

# مقدمة

يدفعنى لكتابة كتاب ما ، أن أرى (مشكلة صحية) آخذة فى الانتشار بشكل كبير بيننا ، وتحتاج إلى من يواجهها ، ويقدم الحلول لها ..

ويزيد إصرارى على الكتابة عند عدم توافر نشرات أو كتب تتصدى لهذه المشكلة .

وهذان السببان هما دافعى وراء كتابة هذا الكتاب الذى بين أيدينا ، والذى يتحدث عن (تغذية مريض السكر) ...

فمما لا شك فيه ، أن مرض السكر ضيف ثقيل لثيم ، طرق العديد من أبوابنا ، ولم يترك عضواً من أعضاء مريض السكر إلا وهدهده ، وأنذره بالويلات .

وهو آخذ فى الانتشار بشكل كبير وسريع ، ولذا كان من الضرورى التصدى له .. والحمد لله هناك العديد من النشرات والكتب الثقافية والإرشادية تتصدى لمشكلة السكر .

ولكن هناك جانباً واحداً لم يأخذ قسطاً وثيراً من التوضيح والتحليل .. وهو يمثل الخط الأول لعلاج مرض السكر ألا وهو (تغذية مريض السكر) ..

- ماذا يأكل مريض السكر ليحافظ على مستوى السكر بدمه بشكل طبيعى ؟

- ما هو الطعام الذى يرفع السكر بشكل سريع وعال . . ؟

- ما هى أفضل الأطعمة لمريض السكر ؟

- هل هناك أنواع من الطعام تعمل على خفض السكر بالدم ؟
  - ما هي البرامج الغذائية المثالية لمريض السكر النحيف والسمين ؟
  - كيف يتصدى الطعام للمشاكل التي يسببها مرض السكر ؟
  - كيف يستطيع مريض السكر أن يحدد الكمية التي يحتاجها بالضبط من النشويات والبروتينات والدهون ؟
  - كيف يستطيع مريض السكر تحقيق التوازن بين الطعام الذي يتناوله وأدوية السكر التي يأخذها .. ؟
- هذه الأسئلة وغيرها ، وما أكثرها ! سوف يجيب عنها الكتاب بشكل بسيط وسهل ..

عزيزى مريض السكر .. مهما كان مستوى السكر بدمك ، ومهما كان نوع السكر ، لا مفر لك من تنظيم غذائك كمًا ونوعًا وهذا الكتاب الذى بين يديك سوف ييسر عليك وبشكل جيد كيفية تنظيم غذائك ، لكى تحافظ على مستوى السكر بدمك بشكل طبيعى ، ودون الدخول فى مضاعفاته ومشاكله العديدة . .

فلا مفر من اتخاذ هذا الكتاب المهم صديقًا لك . . مع العناية بقراءته مرة واثنين حتى يتم (هضم كل معلوماته)، وحتى تتحقق الاستفادة الكاملة منه إن شاء الله . .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

دكتور

حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية - بدمهور



مرض السكر هو مرض مزمن ..

يتميز بارتفاع مستوى السكر بالدم أعلى من المستوى الطبيعي ؛  
نتيجة لعدم قدرة البنكرياس بالجسم على إفراز هرمون  
الإنسولين، أو لعدم قدرة الجسم على الاستفادة من هذا الهرمون  
(المنظم للسكر بالدم).

ومن المعروف أن المصدر الرئيس للسكر بالدم هو النشويات ؛  
لذا كان من الضروري ونحن نتحدث عن مرض السكر أن  
ندرس بعناية هذا المصدر الرئيس : النشويات .

- ما هي المصادر الغذائية الغنية بالنشويات ؟
- ما هي قصتها داخل الجسم ... ؟
- ما هي أنواعها ؟ وأي الأنواع أفضل لمريض السكر ؟
- .. هذه الأسئلة وغيرها سوف تجيب عنها صفحات الكتاب القادمة ..