلام ولافائدة منه .

تنوع الغذاء:

لا يمكن الاكتفاء بنوع واحد من الطعام .. والأصيب الإنسان بأمراض سوء التغذية .. كما لا يمكن جمع أكثر من بروتين على مائدة واحدة.

ومشكلات زيادة البروتين في الوجبات كثيرة .. بدءاً من سوء الهضم وآلام القولون .. ونهاية بالانقرس والحصوات والفشل الكلوي.

التنوع في الطعام ضرورة .. ومسألة الاكتفاء بالسلوق فقط في علاج الأمراض أخفت وأصبح هناك أشكالاً متعددة للطهي الصحي وموضوع الطعام قليل الملح أو عديم الملح تغير والمطلوب عدم الإكثار من المخللات والموايح.

كمية الطعام يجب أن تتناسب مع المجهود العضلي؛ فإذا زاد المجهود العضلي (الرياضة والعمل اليدوي)، زاد المطلوب من الطعام .. وإذا قل المجهود العضلي (مع الراحة أو الإجازة) يجب أن تقل كمية الطعام .. فالحركة العضلية هي التي تهضم الطعام والثبات على كمية ثابتة من الطعام خطأ.

طريقة الطهي الصحي؛ لكي يحتفظ الطعام بفوائده الغذائية، لا بد من اتباع أفضل الطرق للطهي .. فالطعام الذي ينضج على البخار هو الأفضل .. ثم المسلوق .. ثم المشوي .. ثم المقلي.. وأسوأ الطعام وأكثرها ضرراً هو المسبك.

أفضل الأواني للطهي، هي الفخار ثم الاستلستيل ثم الصاج المطلي ثم البيركس وهذه أكثر أماناً من الألومنيوم والتيفال والبلاستيك والنحاس.

خطورة الخضروات الورقية: (السبانخ - الرجلة - الملوخية - الخبيزة - السلق). في تكرار التسخين والتبريد، وفي تكرار الغليان .. ولذلك يجب عمل كمية قليلة جداً تكفي لعمل وجبة واحدة فقط حيث تتحول هذه الأطعمة إلى مواد سامة إذا تكررت غليانها.

السلطة الخضراء: يتم تقطيعها قبل الأكل مباشرة .. وممنوع تركها في الثلاجة مقطعة والافقدت فائدتها.

التمياه الغازية: ليست هاضمة .. ووجودها مع الطعام خطأ.. وكثرتها تؤدي إلى فشل كلوي (وخاصة مادة الكولا).

خطورة الأطعمة المحفوظة: والمملحة والمدخنة والمعلبات والمرببات والعصائر فالمواد الحافظة أغلبها سامة ومسببة للسرطان.

وموضوع بدائل السكر (الدايت): أخطر .. والطبيعي المذاق أفضل.

السموم تتركز في الدهون وجلود الطيور والأسماك: فإياك وأكل الجلود .. مهما كان طعمها لذيد (أو عليها توابل)، فهي تسبب أمراض الكبد والقلب .. وإياك والإعلانات الضارة.

المشروبات الصحية الدافئة ضرورة: وهي البديل الآمن للمشروبات الغازية.. وهي الثلث الثاني بعد الطعام .. وهي تعالج سوء الهضم والامتصاص مثل (الينسون والنعناع والحلبة، والكرامة، والبردقوش، والروزماري، والقرفة والزنجبيل) .. بشرط أن تكون (مثل الشاي الكشري)، بل هي ضرورية قبل الأكل لفسيل المعدة - ولعلاج الحموضة وارتجاع المريء (ولو نصف كوب ساخن).

ترتيب دخول الطعام إلى المعدة؛ يؤدي لسلامة المعدة وبالتالي سلامة الهضم وسلامة الامتصاص.

أولاً: نبدأ الطعام بشوربة ساخنة أو أي مشروب ساخن..

والسلاطة الخضراء جزء أساسي مع أي طعام (نشويات أو بروتينات).

ثانياً: بعد الأكل هاضم .. ماء شعير أو فاكهة طبيعية، (ممنوع الحلويات بعد الأكل لأنها تؤدي لسوء هضم).

ثالثاً: ممنوع الإكثار من شرب الماء أو أي مشروبات أثناء الأكل (الماء بعد الأكل).

عدد مرات الطعام في اليوم؛ تختلف من شخص لآخر..

فالحامل والطفل ومريض السكر مثلاً .. يأكل كل ٣ ساعات .. وجبات صغيرة .. بمعدل خمس

وجبات يومياً..

وبعض الناس لا يستطيع أن يأكل سوى وجبتين فقط .. أو حتى وجبة واحدة في اليوم وليس

شرطاً أن يتناول الناس الإفطار والغذاء والعشاء..

لكن القاعدة القرآنية: "فأمشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور" فالمشي يجب

أن يسبق الأكل..

والقاعدة النبوية: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع".

فإذا جاع الإنسان .. وشعر بجوع شديد يأكل .. وإلا ممنوع الأكل، ونتيجة لسلوكياتنا الغذائية

الخاطئة نصل إلى:

آلام المعدة .. والحموضة .. وارتجاع المريء .. تمنع الإنسان من حتى التفكير في الطعام

وهي من الأمراض الشائعة بسبب الثلجات والمخللات وكثرة شرب المياه الغازية والتدخين ..
والأدوية .. والمسبكات .. وغيرها.

وأسرع علاج لالام المعدة هو (العرقسوس .. أو ماء الشعير .. أو الراوند الطبي .. أو شوربة
الخرشوف .. أو عصير الرمان الحلو .. أو حتى نصف كوب ماء مغلي) ، يشرب ساخناً قبل الأكل
والمفضل أن تكون ساخنة .. المهم أن تبتعد عن الأشياء التي تسبب آلام المعدة والحموضة.

الاعتماد على الأدوية فقط في منع الحموضة خطأ كبير .. يؤدي لنتائج عكسية.

قد أمرنا الله سبحانه أن نفكر ونتدبر بقوله "فلينظر الانسان إلى طعامه" ، فالنظر هنا
تفكر فيما هو مفيد وصحي .. تقوى به على طاعة الله.

ومن أكل الطيبات عمل الصالحات .. ومن أكل الحرام فعل الحرام.

والأكل عبادة .. إذا بدأناه بغسل أيدينا قبل الأكل وسمينا الله قبل الأكل .. وحمدنا الله بعده
وأكلنا في جماعة وفي جو من الود والحب وفي مكان نظيف جميل.

وإذا أكلنا نظف المعدة قبل الطعام بمشروب ساخن ..

فإننا نحافظ على الأكل في المعدة بعد الطعام .. فلا نستحم بعد الأكل مباشرة، (ممنوع
الاستحمام بعد الطعام) .. ولا ننام بعد الأكل مباشرة، وإذا غلب النوم .. فالأفضل عدم الطعام
أو طعام خفيف، فأغلب أمراض القلب بسبب النوم بعد الأكل الدسم.

ولا ننام على البطن.

لكي نقلل من شرب الماء .. فتحن نمص الماء مَصًّا .. ولا نعبه عبًا، ونشرب على مرتين أو
ثلاث مرات .. ولا نتنفس في إناء الشرب .. وهناك خطورة شديدة من فتح الفم والقاء الماء فيه
من بعيد.

إذا كنا نحرص على نظافة مكان الأكل قبل الطعام، ونضع على السفرة مفرشاً من البلاستيك الأملس الجميل .. فهذا يعني أننا نجمع فتات الخبز وما تساقط من طعام .. ولا ندوس فضلات الطعام بالأقدام حتى لا تزول النعمة .. ونعلم أطفالنا هذا الأدب الجميل .. ونظافة مكان الطعام بعد الأكل واجب الجميع .. الصغار والكبار معاً ولنتعاون على ذلك ونتربى على ذلك.

إذا تبقى من الطعام شيئاً يجب أن يغطى .. حتى داخل الثلاجة، فبقاء الأطعمة في الثلاجة بدون غطاء يؤدي إلى انتشار الروائح وترسيبها في جميع الأطعمة (السمك علي اللبن على الحلويات) وبالتالي يصبح الطعام سبباً في الأمراض.

وهذا حديث رائع في تغطية الأواني - والسقاء - وإطفاء النار - وآداب قبل النوم، " غطوا الإناء وأوكوا السقاء وأطفئوا النار وأغلقوا الباب".

مشكلة السندوتشات كبيرة ... وخاصة عند أولاد المدارس..

فالمفروض أن يؤكل السندوتش فور إعداده وأن يكون محتويًا على مكونات الغذاء الصحي وأن يكون واحدًا فقط (أو اثنين على الأكثر) ..

لكن إعداد السندوتشات من الليل أو حتى في الصباح .. وترك في حقائب الأولاد حتى الظهيرة .. يؤدي إلى فساد محتواها (تصبح عجينة) .. وتبدأ البكتيريا في التكاثر وتحلل الأكل بعد ساعتين .. والمعجب أن بعض الأولاد يعودوا بالسندوتشات للبيت ويأكلوها فتصبح أكثر ضرراً ... فكيف نتصرف؟

عند إخراج اللحوم المجمدة أو الأسماك من الفريزر .. فيجب تركها تتمك ببطء ..

(مثلاً إذا أردنا إعداد الغذاء .. فيجب إخراجه منذ الصباح).

واستعمال وضع اللحوم المجمدة في الماء الساخن أو الفرن أو الزيت مباشرة يؤدي لزيادة

وقت الطهي .. كما يؤدي لتدمير خلاياه بسرعة .. وتخرج ما فيها من عناصر غذائية، وتصبح بلا فائدة..

وممنوع ترك اللحوم تتفكك ثم إعادتها للفریزر مرة أخرى .. فإنها تفسد..

وكذلك لا تغلي البروتين عدة مرات .. والمطلوب إعداد طعام لوجبة واحدة فقط.

نحن لا نربي حيوانات معنا في المنزل .. ولا يصح أن تبقى القطط والكلاب وغيرها معنا في غرف الطعام، أو النوم .. لأنها تنقل للبشر أكثر من مائة مرض من الأمراض المشتركة (منها نزلات البرد والطفيليات، والجرب، والحُميات، وحتى إجهاض الحوامل) والمفروض أن يكون للحيوانات مكان منفصل بعيداً عن معيشة الإنسان..

ولا يجوز أن نأكل أو نشرب في الإناء المخصص لطعام القطط والكلاب .. وحتى طيور الزينة .. يجب أن تكون بعيداً عن حجرات النوم والمعيشة .. لأنها تنقل الأمراض للإنسان.

النظافة المستمرة للفرش والسجاد وتعريضها للشمس باستمرار جزء من صحة الطعام .. فالميكروبات تسكن البطاطين والسجاجيد ولا يقتلها إلا الشمس والتفويض .. والاكتفاء بالمكنسة الكهربائية خطأ .. حيث أن هذه الميكروبات لا ترى .. وتنقل عبر الطعام أو الهواء لتسبب لنا حساسية البطن أو الصدر أو الجلد.

الرياضة والمشي (ساعة يومياً) .. هي المتمم لفائدة الطعام..

بل المشي ضروري لهضم الطعام .. والنوم المعتدل (ست ساعات على الأقل ضروري للهضم) وعدد ساعات النوم يساوي عدد ساعات العمل.

وإذا لم يستطع الإنسان المشي .. فيجب تدليك جلد الأطراف والجسم بانتظام .. صباحاً ومساءً .. تدليك حتى احمرار الجلد .. وخاصة للمرضى وكبار السن.

وثبت أن المشي لمدة ساعة يوميًا يقلل سكر الدم بمعدل ١٠٠ ملجم %.

الله - سبحانه وتعالى - جعل لنا الحواس لتصدقها .. كيف تعرف صحة الغذاء؟

فإذا تغير لون الطعام أو تغيرت رائحته أو تغير طعمه .. فإياك أن تأكله .. فخسارة الطعام أفضل من التسمم ودخول المستشفى.

ويجب أن تتعلم الصدق مع النفس .. وحديث "دع ما يريبك"، أي اترك وابتعد عن أي طعام تشك في صحته ..

وإياك أن تجامل أحد فتأكل ما لا تشتهي، فتصاب بالأمراض.

مراعاة الفروق الفردية في الطعام مهمة جدًا ..

فبعض الناس تسبب لها الألبان مشاكل في الهضم .. رغم فوائدها الصحية .. وهؤلاء ننصحهم بالزبادي أو الجبن بدلًا من اللبن.

وبعض الناس لا يتحملون الشطة في الطعام .. ولو بكمية قليلة.

وبعض الناس لا يقبلون رائحة العرقسوس، رغم فوائده الطبية.

وبعض الناس تسبب لهم البقوليات مشكلات كبيرة في القولون.

فيجب على كل إنسان أن يحترم خصوصيته، ولا يجبر نفسه على شيء لا تقبله .. مهما تقبله الآخرون .. والحمد لله أن جعل لنا البدائل المتعددة.

في عصرنا ظهرت أبحاث علمية تؤكد وجود أطعمة لكل مرض على حدة تساعد في سرعة الشفاء وأطعمة أخرى تساعد في تدهور المريض (الممنوعات).

ويجب على كل مريض أن يتمسك ببعض الأطعمة التي تناسب حالته الصحية وأن يبتعد تمامًا

عن الإطعمة التي تزيد المرض .. فيتسارع بالشفاء بإذن الله تعالى.

وفي الصفحات التالية .. سوف تجد وجبات لذيذة (تختار منها) ، وأطعمة تساعد على سرعة الشفاء .. وأطعمة ضارة يجب أن تبتعد عنها.. وذلك لكل مريض على حدة.

ترتيب الطعام حسب الأهمية:

على المائدة يجب أن يكون هناك عدة أطباق رئيسية:

أولاً: وأهم طبق الشوربة (وليس بالضرورة أن تكون شوربة لحم أو فراخ).

وثانياً: السلطات الطازجة (٢٠٠ جرام) للفرد ومعها الزبادي أو الجبن أي نوع.

وثالثاً: نوع واحد من البروتين (بيض أو سمك أو طيور أو لحوم) ١٠٠ جرام للفرد مع مراعاة طريقة الطهي الصحي.

رابعاً: طبق الأرز أو المكرونة أو المحشي أو الخبز (مثل حجم طبق السلطة) ٢٠٠ جرام للفرد مع مراعاة طريقة الطهي الصحي.

خامساً: طبق الخضار الصحي (١٠٠ جرام للفرد).

وسادساً: طبق الفاكهة الطازجة أو الحلوى المثلجة (١٠٠ جرام).

- يمكن أن ينقص أي طبق منها (ما عدا السلطة الخضراء) -

كيف تحسب السعرات الحرارية التي تحتاج إليها بطريقة بسيطة جدًا ؟

يحتاج الإنسان في المتوسط إلى عدد من (١٥٠٠ - ٢٠٠٠) سعر حراري يوميًا وتقل عدد السعرات الحرارية في حالة السمنة والرغبة في التخسيس إلى حوالي (٥٠٠ - ١٠٠٠) سعر حراري فقط.

ويزيد المطلوب من السعرات الحرارية في حالة الرياضة العنيفة .. والسعرات الحرارية ليس لها علاقة بحجم الطعام ..

ويحتاج مريض السكر لحوالي (١٠٠٠) سعر حراري يوميًا - تزيد حسب النشاط.

وهذه أمثلة الطعام و عدد السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام:

م.	نوع الطعام	عدد السعرات الحرارية / ١٠٠ جرام
١	١- الخضراوات طازجة أو مسلوقة (خس- جزر- كوسة - بقدونس - بصل - طماطم)	٢٤
٢	الفاكهة طازجة (تفاح - برتقال - كمثرى - أناناس)	٤٠
٣	الأسماك مشوية أو مسلوقة (تونة - بكتلاه - بلطي - سردين)	٩٥
٤	الموز	٩٥
٥	الخبز الأسمر	٢١٥

١٤٠	الأرز الأسمر المسلوق	٦
٣٦٠	طبق بليلة + لبن + عسل	٧
١٨٠	بطاطس مقلية	٨
١٥٠	الدجاج المقلي (بدون جلد)	٩
٢٢٠	شرائح لحم أو بفتيك	١٠
٢٤٠	سمك الماكريل (مشوي)	١١
٧٤٠	الزبد أو السمن الصناعي	١٢
٤٥	زبادي (بدون دسم) أو لبن منزوع الدسم	١٣
٤٠٠	جبين شيدر أو دبل كريم	١٤
١٠٠	لبن كامل الدسم	١٥

لا تتسي المجمدات في الثلاجة (الفریزر) فترة طويلة .. لأن الطعام له مدة صلاحية (مثل الدواء) يفسد بعدها أو يصبح طعام بلا فائدة .. وحبذا لو وضعت التاريخ بخط واضح على المخزون حتى لا تتسي.

وهذه أمثلة للطعام وفترة تخزينه:

م	اسم الطعام	مدة التخزين
١	الخبز	٦ شهور
٢	الزبد والفطائر	٢ شهور
٣	الجبين (جميع الأنواع)	٦ أسابيع
٤	الأسماك	٢ شهور
٥	الخضرا والفاكهة	١٢ شهر
٦	اللحوم والدواجن	٨ شهور
٧	الشوربة والصلصة	٣ شهور

إعداد الوجبات الصحية:

المشروبات العلاجية وخصائصها العلاجية:

يتم عمل المشروبات مثل الشاي الكشيري ولا تزد عن ملعقة صغيرة في الكوب ما لم يذكر خلاف ذلك.

المشروب	الخصائص العلاجية	٨
مشروب الصحوه القرنفل والدوم	لضبط السكر والضغط	١
مشروب الكراوية والينسون والكسبرة	لعلاج الغازات والمغص وسوء الهضم	٢
مشروب الريحان والحبهان وورق الكافور	مهدئ ومنوم ومضغ فص حبهان يقوي عضلة القلب	٣
مشروب القرنفل والجوزبيل	يضبط مناعة الجسم ويطرد البرد ومقوي جنسي (ومعرق)	٤
مشروب الروزماري + البردقوش + زهرة البابونج	لضبط هرمونات الجسم ومهدئ وضبط السكر ويزيل آلام الدورة الشهرية	٥
مشروب لبان الدكر والكثيرة	أهم مشروب لعلاج البرد والتهاب الحلق والحنجرة وعلاج الكلى	٦
مشروب ورق اللور و الريحان والقرنفل	لضبط السكر والضغط وقتل الميكروبات	٧
مشروب الحلبة + الشمر	يزيل المغص فوراً ويعالج الأنيميا وسوء الهضم ويضبط السكر	٨
مشروب العرقسوس الساخن	يساعد على التئام الجروح وعلاج قرحة المعدة والقولون	٩
مشروب الكمون الصحيح مع الليمون	لإذابة دهون الجسم وغسيل الأمعاء	١٠
مشروب السنمكي مع الشمر	علاج فوري للإمساك المزمن	١١
مشروب القسط الهندي مع الخردل أو حب الرشاد مع الحبة السوداء	مقوي جنسي ومقوي للذاكرة ويساعد على الإقلاع عن التدخين	١٢
مشروب الزبادي بالليمون	أسرع علاج للبرد وعسر الهضم	١٣

السلطات العلاجية :

م	اسم السلطة	الخصائص العلاجية
١	سلطة الخيار والشبت والطماطم (سلطة بلدي) والبصل	انبصلة المتوسطة تعطي فوائد الأنسولين الطبيعي. وهي غنية بالفيتامينات الضرورية لسلامة الإبصار والأعصاب والجلد (تقطع قبل الأكل مباشرة وتؤكل طازجة)
٢	زبادي بالخيار والنعناع والثوم والبقونس	الزبادي يحتوي على خمائر تساعد على الهضم والنعناع يطرد الغازات (السلطة السحرية لإذابة الدهون).
٣	سلطة البنجر المسلوق والخرشوف	البنجر من أهم علاجات الأنيميا ونقص الفيتامينات
٤	سلطة الكرنب والثوم والفلفل والخرشوف	الكرنب والثوم من الأطعمة التي تعالج السكر والخرشوف يزيد العصارة الصفراوية أربعة أضعاف خلال ساعتين
٥	سلطة المشروم (عش الفراغ) والزيادي	المشروم من الأغذية الرائعة التي تنظم السكر والهرمونات
٦	سلطة الطحينة بالثوم والبقونس والزيادي والخل وزيت الزيتون	سبق
٧	السلطة البلدي + مكعبات الجبن	إضافة الجبن قليل الدسم يزيد نسبة الكالسيوم
٨	سلطة الأفوكادو	هاضمة
٩	سلطة البطاطس المهروسة بالثوم والبقونس	سبق
١٠	سلطة الفاصوليا المسلوقة أو الحمص مع الزبادي والجزر والبصل	الفاصوليا المسلوقة بروتين سهل الهضم وكذلك الحمص المسلوق
١١	سلطة كول سلو (الكرنب مع البصل والجزر).	فوائد الكرنب والبصل والجزر كثيرة

الشوربة العلاجية :

م	اسم الشوربة	الخصائص العلاجية
١	شوربة الخيار الباردة مع النعناع ومع الزبادي والثوم	هاضمة وقاتحة للشوية (في الخلال)
٢	شوربة العدس بالجزر بالطماطم والثوم	سهلة وخفيفة (يشترط عدم وجود حساسية للعدس)
٣	شوربة البصل فقط (بدون لحم أو فراخ)	هاضمة .. وتساعد على النوم الهادئ (يمكن إضافة أي خضار إليها) مثل الكوسة أو الجزر
٤	شوربة الخضار العادية (خليط) مع مرق اللحم أو الدجاج، يمكن إن يضاف إليها ملعقة عسل بقره (مسلوقة) أو فاصوليا (مسلوقة) أو حمص (مسلوقة) أو لسان عصفور (لتغيير المذاق كل يوم)	الكرنب والثوم من الأطعمة التي تعالج السكر والخرشوف يزيد العصارة الصفراوية أربعة أضعاف خلال ساعتين
٥	شوربة المأكولات البحرية	لذيذة .. ومغذية .. وسهلة الهضم
٦	شوربة البصل والجزر والبروكلي	
٧	شوربة المشروم (عش الغراب) مع الكرنب أو فول الصويا	
٨	شوربة الطماطم والبنجر (الشوربة الحمراء)	
٩	الشوربة الخضراء (جرجير - كرنب - كزبرة خضراء - بقدوس - كرفس - شبت)	من أهم علاجات السكر
١٠	شوربة الخرشوف	الخرشوف يزيد العصارة الهاضمة أربعة أضعاف خلال ساعتين
١١	شوربة القرنبيط أو الكرنب	تساعد على إذابة الدهون وخاصة لمن يعانون من السمنة أو زيادة دهون.
١٢	شوربة الشعير والبقدونس	من أهم العلاجات على الإطلاق وهي مذيبة للدهون والأملاح الزائدة وتساعد في سرعة علاج آلام المفاصل

أطباق البروتين:

م	اسم البروتين	الخصائص العلاجية
١	طبق السمك الصحي (أي نوع) (مسلوقة مع البصل والليمون والكمون والثوم) (سلمون / سردين / تونة / بلطي / مرجان) سهلة الهضم سريعة الامتصاص لا يزيد عن ١٠٠ جم يقدم مع السلطة الخضراء ٢٠٠ جم والأرز ١٠٠ جم.	
٢	طبق الجمبري الصحي (مسلوقة مع البصل والليمون والكمون والثوم).	سهل الهضم سريع الامتصاص لا يزيد عن ١٠٠ جم ويقدم مع السلطة والأرز.
٣	أطباق البروتين النباتية نابذة (حمص - فاصوليا - فول - لوبيا - عدس بقشره - ترمس - فول صويا - حلبة) نابذة + الليمون والزيت والكمون وشرائح الخضار.	تتميز بسرعة الهضم والامتصاص، بشرط ألا تزيد عن ١٠٠ جرام في اليوم أو ٢ ملاعق مائدة يومياً .. ويضاف إليها ٢٠٠ جرام سلطة خضراء.
٤	شرائح اللحم القليله والبصل والكرنب والعلس	لا تزيد عن ١٠٠ جرام في اليوم وتؤكل ٢٠٠ جرام سلطة خضراء
٥	شرائح اللحم (البيكاتا) بالمشروم	لا تزيد عن ١٠٠ جرام في اليوم وتؤكل ٢٠٠ جرام سلطة خضراء
٦	كباب حلة بالخرشوف	
٧	الكفتة كثيرة البصل والكرنب والثوم والأرز	
٨	أطباق الدجاج الصحي (بدون جلد).	

أطباق النشويات:

م	اسم الطبق	المحتويات الرئيسية
١	طبق البليلة	(بليلة + ثين + عسل نحل) سريعة الهضم والامتصاص عالي الطاقة فيما لا يزيد عن مقدار كوب واحد يوميًا.
٢	طبق الأرز الصحي	(أرز + بصل + جزر + ...)
٣	طبق المكرونة الصحي	(المكرونة بالخضار وليس بالصلصة)
٤	البطاطس الصحية	مسلوقة + البقدونس الأخضر + الثوم أو البصل
٥	مناجن الخضروات بالشعير	(البصل + الجزر + الكوسة + ...)
٦	مناجن القرنبيط	(جزر + كرفس + بصل + بروكلي + قرنبيط)
٧	المحشي الطبعي أي نوع خضار	كثير من البصل والكرفس والبقدونس وقليل من الأرز (١/٢ كيلو خضراوات + ١/٤ كيلو أرز فقط)
٨	الخبز الصحي (الأسمر + الردة)	

ملحوظة: يختار مريض السكر نوع واحد من النشويات مع الوجبة (بليلة أو أرز أو مكرونة أو

بطاطس أو مناجن أو محشي أو خبز).

الفواكه العلاجية :

م	اسم الفاكهة	الطريقة
١	بلح حلايب (البلح المر)	٣ ينقع في الماء (٢-٤ ساعات)
٢	التفاح	ثمرة واحدة يوميا
٣	تين بدون بذر	ثمرة واحدة يوميا
٤	أناناس (حقيقي)	شريحة واحدة يوميا
٥	كمثرى	ثمرة واحدة يوميا
٦	باباظ	شريحة مع الأكل (مثل فص البرتقال)
٧	برتقال	ثمرة واحدة يوميا
٨	ليمون أضياليا (المر) الجريب فروت	ثمرة كل يوم تساعد في علاج السكر
٩	نبق (سدر)	لا تزيد عن ١٠ ثمرات يوميا.
١٠	حرنكش	من أهم فواكه علاج السكر (مسموح حتى ٢٠٠ جرام يوميا)
١١	رمان	ثمرة يوميا (بدون سكر)
١٢	برقوق أو مشمش	لا تزيد عن ٣ ثمرات يوميا
١٣	توت	لا تزيد عن عشرة ثمرات يوميا
١٤	كريز	لا تزيد عن عشرة ثمرات يوميا
١٥	كيوي	ثمرة واحدة يوميا
١٦	جوافة	بدون بذر (ثمرة واحدة يوميا)
١٧	الدوم	لضبط السكر والضغط (ثمره واحدة يوميا أو نقع ملعقة كبيرة في كوب ماء ١٢ ساعة) .

ملحوظة : تفضل الفواكه بعد الأكل وعند انخفاض مستوى السكر في الدم.

أطباق الجبن والبيض :

الجبن المسموح : الجبن الفرنسية - قليلة الدسم - متوسط الملح - رومي بدون ملح -

فلمنك والأفضل الجبن القريش.

الكمية: لا تزيد عن ١٠٠ جرام إذا كانت بجوار الوجبة.

ولكن قد تزيد إلى ٢٠٠ جرام في حالة الانفراد، بالإضافة إلى ٢٠٠ جرام سلطة خضراء.

البيض المسموح، هو البيض المسلوق نصف تسوية (غليان خمس دقائق بعد غليان الماء).

الكمية: بيضة واحدة فقط في اليوم.

مسموح باللبن منزوع الدسم - بدون سكر.

الخبز لا يزيد عن ٢٠٠ جرام (بلدي فقط خبز أسمر أو سن).

يمكن إضافة الخضراوات إلى أي نوع من الجبن فتعطي طعمًا لذيذًا - ويمكن إضافة ملعقة

صغيرة زيت.