

ساعة يومياً ، ثم تزداد مسافة المشى تدريجياً .. ويفضل ارتداء حذاء لين واصطحاب بعض قطع السكر لتناولها عند الإحساس بهبوط السكر .
كما يجب تجنب الإجهاد..بمعنى ضرورة التوقف فى الحال عند الإحساس بعدم القدرة على استكمال المزيد.

بدائل أخرى:

- وفى حالة عدم إمكانية ممارسة أى نوع من الرياضة ،أو إلى جانب ممارسة الرياضة ، يمكن الاعتماد على الوسائل البسيطة التالية لتنشيط حركة الجسم :
- * استخدام السلالم بدلا من المصعد .
 - * استغن عن ركوب السيارات من وقت الى آخر .
 - * اشترك فى الأعمال المنزلية مثل التنظيف أو زراعة حديقة .

الغذاء ومرض السكر



الغذاء ..طبيبك الآمن :

قبل اكتشاف العلاج بالأنسولين فى سنة ١٩٢١ ، كان تنظيم الغذاء هو الوسيلة الوحيدة لمريض السكر لكبح زمام المرض .. إلا أن دور الغذاء فى ذلك لم يفقد أهميته ، رغم اكتشاف الأنسولين والحبوب المخفّضة للسكر ، فلا يزال يلعب دوراً أساسياً فى ترويض السكر ، بل قد يعدّ وسيلة مضمونة لتحقيق الشفاء من بعض حالات الإصابة بالسكر بعد سن الأربعين (سكر الكبار) .

وقد شهد النظام الغذائى لمريض السكر تطوراً كبيراً ، وأدخل عليه كثير من التغييرات فى الآونة الأخيرة التى أتاحَت للمريض التحرر من بعض القيود الغذائية ، وزادت أمامه الفرصة لتناول العديد من المأكولات . ويعتبر النظام الغذائى الحالى لمريض السكر بوجه عام ، متماشياً مع النظام الغذائى المثالى لجميع الأشخاص .

المواصفات العامة للتغذية السليمة



فى أواخر سنة ١٩٩٠ ، وبعد دراسة العلاقة بين الصحة ونظم التغذية ، قامت هيئة الزراعة الأمريكية وهيئة الصحة وخدمات الإنسان بتقديم أحدث المواصفات المثالية لغذاء الشعب الأمريكى .. وهو النظام الغذائى الذى يجيب فى مضمونه عن هذا التساؤل : ماذا يمكن أن يأكل الشعب الأمريكى ليحتفظ بصحته وحيويته ؟ .. وتعتبر مواصفات هذا النظام الغذائى مناسبة كذلك لمرضى السكر ، وهى لا تختلف كثيراً عن مواصفات النظام الغذائى الذى حددته منظمات السكر والتغذية الأمريكية .

وهذه المواصفات تشمل ما يلى :

- تناول نوعيات مختلفة من الأطعمة .
- الاحتفاظ بالوزن المثالى للجسم .
- اختيار الغذاء قليل الدهون . (الدهون المشبعة والكوليستيرول) .
- اختيار الغذاء الغنى بالخضراوات والفواكه والحبوب .
- استخدام السكر بكميات قليلة .
- استخدام الملح والصوديوم بكميات قليلة .

وفيما يلى مزيد من الإيضاح لما يجب تناوله من المواد الغذائية المختلفة للعناية بمرضى السكر وللتخطيط الغذائى السليم بوجه عام .

السرعات الحرارية والوزن



السرعات الحرارية هى مقياس الطاقة أو الحرارة الموجودة فى الغذاء التى تعتبر وقود الجسم الذى يمكنه من القيام بوظائفه الحيوية وأنشطته المختلفة . ونحن نحصل على هذه الطاقة من العناصر الغذائية الرئيسية وهى : الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات .. وذلك بالمعدل التالى :

١ جرام بروتين	٤ سعرات حرارية
١ جرام كربوهيدرات	٤ سعرات حرارية
١ جرام دهون	٨ سعرات حرارية
(واحد جرام يعادل تقريباً ١/٤ ملعقة صغيرة) .	

وإذا كانت السعرات الحرارية أو الطاقة التي نستمدّها من الغذاء تزيد على حاجة الجسم فإنّها تختزن بالجسم على هيئة شحوم ، لحين استخدامها عند الحاجة ، وينتج عن ذلك زيادة بوزن الجسم .. أما إذا كانت الطاقة أقل من اللازم ، فإن الجسم يبدأ في استخدام الدهون المختزنة لديه للحصول على الطاقة وبالتالي يقل وزن الجسم .

كم عدد السعرات الحرارية التي تحتاج إليها يومياً ؟

للإجابة عن هذا السؤال ، يجب أولاً تحديد الوزن المناسب أو المثالي لجسمك (انظر جدول الأوزان المثالية) .

وبناء على مقدار هذا الوزن ومعدل نشاط الفرد يمكن تحديد مقدار السعرات الحرارية اللازمة على النحو التالي :

- رجل نشيط جداً :
٢٠ سعراً حرارياً × الوزن المثالي للجسم .
- رجل متوسط النشاط أو امرأة نشيطة جداً :
١٥ سعراً حرارياً × الوزن المثالي للجسم .
- رجل قليل النشاط وكذلك كل الأشخاص فوق سن ٥٥ سنة .
١٣ سعراً حرارياً × الوزن المثالي للجسم .
- امرأة قليلة النشاط وكذلك الأشخاص السّمان جداً :
١٠ سعرات حرارية × الوزن المثالي للجسم .

ويعتبر الاهتمام بضبط كمية السعرات الحرارية الناتجة عن الغذاء بما يوافق حاجة الجسم للاحتفاظ بالوزن المثالي له من أهم النصائح الغذائية لمريض السكر . ومن الأفضل بالنسبة لمريض السكر أن يقل وزن جسمه عن الوزن المثالي بمقدار ١٠ ٪ .

نظام توزيع السعرات الحرارية :

وفقاً للنظام الحديث لتغذية مريض السكر يجب الحصول على السعرات الحرارية (الطاقة) من العناصر الغذائية بالمعدل التالي :

العنصر الغذائى	نسبة السعرات الحرارية
البروتينات	٢٠-٢٥ %
الكربوهيدرات	٦٠-٦٥ %
الدهون	١٠-١٥ %
(لاحظ أن نسبة الكربوهيدرات فى النظام الغذائى القديم لمرضى السكر كانت حوالى ٣٠ - ٤٠ %).	

مثال : إذا كان النظام الغذائى يتطلب كمية قدرها ١٥٠٠ سعر حرارى .. فإنه يمكن توزيعها على النحو التالى :

٦٠ %	كربوهيدرات	٩٠٠
٢٥ %	بروتينات	٣٧٥
١٥ %	دهون	٢٢٥

١٥٠٠ سعر حرارى

(يحتاج تحديد مثل هذا النظام الغذائى معرفة كمية السعرات الحرارية الناتجة عن المأكولات المختلفة .. كما سيتضح من الجداول التالية) .

الكربوهيدرات



وهذه تشمل السكريات والنشويات .. ويحتاجها الجسم للحصول على الطاقة اللازمة . وتحول النشويات داخل الجسم إلى سكريات بسيطة (جلوكوز) ولذلك فهى تؤدى إلى رفع مستوى السكر بالدم . أما السكريات مثل السكر الأبيض والعسل والجلوكوز فإن الجسم يستفيد منها مباشرة لاحتوائها على سكريات بسيطة .

ماذا تأكل من الكربوهيدرات ؟

وإذا كنا ننصح بأن يتناول مريض السكر حوالى ٦٠-٦٥ % من حاجته للسعرات الحرارية من الكربوهيدرات فإنه يجب أن تكون أغلب هذه الكمية من الكربوهيدرات المعقدة .. وهى النشويات الغنية بالألياف .. أو بمعنى آخر الأطعمة النباتية و النشوية المحتفظة بنسبة من قشورها .. وذلك لأن هذه الكربوهيدرات المعقدة تحتاج إلى وقت لتحللها إلى سكريات بسيطة .. أى أنها تمتاز ببطء الهضم والامتصاص ولذلك فإن

السكريات البسيطة الناتجة عن تحليلها تمتص إلى تيار الدم بشكل تدريجي ببطء وبالتالى لا تمثل خطورة على مريض السكر .. وذلك بفضل احتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف والتي تقوم بامتصاص الماء من الأمعاء الرفيعة مما يبطئ من امتصاص السكريات إلى تيار الدم .

بناء على ذلك فإن أكل البطاطس مثلاً مع احتفاظها بقشرها يجعلها أكثر أماناً لمريض السكر لاحتواء هذا الجلد على نسبة مرتفعة من الألياف .. بينما إذا أكلت بعد تقشيرها سيتعرض المريض لارتفاع سريع نسبياً بمستوى السكر بالدم . ولنفس هذا الغرض ننصح بتناول القمح غير المنزوع القشرة (أى الخبز الأسمر) بينما لا يفضل الاعتماد على القمح منزوع القشرة (الدقيق الأبيض أو الخبز الأبيض) .
وتعتبر الحبوب بوجه عام (غير منزوعة القشرة) هى أفضل مصدر للنشويات الغنية بالألياف ، وهذه مثل :

النشويات الغنية بالألياف

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| - الترمس . | - الحمص . |
| - الحلبة . | - الفول . |
| - العدس . | - الفاصوليا الناشفة . |
| - اللوبيا . | - الذرة . |
| - القمح غير منزوع القشرة . | - حمص الشام . |

موقفك من السكريات ..

أما بالنسبة للسكريات مثل السكر الأبيض والحلويات والمربى وغيرها .. فإنه يجب الإقلال من تناولها لأقصى درجة لأنها تمتص سريعاً إلى تيار الدم وبالتالى قد تحدث ارتفاعاً شديداً مفاجئاً بمستوى السكر بالدم مما يعرض المريض للخطر إذا ما قدمت بكميات تفوق قدرة جسمه على التعامل معها .

والحقيقة أن السكريات رغم استمتاع أغلب الناس بتناولها فإنها لا تحمل عادة أى قيمة غذائية أى أنها خالية عادة من الفيتامينات والمعادن والألياف .. وتقتصر فوائد هذه السكريات على إعطاء الطاقة للجسم .

ويجب بصفة عامة ألا يزيد تناول مريض السكر للسكر الأبيض على ٥ ٪ من إجمالى قيمة السعرات الحرارية اليومية .. أى يمكن أن نقول أنه يسمح بتناول حوالى ٤ قوالب

سكر أبيض يومياً . وللمقاومة تأثير السكر أو الحلويات على مستوى السكر بالدم ، تؤخذ السكريات عموماً ضمن وجبات الطعام لأن ذلك يقلل من امتصاصها .

السكر فى الأدوية والمأكولات المجهزة ،

يوجد السكر فى بعض الأدوية الشائعة (مثل بعض أنواع الأدوية المضادة للسعال) وكذلك فى بعض المأكولات المجهزة .. وهذا يمكن أن يؤدي لاضطراب بمستوى السكر. ولذلك ننصح بتجنب هذه الأنواع من الأدوية بمعرفة الطبيب المعالج أو بمراجعة مكوناتها .. وكذلك يجب الاهتمام بمراجعة المكونات فى المأكولات المجهزة للتأكد من خلوها من السكريات . ويوجد السكر بأسماء ونوعيات مختلفة مثل :

- * **دكستروز (Dextrose) :** وهو الاسم التجارى للجلوكوز .
- * **فراكتوز (Fructose) :** سكر بسيط يوجد فى الفواكه والعصائر والعسل .
- * **مالتوز (Maltose) :** سكر يتكون من تحلل النشا .. ويوجد عادة فى المخبوزات مثل كورن فليكس ومشروبات الشعير .
- * **لاكتوز (Lactose) :** اسم السكر الموجود فى اللبن .
- * **مانيتول (Mannitol) :** سكر يستخدم لتحلية المأكولات ويمكن أن يسبب زيادة فى الوزن وارتفاعاً بمستوى السكر .
- * **سوربيتول (Sorbitol) :** يستخدم عادة كمادة لتحلية فى الأطعمة المنخفضة السعرات الحرارية .
- يؤدى الإفراط فى تناوله إلى اضطراب بالجهاز الهضمى وأحياناً يقلل امتصاص الأدوية .
- * **زليتول (Xylitol) :** سكر يستخدم عادة فى صنع اللبان والنعناع .. ومن مميزاتة أنه لا يسبب تسوساً بالأسنان .. والإفراط فى تناوله قد يؤدى لإسهال.

الألياف



الألياف الغذائية وفوائدها الذهبية !!

هذه هى المخلفات التى لا تهضم من الأطعمة النباتية .. وهى تُنسب أحياناً للكربوهيدرات . وبالإضافة لفائدة الألياف السابقة فى الوقاية من ارتفاع السكر فقد وجد كذلك أن لها هذه الفوائد :

* تقاوم حدوث الإمساك .. لأنها تزيد من كتلة الفضلات وبالتالي يسهل إخراجها .
* تقاوم ارتفاع مستوى الكوليستيرول .. لأنها تكون رابطة كيميائية مع أحماض
العصارة المرارية مما يقلل من امتصاص الكوليستيرول .
* تساعد على إنقاص الوزن .

* توفر الحماية من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

وتتوافر الألياف فى الحبوب غير منزوعة القشرة - كما سبق التوضيح - كما تتوافر
فى أنواع عديدة من الخضراوات والفواكه ، مثل :

- | | |
|--------------|-------------|
| - السبانخ . | - الخرشوف . |
| - القرنبيط . | - الجزر . |
| - الكرنب . | - البطاطس . |
| - الخوخ . | - التفاح . |
| - المشمش . | - التين . |

(لاحظ أن إزالة قشرة التفاح أو الجزر أو البطاطس يفقد هذه النباتات جزءاً كبيراً من
الألياف) .

أنواع الألياف :

وبمزيد من التوضيح ، فإن هناك نوعين من الألياف يتواجدان فى معظم الأطعمة
النباتية ، لكن نسبة أحدهما إلى الآخر تختلف من طعام إلى آخر وهما :

* ألياف غير قابلة للذوبان فى الماء (Insoluble Fibre) : وهذه تمتص الماء من
الأمعاء مثل (الأسفنج) .. ويرجع إليها أساساً المفعول المقاوم للإمساك لأنها تزيد من كتلة
الفضلات وتجعل البراز ليناً فيسهل إخراجها وهى تتوافر فى الأطعمة النباتية مثل : القمح
(غير منزوع القشرة) والغلل عموماً والنخالة والذرة .

* ألياف قابلة للذوبان فى الماء (Soluble Fibre) : وهذه تساعد أساساً على ضبط
مستوى السكر والوقاية من ارتفاعه ، وتقلل من مستوى الكوليستيرول والترايغليسيريدز
(نوع آخر من الدهون) بالدم .. وهى تتوافر فى الأطعمة مثل : الموالح والشعير والحبوب
المجففة والبقول .

كيف تتناول الألياف :

ينصح مريض السكر بالاهتمام بتناول الألياف بوفرة ضمن غذائه اليومي .. ويجب أن يصاحب ذلك مراقبة مستوى السكر بالدم فقد يحتاج الأمر إلى خفض جرعة الحبوب أو الأنسولين .. وذلك بمعرفة الطبيب المعالج .

ويجب عند تقديم الألياف الاهتمام بتناول كميات وفيرة من الماء .. إذ يمكن أن يحدث إمساك إذا لم يقدم الماء بكميات كافية . كما يجب أن يكون تقديم الألياف تدريجياً ، لأنه إذا قدمت بكميات كبيرة من البداية فإن ذلك قد يسبب عند بعض الأشخاص حدوث انتفاخ وإسهال وزيادة بغازات البطن .. أما الزيادة التدريجية في كمية الألياف فإنها تعطى الفرصة للجسم ليعتاد على وجودها .

كيف تضيف الألياف للغذاء ؟

- اختر أنواعاً مختلفة من المأكولات الغنية بالألياف مثل :
- الغلال واغبز الأسمر أو خبز السنّ (القمح غير منزوع القشرة مع الردّة) .
- الفواكه أو الخضراوات غير منزوعة القشرة أو الجلد .
- الحبوب المجففة والبقول مثل الفاصوليا والعدس والحمص والبقول .
- ابدأ بتناول مقدار وجبة أو وجبتين محدودتين يومياً ثم تزداد الكمية تدريجياً .
- اشرب حوالي ٦ - ٨ أكواب من الماء والسوائل يومياً .
- لا يفضل الاعتماد على أقراص الردّة أو الألياف وإنما يفضل الاعتماد على المأكولات الغنية بالألياف .

الدهون

وهذه يحتاجها الجسم كمصدر مركّز للطاقة .. مثل : الزبد والزيوت ودهن اللحوم .. حيث يعطى جرام منها ٩ سعرات حرارية ، أى ضعف ما يعطيه الواحد جرام من الكربوهيدرات أو البروتينات .

ماذا تأكل من الدهون ؟

جميع أنواع الدهون تعطى نفس كمية السعرات الحرارية لكنها تختلف في طبيعتها . وتشمل الأنواع الأساسية للدهون ما يلي :

* دهون مشبعة (Saturated Fats) : وهذه هي التي تتماسك في الجو البارد مثل الزبدة والسمن البلدى وزيت جوز الهند .

وهذه الدهون المشبعة ينصح بتجنبها على قدر الإمكان كعنصر غذائى لأنها تتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول وبذلك فهى تساعد على الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

* الدهون غير المشبعة (Unnsatuated Fats) : وهذه هي التي تبقى بصورة طبيعية فى حالة سائلة مثل الزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت فول الصويا وزيت الزيتون .

وهذه يمكن تناولها ولكن باعتدال خاصة لمريض السكر لأنها تتسبب كباقي الدهون فى زيادة وزن الجسم .

كما تقسم الدهون بناء على كيفية استهلاكها إلى نوعين ، هما :

– دهون مرئية (Visible Fats) .

– دهون غير مرئية أو مطوية (Invisible Fats) .

والدهون المرئية مثل : الزيوت والزبدة .. والدهون غير المرئية مثل : الدهن المختلط باللحم الأحمر أو لحم الدجاج وكذلك الموجود بصفار البيض وبالألبان والمكسرات كالبندق واللوز . وهذه الدهون غير المرئية قد يتناول الإنسان منها كمية كبيرة دون أن يدري أنه يتناول قدراً كبيراً من الدهون وذلك مثل تناول البيض بكثرة .. ولذا يجب الحذر منها .

وفيما يلي مجموعة من أغنى المأكولات بالكوليستيرول والتي يجب الحد من تناولها للوقاية من خطر ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم والتعرض للإصابة بتصلب الشرايين .

المأكولات الغنية بالكوليستيرول

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| – اللحم البقرى . | – الكبد . |
| – اللحم الضانى . | – القلوب . |
| – اللحم العجالى (الكندوز) . | – اللسان . |
| – الماكريل . | – صفار البيض . |
| – الكافيار (البطارخ) . | – الزبدة . |
| – السالمون . | – القشدة . |
| – الاستاكوزا . | – السمن البلدى . |
| – الكلاوى . | – الجبن الدسم . |
| – السجق . | – الجندفلى . |

البروتينات



يحتاج الجسم للبروتينات للحصول على الطاقة ، مثلما يحصل عليها من الكربوهيدرات والدهون ، لكنه يحتاجها فى المقام الأول كعنصر غذائى لتجديد ما يهلك من أنسجة الجسم .. أى أنها ضرورية لاستمرار النمو والحفاظ عليه .

ونظراً لأن مريض السكر يعانى من خلل بالتمثيل الغذائى للكربوهيدرات فإن الجسم يزيد اعتماده على البروتينات للحصول على الطاقة وذلك بهدمها إلى مركبات بسيطة .. ويؤدى زيادة استهلاك البروتينات على هذه الصورة إلى زيادة إفراز «النيتروجين» فى البول .. والذى يمثل المنتج النهائى لهدم البروتينات .

وللوقاية من هذا التوازن السلبى للنيتروجين (Negative Nitrogen Balance) أى التغلب على زيادة فقدته مع البول يجب أن يتناول المريض كميات كافية من البروتينات ، وذلك بافتراض قابلية الجهاز البولى لذلك (لاحظ أن تأثير السكر على الكليتين والذى يدل عليه ظهور الزلال مع البول يستلزم الإقلال من تناول البروتينات لتحفيف العبء الواقع على الكليتين) .

ماذا تأكل من البروتينات ؟

كان النظام الغذائى القديم سواء لمريض السكر أو للتغذية السليمة عامة ينصح بزيادة الاعتماد على البروتين الحيوانى أى اللحوم والطيور .. وكان الاعتقاد الشائع هو أن الإكثار من تناول اللحوم يعد من أهم دعائم الصحة .

أما النظام الغذائى الحديث سواء لمريض السكر أو لجميع الأشخاص على السواء فإنه يلغى هذا المفهوم تماماً .. ويرى أن ما يتناوله الفرد من بروتينات يجب أن يشتمل أساساً على بروتينات من أصل نباتى بينما يقل الاعتماد على البروتين الحيوانى ، ويجب على مريض السكر بوجه خاص أن يهتم بتطبيق ذلك حيث أن كثيراً من المأكولات الغنية بالبروتين الحيوانى تكون غنية فى نفس الوقت بالكوليستيرول مما يزيد من فرصة تعرضه للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .. وهذه مثل : اللحوم الحمراء ، البيض ، القشدة واللبن كامل الدسم ومنتجاته كالجبين الأبيض .

أما المأكولات الغنية بالبروتين النباتى والتى ننصح بزيادة الاعتماد عليها بدلاً من المأكولات الغنية بالبروتين الحيوانى فهذه تشمل الحبوب والبقول عامة مثل :

- اللوبيا .

- الفاصوليا الناشفة . - العدس .

- الفول (وخاصة فول الصويا) . - عيش الغراب (Mushroom) .

كما يفضل أن يكون البروتين الحيوانى الذى يعتمد على تناوله مستمدًا من اللحوم البيضاء بدلاً من اللحوم الحمراء .. أى يكون من الأسماك والطيور .. لأن اللحم الأبيض أقل احتواءً على الدهون كما أنه يتميز بقيمة غذائية عالية علاوة على سهولة هضمه . ولاحظ كذلك أن لحم الأسماك يتميز باحتوائه على أحماض دهنية مفيدة تسمى : أوميغا ٣- (Omega-3 Fatty Acids) وقد اتضح أنها تقاوم الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

وفى حالة الاعتماد على اللبن ومنتجاته كمصدر للبروتين الحيوانى يجب مراعاة أن يكون منزوع الدسم أو يُزال عنه أى دهون ظاهرة (قشدة) .

المأكولات الغنية بالبروتين

- | | |
|--------------------|------------------|
| - الجبن . | - اللحم الأحمر . |
| - اللبن . | - المكسرات . |
| - البقول . | - البذور . |
| - الحبوب المجففة . | - الغلال . |
| - الأسماك . | |

الفيتامينات والمعادن



وهذه يحتاجها الجسم لأداء وظائفه بصورة طبيعية .. وينتج عن نقص بعض أنواع الفيتامينات علامات مرضية مميزة . وينصح بالاهتمام بتناول قدر كاف من الفيتامينات والمعادن المختلفة وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال زيادة الاعتماد على تناول الفواكه والخضراوات الطازجة بوجه عام .. ولاحظ أن طهى الخضراوات يفقدها جزءاً من الفيتامينات الموجودة بها بسبب فسادها بالتسخين . ولذلك ننصح بأن يكون الاعتماد الأكبر على الخضراوات والفواكه النيئة .. ويجب كذلك مراعاة عدم إزالة القشور عنها ، متى أمكن ذلك ، لاحتواء هذه القشور على ألياف غذائية مفيدة مثل قشرة التفاح وقشرة الجزر .

التفاح ومريض السكر



ومن أفضل أنواع الفواكه لمريض السكر فاكهة التفاح .. فبالإضافة إلى قيمتها الغذائية العالية ، وجد أن التفاح يقاوم ارتفاع مستوى السكر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف (البكتين) التي تتركز في قشرته ، ولذلك ننصح دائماً بعدم تقشير التفاح عند الأكل . كما يساعد التفاح على خفض ضغط الدم المرتفع .. وقد يكفي لذلك مجرد استنشاق رائحة التفاح حيث تتميز بمفعول مهدئ يساعد على خفض الدم المرتفع . كما يساعد تناول التفاح بانتظام على خفض مستوى الكوليستيرول ويرجح أن ذلك أيضاً يرجع لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف.. لكن هذا المفعول الأخير يكون أقوى بين النساء أكثر من الرجال لأسباب غير واضحة تماماً .

الجريب فروت لعلاج السكر بعد الأربعين



كما تعتبر فاكهة «الجريب فروت» من الفواكه المفيدة جداً لمريض السكر حيث أنها تساعد على ضبط مستوى السكر بالدم ، وتساعد على التخلص من الوزن الزائد (يساعد على زيادة حرق الدهون) ، علاوة على احتوائها على نسبة مرتفعة من فيتامين «ج» المعروف بتأثيره المقاوم للعدوى كنزلات البرد والانفلونزا . وهناك نظام غذائي متبع في بعض مراكز علاج السكر بالخارج يعتمد على تناول الجريب فروت ويمكن أن يساعد مريض السكر بعد الأربعين (سكر الكبار) وخاصة زائد الوزن ، على الشفاء تماماً من السكر والاستغناء عن تناول الحبوب .. وذلك بتناول كمية كبيرة من الجريب فروت يومياً (حوالي ثلاث ثمرات بمعدل ثلاث مرات يومياً ولمدة أسبوعين) إلى جانب زيادة الاعتماد على الخضراوات والفواكه والعصائر والإقلال من تناول السكريات والنشويات . ونصيحتي أن يحاول كل مريض بالسكر ، خاصة إذا كان زائد الوزن ، أن يحرص على تناول الجريب فروت من وقت لآخر .. فيمكن تجهيز إناء كبير مملوء بعصير «الجريب فروت» ووضعه بالثلاجة .. ويؤخذ منه بضعة أكواب يومياً.

الزنك .. يقاوم تأثير السكر على العينين



تشير الدراسات الحديثة إلى أهمية معدن الزنك بالنسبة لمرضى السكر خاصة فقد وجد أن تناول كميات كافية من الزنك بصفة يومية يساعد على الوقاية من تأثير السكر على العينين . ولذلك ننصح بالاهتمام بتناول المأكولات الغنية بالزنك بصفة يومية وهذه مثل:

الحبوب والغلل والأسماك كما يمكن الاعتماد على تناول الزنك كمستحضر من خلال تناول مجموعة فيتامينات ومعادن .

الكروم .. للوقاية من السكر والسيطرة عليه



ووجد كذلك من الدراسات الحديثة ، أن معدن الكروم يعتبر عاملاً مقاوماً للإصابة بالسكر .. وبذلك فإن له فائدة كبيرة للأشخاص المهيئين للإصابة بالسكر ، مثل أبناء مرضى السكر .

يعمل الكروم على تنشيط البنكرياس لإنتاج الأنسولين ، وبذلك فإن تناوله بصفة منتظمة له فائدة كبيرة خاصة لمرضى السكر بعد الأربعين (سكر الكبار) والذين يعانون من ضعف إنتاج البنكرياس للأنسولين .. إذ يمكن أن يساعدهم ذلك على تقليل جرعة الحبوب أو ربما الاستغناء عن الحبوب تماماً .

وتعتبر «خميرة البيرة» هي أغنى المصادر الغذائية بالكروم .. بالإضافة لأنها تحتوى على نسبة مرتفعة من فيتامين «ب» المركب والذي يحتاج إليه الجسم لسلامة الأعصاب .. وبذلك فإن تناولها بصفة منتظمة يفيد كذلك المرضى الذين يعانون من تأثير السكر على أعصابهم والذين يعالجون بحقن فيتامين «ب» مثل ترائى بى أو تريفاول .

ويمكن تناول خميرة البيرة فى صورة الخميرة المعدة للخبز (مثلاً : ملعقة من الخميرة لكل كوب لبن) أو الاعتماد على أقراص الخميرة المستحضرة صناعياً .

كما يتوافر الكروم فى هذه الأطعمة التالية :

- زيت جرثومة القمح . - الأسماك .
- الغلال عماماً (كالقمح) . - الفواكه عموماً .
- صفار البيض . - اللحوم .
- الزيوت النباتية عموماً .
- (يباع الكروم كمستحضر دوائى بالأسواق الغربية)

هل يتناول مريض السكر مجموعة فيتامينات ومعادن خارجية ؟

يحتاج مريض السكر بوجه خاص إلى تلبية حاجة الجسم من مختلف الفيتامينات والمعادن .. وقد يكون من الصعب أحياناً تقديم غذاء صحى متوازن يضمن حصوله على الفيتامينات والمعادن الضرورية ، ولذلك ننصح فى هذه الحالة بالاعتماد على تناول مجموعة فيتامينات ومعادن من الأنواع الشائعة كإضافة غذائية .

المشروبات والسوائل



الماء :

تناول كميات كافية من الماء يومياً ، شىء ضرورى لمريض السكر على وجه الخصوص ، وخاصة فى حالات تقلب أو ارتفاع السكر بالدم حيث أنه يتعرض أثناء ذلك للجفاف ، ويعتبر تقديم الماء فى هذه الحالات علاجاً أساسياً له . كما يقوم الماء بعمل غسيل لمجرى البول فإذا نقصت كميته بالجسم يساعد ذلك على ترسيب الأملاح ، أو المخلفات وحدوث العدوى .. ومن المعروف أن مريض السكر تزيد فرصة إصابته بعدوى الجهاز البولى .

ويعتبر أفضل مؤشر لنقص الماء بالجسم هو متابعة لون البول فكلما اشتد اصفراره دل على حاجة الجسم لمزيد من الماء .. كما يعتبر جفاف اللسان إحدى العلامات المهمة لارتفاع مستوى السكر والتي تشير إلى حدوث جفاف بالجسم .. وبالتالي يجب فى هذه الحالة تناول كميات وفيرة من الماء لمقاومة هذا الجفاف .

المشروبات (Beverages) :

المسموح به :

الشاي ، القهوة ، الليموناده ، المياه المعدنية ، الصودا ، مشروبات الأعشاب المختلفة
مثل : الحلبة ، الينسون ، النعناع ، الكركديه ..
ويراعى دائماً تقليل كمية السكر المستخدمة فى التحلية أو يمكن استخدام المحليات
الصناعية (مثل السكرين) ، كما يراعى عدم الإفراط فى تناول القهوة وتجنب شرب
الشاي المغلى لأن غليانه يحول منافعه إلى أضرار .

الممنوع :

عصائر الفاكهة المعلبة ، المياه الغازية ، الخمر ..

المحليات الصناعية (بدائل السكر الأبيض)



السكرين .. هل يسبب السرطان ؟؟

وافقت هيئة السكر الأمريكية (The American Diabetes Association) على
استخدام بدائل السكر قليلة أو عديمة السعرات الحرارية .
وتساعد هذه البدائل على ضبط نظام التغذية للمريض فهى تجنبه حدوث ارتفاع
بمستوى السكر أو زيادة بوزن الجسم .
وتشمل بدائل السكر الحالية ثلاثة أنواع هى :
- سكارين (Saccharin) .
- ايسوليفيم - ك (Acesulfame- k) .
- اسبارتيم (Aspartame) .
كما ينتظر أن يظهر حديثاً بديل آخر هو :
- سكرالوز (Sucralose) .

وقد شاع عن هذه البدائل منذ فترة سابقة أنها تعرض للإصابة بالسرطان ، وقد
اختفت بالفعل من الأسواق الغربية ، لكن البحوث المتواصلة أكدت عدم صحة ذلك ..
أى أنه لم يثبت حتى الآن وجود علاقة بين هذه البدائل والإصابة بالسرطان .

السكرارين :

ويعتبر السكرارين هو أول بديل للسكر الأبيض تم تحضيره .. ولا يزال كذلك هو أكثر هذه البدائل شيوعاً بالأسواق . والسكرارين لا ينتج عنه أى سعرات حرارية ، لأنه لا يتكسر داخل الجسم ، وإنما يمرّ دون تغيير مع البول . ويفوق السكرارين السكر الأبيض فى درجة الحلاوة بحوالى ٣٠٠ مرة .. ويعادل ٢٠ مجم منه مقدار ملعقة صغيرة من السكر الأبيض فى درجة الحلاوة .

إرشادات عامة للتغذية المثالية



- * تناول الخضراوات والفواكه بجلدها أو قشرها ، متى أمكن ذلك .
- * الخضراوات الخضراء والورقية ، يجب الاهتمام بغسلها جيداً بالماء قبل تناولها .
- * الخضراوات النيئة ، يجب الاهتمام بتناولها بوفرة .
- * الغذاء المطبوخ فى أوانٍ حديدية يزيد من نسبة الحديد الموجود بالطعام .. ولذلك فإن هذه الأواني هى المثلى لعملية الطبخ .
- * تجنب طبخ الخضراوات فى كمية كبيرة من الماء .. ويجب ألا يُهمل تناول الماء الناتج عن الطهو لغناه بالفيتامينات .
- * لا يجب استخدام «الصودا» فى الطبخ لأنها تتلف أنواعاً كثيرة من الفيتامينات .
- * يجب الاهتمام بتناول الحبوب والغلل ضمن الطعام اليومى .
- * اعتمد على الشئ بدلاً من القلى فى تحضير الطعام .
- * استخدم الدهون متعددة اللا تشبع فى طبخ الطعام .. أى الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس .
- * استخدم الأواني غير اللاصقة (أى : التيفال) فى طبخ الوجبات الدهنية .

الممنوع والمرغوب فى غذاء مريض السكر

ممنوع (بحساب شديد)	مسموح باعتدال	مسموح بوفرة
* السكر الأبيض * الحلويات بأنواعها مثل : الكيك ، البسكويت المسكر ، الكراملة والبنبون ، الهريسة ، الجاتوه ، الشيكولاتة . * العسل . * المربى . * الآيس كريم . * دهن اللحوم أو الدجاج . * المأكولات الغنية بالدهون مثل : المحمرة فى السمن ، سلطة الكريمة (كـرـيـم سلاد)، شوربة الكريمة ، السجق أو الهامبرجر (اللحوم المحفوظة) ، الكريمة أو القشدة، الفطائر بالسمن البلدى . * اللبن الدسم . * بعض الخضراوات : البطاطا، القلقاس ، البطاطس (خاصة المقلية فى الزيت أو المطبوخة)	* اللحوم : اللحم الأحمر ، الدواجن ، الأسماك . * الخبز الأبيض . * دقيق الذرة . * المكسرات مثل : اللوز والجوز . * منتجات الألبان : الجبن ، الزبادى . * اللبن الكامل . * الفواكه (ما عدا الممنوعة) والبطيخ ، والشمام . * العصائر (ما عدا المحفوظة وعصائر الفواكه الممنوعة) . * البيض . * البسكويت العادى . * البطاطس (المسلوقة مع زيت نباتى) .	* خبز القمح الكامل (القمح غير منزوع القشرة .. أى الدقيق الأسمر المحتفظ بالنخالة) ومشتقاته مثل : الخبز الأسمر ، خبز السن ، البقسماط . * الحبوب الغنية بالألياف مثل : الحمص ، اللوبيا ، الترمس ، الحلبة، العدس ، الفاصوليا الناشفة ، حمص الشام ، الذرة . * البقول مثل : فول الصويا ، فول التدميس . * جميع الخضراوات (ما عدا الممنوعة) وخاصة الغنية بالألياف مثل : الكرنب ، القرنبيط ، السبانخ ، الخس ، الجرجير ، الطماطم ، الجزر ، الكوسة، الخيار .. * اللبن منزوع الدسم . * الموالح : الجريب فروت ، البرتقال ، الليمون .

ممنوع (بحساب شديد)	مسموح باعتدال	مسموح بوفرة
* بعض الفواكه : البلح ، العنب ، التين ، المانجو ، الموز (بحساب شديد) . * الصلصة السمكية (الصُّوص) . * بعض الثشويات : المكرونة الأرز ، الشعرية . * الدقيق الأبيض عموماً مثل الخبز الأبيض (أو باعتدال) . * البيض (صفار البيض فقط) . * بعض المشروبات : عصائر الفواكه المحفوظة ، المياه الغازية ، المشروبات المسكرة عموماً ، الخمر .		* التفاح . * التوابل . * المستردة . * البيض (البياض فقط) . * الشورية الخفيفة غير الدسمة . * المشروبات : الشاي ، والقهوة (سكر خفيف) والمياه المعدنية . * البصل . * الثوم .

جداول كمية السعرات الحرارية والعناصر الغذائية

بالمأكولات المختلفة

(نسبة العنصر محددة بالجرام لكل ١٠٠ جرام من الطعام)

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
المجموعة الأولى : الخبز والدقيق والحبوب				
خبز فينو	٨,٥	١,٢	٥١,٤	٢٥٠
خبز شامي	٨,٥	١,١	٥٤,٦	٢٦٧
خبز بلدى (اسمر)	٦,٣	١,١	٥٠,٢	٢٣٩
مكرونه (جافة)	١٢,٨	٠,٢	٧٥,٥	٣٦٤
مكرونه (مطبوخة)	٣		١٨	٨٦
أرز (جاف)	٥,٩	٠,٤	٨٠,٣	٣٥٧
أرز (مطبوخ)	٢	٠,٢	٢٠	٩٢
كورن فلور	٠,٨	٠,١	٨٧,٦	٣٦٣
كورن فليكس	١٠,٧	٥,٢	٨٧,٧	٤١٥
حبوب قمح جافة	٨	١	٥٢	٢٥٥
المجموعة الثانية : الفواكه والخضروات				
فواكه (١) تفاح	٠,٣	آثار	١١,٧	٥١
مشمش	٠,٦	آثار	٦,٧	٣١
كريز	٠,٦	آثار	١١,٩	٥٠
جريب فروت	٠,٦	آثار	٥,٣	٢٤
عصير ليمون	٠,٣	-	١,٦	٨
بطيخ وشمام	١	-	٥,٢	٢٦
برتقال	٠,٨	-	٨,٥	٣٨
عصير برتقال	٠,٦	-	٩,٤	٤١
كمثرى	٠,٢	-	١٠,٤	٤٤
فراولة	٠,٦	-	٦,٢	٢٨

(برتقالة)

متوسطة = ٨٠

سعر(

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
فواكه (ب) موز	١,١	-	١٩,٢	٨٣
عنب	٠,٦	-	١٥,٥	٦٦
خضراوات (أ) عموماً	(١)	-	(٣)	(١٦)
طماطم	٠,٩	-	٢,٨	١٥
فجل	١	-	٢,٨	١٦
كزنب (مسلوق)	٠,٨	آثار	١,٣	٩
خس	١,١	آثار	١,٨	١٢
كوسة (مسلوقة)	٠,٤	-	١,٤	٧
سبانخ (مسلوقة)	٥,١	-	١,٤	٢٧
خضراوات (ب) عموماً	(٢)	-	(٧)	(٣٦)
خرشوف (مسلوق)	١,٦	-	٣,٢	٢٠
بنجر (مسلوق)	١,٨	-	٩,٩	٤٨
جزر (مسلوق)	٠,٦	-	٤,٣	٢٠
بصل (مسلوق)	٠,٦	-	٢,٧	١٤
بصل محمر (ثقيلة)	١,٨	٣٣,٣	١٠	٣٥٨
لفت (مسلوق)	٠,٧	-	٢,٣	١٢
بطاطس (مسلوق)	١,٤	-	١٩,٧	٨٧
بطاطس (شيبس)	٣,٨	٩	٣٧,٣	٢٥٢
بازلاء خضراء (مسلوقة)	٥	-	٧,٧	٥٢
المجموعة الثالثة : البروتينات				
بيض (كامل بدون قشر)	١٢,٣	١١,٣	١,٦	١٦٢
(حوالي بيضتين)				
البيض : بياض البيض	١٠,٧	٠,١	١,٤	٥١
صفار البيض	١٥,٥	١٣,٣	٢,١	٣٨١
اللحوم : لحم بقرى معلب (بوليف وليس لانشون)	٢٢,٣	١٥,٠	-	٢٣٢
(لحم بقرى من بيت الكلاوى بسطرمه (محمر)	٢٦,٨	٢,٣	-	٢٢٤
	؟	؟	؟	٢٨٠

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
لحم بقرى ستيك (مشوى)	٢٥,٢	٢١,٦	—	٣٠٥
مخ ضانى (مسلوقة)	١١,٧	٦,٧	—	١١٠
كلاوى ضانى (محمرة)	٢٨,٠	٩,١	—	٢٠٠
كبد بقرى (محمرة)	٢٩,٠	١٥,٩	—	٢٧٠
كرشة (يخنى)	١٨	٣	—	١٠٢
فخذ ضانى (مسلوقة)	٢٥,٨	١٦,٦	—	٢٦٠
فخذ ضانى (محمرة)	٢٥,٠	٢٠,٤	—	٢٩٣
سجق بقرى	١١,٥	١٣,٠	١٣,٠	٢١٥
لسان بقرى (مسلوقة)	١٩,١	٢٣,٩	٢,٣	٣١٠
ارانب (يخنى)	٢٦,٦	٧,٧	—	١٨١ (ربع) أرنب متوسط = ٢٨٠ سعر)
ديك رومى (محمرة)	٣٠,٢	٧,٧	—	١٩٥
دجاج (مسلوقة)	٢٦,٢	١٠,٣	—	٢٠٣
دجاج (مشوى)	٢٩,٦	٧,٣	—	١٨٩ (ربع) دجاجة متوسطة = ٣٠٠ سعر)
بط (مشوى)	٢٢,٨	٢٣,٦	—	٣١٣
سمك (عموما)	٢٢	١,٤	—	١١٣ (١/٢) كيلو مشوى = ٤٠٠ سعر)
السالمون	١٩,١	١٣	—	١٩٩
السردين (معلب فى زيت)	٢٠,٤	٢٢,٦	—	٢٩٤
ثعبان السمك	٢٠	١٦	—	٢٣١ زيادة فى كمية الدهون عن باقى الأسماك

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
الأجبان :				
جبين شيدر	٢٥,٢	٣٢,١	٣,٤	٤١٦
جبين فلمنك	٢٦,٠	١٥,٣	١,٤	٤٠٠
جبين قريش	١٤	٤	٣	٧٨
جبين اسطمبولي	؟	؟	؟	٢٤٠
البقول :				
فول نابث (مسلوق)	٤,١	أقل من ٢٪	٧,١	٤٦
فول مدمس (بدون زيت)	؟	؟	؟	٨٠
عدس (مسلوق)	٦,٨	أقل من ٢٪	١٨,٣	١٠٣
المجموعة الرابعة : الألبان				
لبن كامل الدسم	٣,٣	٣,٦	٤,٨	٦٧
لبن منزوع الدسم	٣,٦	٠,٨	٤,٦	٤١
لبن مجفف (كامل الدسم)	٢٤,٥	٢٤,٢	٣٥,١	٤٦٩
زبادى ولبن محمض	٣,٣	١,٦	٥,٤	٥٠
المجموعة الخامسة : السكريات				
السكر	—	—	١٠٠	٤١٠
عسل نحل	؟	؟	٧١,٤	٢٩٤
مرى	؟	؟	٦٩,٤	٢٨٦
عسل أسود	؟	؟	٥٩,٩	٢٥٢
مشمش مجفف	٤,٨	—	٤٣,٤	١٩٨
بلح (تمر) مجفف	؟	—	٦٣,٩	٢٧٠
تين مجفف	٣,٦	قليل جداً	٥٢,٩	٢٤٥
قراصيا	٢,٤	—	٤٠,٣	١٧٥
بقلاوة	؟	؟	؟	٥٤٠
كتافة	؟	؟	؟	٣٥٠
هريسة وكعك	؟	؟	؟	٥١٠
زجاجة بيبسى كولا	—	—	٩,٧٥	٨٠: ٤٠
سعر فى الزجاجة				

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
زجاجة سفن أب	-	-	٨,٥	٧٠: ٣٥
آيس كريم	٤	٩,٣	١٨	سعر فى الزجاجة ١٧٦
المجموعة السادسة : الدهون				
القشدة	٢,١	٤١,٠	١,٥	٣٩٦
الزبدة	٠,٢	٨٣,٠	-	٧٧٣
المرجرين	٠,٢	٨٤,٨	-	٧٨٩
السمن	-	-	٩٩,٨	٩٤٠
الزيوت	-	-	٩٩,٩	٩٤٠
اللوز	٢,٥	٥٣,٥	٤,٣	٥٩٩
أبو فروة	٢,٣	٢,٧	٣٦,٦	١٨٥
جوز الهند	٣,٨	٣٦,٠	٣,٧	٣٦٦
الفول السودانى	٢٨,١	٤٩,٠	٨,٦	٦٠٦
الجزوز (عين الجمل)	١٢,٥	٥١,٥٠	٥	٤٧٩
الشيكرولاتة	٤,٨	٣١,١	٥٩,٩	٥٥٥

نموذج لنظام غذائى يساعد على إنقاص الوزن لمرضى السكر بعد الأربعين

(يعطى حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً)

الإفطار :

- لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعراً حرارياً
- شاي أو قهوة بدون سكر صفر
- خبز ربع رغيف (٣٠ جراماً) ٧١ سعراً
- بيضة مسلوقة (٥٠ جراماً) ٨١ سعراً

٢١٩ سعراً

(يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش (١٠٠ جرام) ٧٨ سعراً أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعراً «بدون زيت» .

الغذاء :

- لحم أحمر بدون دهن (مسلوق أو مشوى) ٣٠٠ سعر قطعة ١٠٠ جرام
- طبق سلطة (طماطم - خيار - جرجير - جزر - بصل) نصف كيلو جرام ١٠٥ سعراً
- ربع رغيف خبز (٣٠ جراماً) ٧٠ سعراً
- فاكهة مثل برتقالة متوسطة (٢٠٠ جرام) ٧٦ سعراً

٥٥١ سعراً حرارياً

(يمكن استبدال اللحم بـ ربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوى ٢٠٠ جرام).

الشاي : (الخامسة بعد الظهر) :

- لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) . ٦٧ سعراً
- شاي أو قهوة بدون سكر
- بسكويت قطعتين ٥٠ سعراً

١١٧ سعراً حرارياً

العشاء : (الثامنة أو التاسعة مساءً) :

- ربع رغيف ٧١ سعراً
- علبة زبادى متوسطة (١٠٠ جرام) ٥٠ سعراً
- سلطة ربع كيلو جرام ٥٠ سعراً

١٧١ سعراً حرارياً

قبل النوم :

- لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعراً
- المجموع الإجمالى لليوم كله = ١١٢٥ سعراً حرارياً .
- يمكن إضافة ٤ ملاعق صغيرة سكر للمشروبات طوال اليوم .
- كل ملعقة ٢٠ سعراً
- إذن يصبح المجموع الإجمالى لليوم حوالى ١٢٠٥ سعرات حرارية يومياً .

المنوعات :

- ممنوع تناول شيء بين الوجبات (يكفى شاي الساعة الخامسة ولبن قبل النوم - حسب النظام السابق) .

-الأطعمة مثل : اللحوم السمينه والزبدة والأطعمة المحمرة فى السمن والقشدة والأرز والمكرونة والمحشى والكشرى والفطائر ومنتجات الدقيق الأبيض عموماً والسكر والعسل والمربى والحلاوة والطحينة والبطاطا والقلقاس .

- التسالى : اللب والسودانى والشيכולاته والملبس والشيس والجيلاتنى .

- المشروبات : المياه الغازية بكثرة .

لمساعدة النظام الغذائى السابق :

يمكن ذلك بعمل مجهود إضافى كالمشى لمدة نصف ساعة يومياً أو الجرى لمدة ١٠ دقائق يومياً . فقد وجد أن كل دقيقة جرى تستهلك حوالى ١٣,٥ سعر حرارى .. أى أنه بذلك يفقد ١٣٥ سعراً حرارياً يومياً من قيمة السعرات المحددة بالنظام السابق.

وجبات غذائية تناسب مريض السكر



كوكتيل «الجريب فروت»

المقادير :

- (تقدم لـ ٤ أفراد) . ١ ثمرة جريب فروت . ١ ثمرة يوسفى .
- ١ ثمرة برتقال . ١ ثمرة تفاح . ١ ثمرة كمثرى .
- ٢ ملعقة طعام عصير ليمون .
- ملح وفلفل . أوراق خس . ٦ ملاعق طعام زبادى .

الطريقة : يقشر الجريب فروت واليوسفى والبرتقال ، ويزال عنه الجلد الداخلى أو البذور. يقوّر قلب التفاح لإزالة الأجزاء الجافة الداخلية مع البذور وكذلك الكمثرى . تقطّع الفاكهة ، وتوضع فى وعاء ، وترش بعصير الليمون ، ثم تتبل بسيطاً ، وتبرد لمدة ساعتين. تغسل أوراق الخس ، وتقطع ، وتقلب مع الزبادى ، وتضاف لخليط الفاكهة المبردة ، وتقسم الوجبة على عدة أطباق .

يقدم هذا الكوكتيل كفأخ للشهية ، ومنشط للهضم والامتصاص .

•• سلطة الكرفس والجبن ••

المقادير : (تقدم لـ ٤ أفراد)

كرفس - عدد ٢ حزمة . جوز - ٢٥ جراماً .
جبن ريكفورد - ٥٠ جراماً . زيت ذرة أو زيت زيتون - ٣ ملاعق طعام .
خل - ١ ملعقة طعام . ملح وفلفل أسود - حسب المذاق .
الطريقة : يُغسل الكرفس ، ويُصفى جيداً من الماء ، وتُقطع أعواده إلى أجزاء صغيرة
(مع الاحتفاظ بالأوراق) ويوضع في وعاء . يهرس الجبن في وعاء آخر . ويخلط مع
الزيت والخل والفلفل ، ويضاف له قليل من الملح (اختياري) يصب هذا الخليط فوق
عيدان الكرفس ، ويقرب ، ثم يزين بأوراق الكرفس والجوز المقشر .
تقدم هذه الوجبة كنوع من السلطة قبل تقديم الوجبة الساخنة .

•• شوربة الطماطم ••

المقادير : (تقدم لفرد واحد - وتعطى ١٥٥ سعراً حرارياً) .

طماطم - ٢٠٠ جرام . لبن منزوع الدسم ١٥٠ مليلتر (فنجان واحد) .
دقيق أسمر (قمح وردة) - ٥ جم (ملعقة صغيرة) .
سمن نباتي - ٥ جم (ملعقة صغيرة) . ملح - حسب المذاق .
فلفل - حسب المذاق .

الطريقة :

- تُغسل وتُقطع الطماطم .. ثم تغلى في نصف فنجان ماء .
- يُسخن السمن حتى يسيل ، ويحمّره الدقيق ، ويضاف اللبن دافئاً لعمل صلصة بيضاء .
- تضاف الطماطم للصلصة البيضاء وتقلب بالوعاء ، ويضاف الملح والفلفل .
- تقدم الوجبة ساخنة .

•• شوربة عيش الغراب ••

المقادير : (تقدم لفرد واحد وتعطى ٤٠ سعراً حرارياً) .

عيش غراب - ٥٠ جم . جزر - ٥٠ جم . بصل أخضر - ٢٠ جم .
فلفل أحمر حار (حسب الاختيار) - ٤٠ جم . ملح - حسب المذاق .
فلفل - حسب المذاق .

الطريقة :

- يقطع الفلفل والجزر والبصل لأجزاء صغيرة .
- يُسخن ١٥٠ ملليلتر ماء وتُضاف إليه الخضراوات المُقطعة مع عيش الغراب ، ويستمر التسخين حتى يطهى الخليط .
- يضاف الملح والفلفل ، وتقدم الوجبة ساخنة .

●● شوربة الدجاج ●●

- المقادير : (تقدم لفرد واحد - تعطى حوالى ٩٠ سعراً حرارياً) .
- شرائح دجاج - ٢٠ جم .
 - شرائح لفت - ١٥ جم .
 - ثوم - عدد ٢ فص .
 - خل - ٥ جم (أو كمية بسيطة) .
 - ملح - حسب المذاق .
 - فلفل - حسب المذاق .
 - عصير الليمون - كمية بسيطة .

الطريقة :

- تُغسل شرائح الدجاج ، وتُطهى بالبخار مع عدد ٢ فنجان ماء .
- يضاف الملح والفلفل والليمون كتوابل .

●● سندوتش الدجاج ●●

- المقادير : (يصنع عدد ٢ سندوتش .. وتعطى كل سندوتش حوالى ١١٠ سعرات حرارية) .
- خبز أسمر كامل (أو عيش السن) - ٤ شرائح متوسطة .
 - شرائح دجاج مسلوقة - ٢٥ جم .
 - سمن نباتى - ٥ جم (ملعقة صغيرة) .
 - أوراق كرنب لينة ومُخرطة - ١٥ جم .

الطريقة :

- تدهن شرائح الدجاج بالسمن وتوضع على شريحتين من الخبز .
- يُوضع فوقها الكرنب المُخرط وتتبّل بالملح والفلفل ثم تغطى الشريحتان بالشريحتين المتبقيتين .
- يشوى الدجاج مع الخبز .. ويقدم ساخناً .
- (يمكن استبدال الدجاج بالسّمك أو عيش الغراب أو الجبن) .

•• طبق اللحم المطبوخ ••

- المكونات : (تقدم لفرد واحد - يعطى ١٤٥ سعراً حرارياً) .
لحم أحمر (بدون دهن ظاهر) - ٢٠٠ جرام .
بصل - ٣٥ جراماً . خل - ملعقة صغيرة . قرنفل - عدد ٢ فص .
حبّهان - عدد ١ فص . فلفل - حسب المذاق .
لبن منزوع القشدة - ١٠٠ مليلتر . خبز أسمر (اختيارى) - شريحة واحدة .
زيت نباتى - ٥ جرامات (ملعقة صغيرة) .

الطريقة :

- يُطهى اللحم فى الماء ويُتبل ، ويزال عنه العظم .
- يسخن الزيت ، ويقلى به البصل قليلاً خفيفاً .
- يضاف اللحم للبصل ويضاف لهما الخل .
- يوضع الخليط فى وعاء للطهى .
- يغمس الخبز فى اللبن ، ويهرس ، وينثر فوق الخليط .
- يصب اللبن المتبقى فوق الخليط ثم يعاد طهو الخليط لمدة ٢٠ دقيقة فى فرن متوسط الحرارة .

•• كومبوت التفاح ••

- المكونات : (يقدم لفرد واحد ويعطى حوالى ٨٠ سعراً حرارياً) .
- تفاح - ٧٥ جراماً .
- قشر برتقال مبشور - نصف ملعقة صغيرة .
- ماء - ١٥٠ مليلتر (فنجان واحد) . - سكر - نصف ملعقة صغيرة .
- سكر صناعى (سكارين) - حسب المذاق .

الطريقة :

- تصنع حلاوة من السكر ويضاف له نصف فنجان ماء دافئ .
- يُغلى قشر البرتقال فى ماء السكر ثم يترك ليبرد ، ثم يضاف له السكر الصناعى .
- يقشر التفاح ويزال عنه البذور والأجزاء الصلبة ويقطع شرائح ، ثم يغلى فى الماء حتى يلين .

- ينقل التفاح في وعاء حتى يبرد .
- يرش ماء السكر فوق شرائح التفاح ويُنتظر عدة دقائق حتى يتشبع التفاح بالشراب.. ويكون بذلك جاهزاً للأكل .

•• بودنج الجزر ••

- المكونات : (يقدم لفرد واحد ويعطى حوالى ١٢٠ سعراً حرارياً) .
- جزر - ٥٠ جراماً .
- لبن - ٣٠٠ مليلتر (٢ فنجان) .
- سكر صناعى - حسب المذاق .
- الطريقة :
- يغسل الجزر ويُنشَر .
- ثم يغلى فى اللبن حتى يصير سميكاً .
- يرفع الإناء من فوق النار ، ويضاف له السكر الصناعى حسب المذاق .

إضافات غذائية من النباتات والأعشاب لمساعدة السيطرة على السكر والوقاية من مضاعفاته



البصل :

- لمساعدة السيطرة على السكر (خافض للسكر) .
- للوقاية من مضاعفات القلب والشرابيين (خافض للكوليستيرول ومقاوم للتجلطات الدموية) .
- يؤكل نيئاً ومطبوخاً .

الثوم :

- لعلاج ارتفاع ضغط الدم البسيط (خافض لضغط الدم المرتفع) .
- للوقاية من مضاعفات القلب والشرابيين (خافض للكوليستيرول ومقاوم للتجلطات الدموية) .
- للوقاية من العدوى (الثوم النيئ) - (بمثابة مضاد حيوى لكثير من الميكروبات) .
- يؤكل نيئاً ومطبوخاً .

الحلبة :

- للسيطرة على السكر (خافضة لمستوى السكر المرتفع) .
- للوقاية من مضاعفات القلب والشرابين (خافضة للكوليستيرول والترايغليسيريدز) .
- مُغذية (تحتوى على عناصر غذائية وفيتامينات ومعادن .. بالإضافة لنسبة من الألياف) .
- تؤخذ بكميات كبيرة للحصول على الفوائد السابقة ويشترط أكل البذور (كل ١٠٠ جرام من الحلبة تعطى حوالى ٤٩ سعراً حرارياً) .

زيت الزيتون :

- أفضل زيت نباتى للوقاية من تصلب الشرايين والذبحة الصدرية .
- (أثبتت الدراسات الحديثة أن الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع Mono-unsaturated Fatty Acids) والموجودة فى الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الجوز تتفوق على الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع (Polyunsaturated Fatty Acids) الموجود بالزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس فى مقدار ما تحلته من انخفاض فى مستوى الكوليستيرول) .
- لعلاج ضغط الدم المرتفع (خاصة عند الرجال) .
- للوقاية من التجلطات عند مرضى الذبحة الصدرية .
- يؤخذ زيت الزيتون الخام (العصرة الأولى) يومياً بمعدل ملعقة صغيرة يومياً .

التفاح :

- مقاوم لارتفاع مستوى السكر (لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف الجيدة «البكتين» والتي تتركز بقشرته) .
- مقاوم لارتفاع ضغط الدم .
- مخفض للكوليستيرول (بكميات كبيرة) - (خاصة عند النساء) .

أوراق شجر المانجو :

- تساعد على ضبط مستوى السكر بالدم خاصة عند المرضى حديثى الإصابة بالسكر .

الطريقة :

تُنقع الأوراق لليلة كاملة ، وفى الصباح تُعصر باليد فى الماء لزيادة تركيز المنقوع ،

ثم تصفى ، ويشرب هذا المنقوع كل صباح على الريق (حوالى ملء فنجان واحد) أو :
توضع الأوراق فى الظل لفترة حتى تجف ، ثم تطحن ، ويؤخذ من البودرة الناتجة نصف
ملعقة صغيرة صباحاً ومساء .

الكزبرة (Coriander):

– تحتوى على مواد تساعد على خفض مستوى السكر المرتفع .

الطريقة : يضاف ملعقة صغيرة من البذور بعد هرسها ، أو نصف ملعقة من مسحوق
البذور بعد طحنها ، إلى فنجان ماء مغلى ، وتترك لتتقع لمدة ٥ ساعات . ويشرب مثل
هذا المنقوع ثلاث مرات يومياً . (يفضل أن يكون ذلك تحت إشراف طبي) ولا مانع من
الاستفادة بفوائد الكزبرة بوضعها على المأكولات .. كما كان يفعل أجدادنا قدماء
المصريين .

الطماطم :

– تساعد على إنقاص الوزن (بكميات كبيرة) .

– تساعد على ضبط مستوى السكر .

– مغذية .

(تحتوى على أنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن .. بها نسبة مرتفعة من الألياف) .

المريمية (Sage):

– مخفضة لمستوى السكر المرتفع بالدم .

الطريقة : يضاف عدد ١-٢ ملعقة من أوراق النبات المجففة الى فنجان ماء مغلى ،
وتترك لتتقع مدة ١٠ دقائق ، ثم تصفى ، ويشرب المنقوع .
يؤخذ فى اليوم ثلاثة فناجين قبل الأكل (عن دراسة ألمانية حديثة) .

خميرة البيرة :

– مقاومة للإصابة بالسكر وتساعد على خفض مستوى السكر المرتفع (لاحتوائها
على معدن الكروم بوفرة)

– تحافظ على سلامة الأعصاب . وتقاوم التهابها (لاحتوائها على نسبة مرتفعة من
فيتامين «ب») . (سبق توضيح طريقة تناولها) .

الجريب فروت:

- مخفض للسكر المرتفع (بكميات كبيرة).
- مساعد على إنقاص الوزن (لأنه يزيد حرق الدهون).
- مغذ ومقاوم للعدوى والإجهاد (يعتبر أغنى المصادر النباتية المعروفة بفيتامين «ج» كما يحتوى على مادة تسمى : مارينجن (Maringin) تخلص الجسم من الحموضة الزائدة وتزيد من مناعته للعدوى).

الشطة الحمراء (Red Pepper - Cayenne) :

- مفيدة للأشخاص بصفة عامة .
- منشطة للهضم .
- منشطة للدورة الدموية وللوقاية من الأزمات القلبية .
- مفيدة جداً فى علاج التهابات المزمة للأعصاب الطرفية (الشكوى من حرقان أو تنميل القدمين) .
- الطريقة: - تؤخذ مع الأكل . - تؤخذ فى صورة منقوع .
- (١/٤ - ١/٢ ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلى) .

لعلاج القدم السكرى :

- يضاف ربع - نصف ملعقة صغيرة من الشطة إلى فنجان ملىء بزيت نباتى دافئ (مثل زيت الذرة) ، ويقلب الزيت ، ثم يستخدم فى دهان المنطقة المؤلمة من القدم .
- يكرر ذلك يومياً حتى يزول الألم (عن دراسة أمريكية حديثة) .

الحنظل (Bitter Gourd) :

- خافض للسكر المرتفع (يحتوى على مادة خافضة للسكر تشبه الأنسولين وتسمى الأنسولين النباتى - عن دراسة إنجليزية حديثة) .
 - يساعد على الوقاية من مضاعفات السكر بالعينين والأعصاب كما يقاوم ارتفاع ضغط الدم .
 - مغذ (غنى ببعض الفيتامينات والمعادن خاصة فيتامين «ب١»، «ب٦» ، والحديد) .
 - يساعد على رفع كفاءة الجهاز المناعى ، ومقاوم للعدوى .
- الطريقة :

- عصير الحنظل : تعصر الثمار ويشرب عصيرها .. (للحصول على نتائج جيدة يكون ذلك بتناول عصير ٤-٥ ثمرات يومياً على الريق) .
- مغلى الحنظل : تغلى الثمار فى الماء بعد تقطيعها ، ثم يصفى الماء ويشرب .

- **بودرة الحنظل** : تجفف الثمار فى الظل ، ثم تطحن ، وتستخدم كبودرة .

- **بذور الحنظل** : يمكن الاعتماد على البذور بإضافتها للطعام .

سن الأسد (Dandelion) :



(عبارة عن حشيشة تنمو بين المزروعات من عينة الجلاوبين أو السريس) .

- مقاوم لارتفاع ضغط الدم .
- مساعد فى علاج هبوط القلب .
- مساعد فى خفض السكر المرتفع .
- مفيد جدا لتخفيف متاعب ما قبل الحيض .
- مقاوم لتكوّن حصيات المرارة .

الطريقة :

- تؤكل أعواده مع وجبات الطعام (مثل الفجل والجرجير) .

- يؤخذ فى صورة منقوع (تضاف كمية من الأوراق بعد تجفيفها لفنجان ماء مغلى ، وتنقع به لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ، ويشرب مثل هذا المنقوع ثلاث مرات يوميا) .

السكر .. والجنس



السكر .. قد يكون بريئاً من الضعف الجنسى !

هذا المأزق المؤلم ..

المقصود بالضعف الجنسى عند مريض السكر هو ضعف الانتصاب ، والذي قد يصل إلى حد فقد القدرة تماماً على إحداث الانتصاب .. أى العجز الجنسى (Impotence) . وهذه المشكلة الكبيرة التى تُشعر المريض بالهم والنكد ، تعتبر إحدى مضاعفات مرض السكر .. وسبب هذا الشعور بالنكد هو أن مريض السكر ، وإن كان قد ضعف عندة الانتصاب إلا أن رغبته الجنسية لم تضعف (فالرغبة الجنسية لا تتأثر بمرض السكر) وهذا يضعه فى مأزق مؤلم : فهو يريد أن يجامع زوجته بكل اشتياق ، لكنه للأسف غير قادر على الممارسة الجنسية .