

A decorative border consisting of two stylized plants with large, heart-shaped leaves and small, bell-shaped flowers, positioned at the top left and top right corners of a rectangular frame.

الفصل السابع

الفصل السابع

أغذية لمعالجة مرض السكري

هناك العديد من الأغذية التي تساعد مريض السكري على السيطرة على مستوى السكري في الدم، ومثالها:

أ- الثوم Garlic:

يفيد الثوم كثيراً مرضى السكري؛ لأنه يحسن من قوة الجهاز المناعي، الأمر الذي يقود إلى مقاومة العدوى الميكروبية والفطرية والفيروسية. علماً بأن إحدى مضاعفات مرض السكري هي ضعف الجهاز المناعي وسرعة الإصابة بالعدوى. ويوصى بتناول خلاصة زيت الثوم المعروف باسم Kyolic Garlic؛ لأنه يتميز بفعاليتته الشديدة كمضاد حيوي قاتل للميكروبات. كما يتميز الثوم بفعاليتته على خفض مستوى سكر الدم لدى مرضى السكري نتيجة احتوائه على عنصر الكبريت ومركب داي إليل داي سلفيد أو أكسيد (الاليسين). كما يحتوي الثوم على مركبات مضادة للأكسدة لتقوية الأوعية الدموية تعرف باسم بالبيوفلافينات Bioflavonoids، علاوة على أنه يخفض من ضغط الدم المرتفع، ويخفض مستوى الكوليسترول الضار في الدم.



ب- البصل Onion :

يشابه البصل الثوم في تأثيره على مريض السكري، أي يخفض مستوى السكر في الدم ويخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويزيل الترسبات الدهنية داخل الأوعية الدموية مما يمنع حدوث جلطات القلب والمخ.

ج- خميرة البيرة:

تحتوي خميرة البيرة على عنصر الكروم الذي يساعد على تنشيط البنكرياس لإفراز الأنسولين، الأمر الذي يقلل من احتياجات مرضى السكري (النوع الأول والثاني) للأنسولين أو الأدوية. بالإضافة إلى أن الكروم يزيد من حساسية الخلايا المستقبلية للأنسولين ويخفض مستوى الكوليسترول والدهون في الدم. وتعد خميرة البيرة من أغنى المصادر الغذائية بعنصر الكروم، علاوة على احتوائها على مجموعة فيتامينات (ب) المركبة الضرورية لسلامة الأعصاب لدى مرضى السكري.

يمكن تناول خميرة البيرة على هيئة الخميرة الجاهزة للخبز (ملعقة واحدة في كوب لبن) أو تعاطي أقراص الخميرة المحضرة صناعياً. كما يتوافر الكروم في العديد من الأغذية مثل: خميرة الخبز والحبوب (خاصة القمح) والعنب والبروكولي والأسماك (خاصة الأسماك القشرية كالجمبري والاسماكوزا) وصفار البيض



والزيوت النباتية وغيرها. يوصى بتعاطي مريض السكري ٥٠-٢٠٠ ميكروجرام كروم يومياً لتنظيم مستوى سكر الدم. والجدير بالذكر أن تعاطي خميرة البيرة الغنية بالكروم يقي أبناء مرضى السكري من الإصابة بالمرض.

د - الكريب فروت:

يوصى مرضى السكري خاصة السُّمان بالإكثار من تناول الكريب فروت؛ لأنه يخفض مستوى السكر في الدم، ويساعد على إنقاص الوزن، ويزيد من مقاومة الجسم للعدوى والميكروبات. وقد يؤدي إلى شفاء المرضى زائدي الوزن واستغنائهم عن الأدوية بالضم.

هـ- الحنظل (الكريلا) Bitter Gourd

هذه الثمرة تشبه ثمرة الخيار فيما عدا أنها ذات طعم مُر ويظهر على قشرتها نتوءات بارزة للخارج. تحتوي الكريلا على بعض المركبات الفعالة التي تعمل على خفض مستوى السكر في الدم مثل الممورادিকা Momoradica (يشبه الأنسولين في تركيبه) والشارانتين Charantin يمكن تناول الحنظل في صورة طازجة أو عصرها (٤-٥ ثمرات) وشرب العصير على الريق بمعدل ٦٠ جراماً يومياً. كما يمكن استخدام الحنظل في صورة بودرة الحنظل المجففة أو بذور الحنظل (يضاف إلى الطعام) أو الماء الذي تم غليه من ثمار الحنظل المقطعة بعد تصفيته. يساعد الحنظل على الوقاية من أضرار



السكري على العينين والأعصاب، ويحسن من كفاءة الجهاز المناعي بالجسم مما يزيد من مقاومة المريض للميكروبات والعدوى.

و - مستخلص الجنكة **Ginkgo Biloba**:

هو عبارة عن مستخلص من أوراق شجرة الجنكة Ginkgo Tree الصينية، ويستخدم لتحسين الذاكرة، حيث إنه يزيد من سريان الدم في الأوعية الدموية الطرفية خاصة الأوعية الدموية في المخ. أي أنه يمنع تجمع الصفائح الدموية، الأمر الذي يقي من حدوث الجلطات. يحتوي مستخلص الجنكة على الفلافونيدات Flavonoids و Sesquiterpenes و Ginkgolides، لكن المادة الفعالة غير معروفة حتى الوقت الحاضر. يتوافر مستخلص الجنكة في صورة صبغة Tincture أو حبوب Tablets وكبسولات، وتتراوح الجرعة الموصى بها ما بين ٤٠-٨٠ ملليجراماً، ثلاث مرات في اليوم.

ز - التفاح **Apple**:

يتميز التفاح الذي يؤكل بالقشرة باحتوائه على ألياف غذائية مفيدة (قابلة للذوبان)؛ لهذا فإنه يعمل على خفض مستوى الكوليسترول في الدم والسيطرة على ارتفاع مستوى السكر في الدم والوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

ح - زيت السمك **Fish Oil**:

سبق التحدث عن زيت السمك بالتفصيل (انظر صفحة رقم ٤١).



ط - أعشاب متنوعة

هناك بعض الأعشاب التي تساعد مريض السكري على التحكم في مستوى سكر الدم، ومثالها:

- الجنسنج: يساعد على تنشيط الجسم بالرغم من أن الدراسات التي أجريت عليه كانت غير إيجابية فيما يتعلق بزيادة الأداء الرياضي والقدرة الجنسية والمعرفة والإدراك. يوصى أن لا تزيد الجرعة المتناولة يومياً عن ١٠٠-٤٠٠ ملليجرام مستخلص (٠,٥-٢ جرام جذور) حيث إن الجرعات الزائدة تسبب العصبية وتهيج الجهاز العصبي المركزي وارتفاع ضغط الدم.
- زيت الزيتون: يساعد على خفض الدهون والكوليسترول في الدم ويقي من تصلب الشرايين والجلطة القلبية.
- القرفة: تخفض السكر في الدم (ملعقتان صغيرتان في اليوم) وتقوي المعدة الضعيفة، وتعالج اضطرابات الهضم وقلة العصارات المعدية، ولكن الإفراط في تناولها يسبب القبض.
- الشاي الأخضر: يساعد على هضم الطعام ويخفض السكر في الدم (٢-٣ أكواب في اليوم).
- الحلبة: تخفض مستوى السكر والكوليسترول والدهون في الدم (٥٠ جرام مسحوق الحلبة المحمص مرتان يومياً).
- عنب الدب (الكرز الأزرق): يخفض سكر الدم ويستعمل مستخلص الأوراق المغلية (٨٠-١٦٠ ملليجرام ٣ مرات يومياً).



- زيت بذر الكتان: سبق الحديث عنه بالتفصيل.
- الكزبرة Coriander: تساعد على السيطرة على مستوى السكر في الدم وعدم ارتفاعه.
- أوراق شجر المانجو: تساعد على السيطرة على مستوى السكر في الدم وعدم ارتفاعه.

