



١٩

## الماء لمريض السكر

### ■ لماذا ينصح مريض السكر بالإكثار من تناول الماء .. ؟

بصفة عامة ، الماء هو عنصر غذائى ضرورى ، وحيوى ، يدخل فى كل وظيفة من وظائف الجسم ..

- يساعد على نقل العناصر الغذائية إلى خلايا الجسم المختلفة .
- يساعد على تجديد وحيوية خلايا الجسم .
- ضرورى للاستفادة من الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء .
- يحافظ على درجة الحرارة الطبيعية للجسم .
- مهم لوظائف الجسم الهضمية ، وعمليات الامتصاص والتمثيل الغذائى كذلك :

- يعتبر الماء مدرًا للبول .. ومنشطًا للكلى .. ويساعد على تخلص الجسم من الأملاح الزائدة .

- يقاوم حدوث الإمساك .. ويخلص الجسم من الفضلات والسموم .
- يشحم المفاصل ، ويساعد على تخفيف التهاباتها .
- يكسب الجلد الليونة ، والنضارة .
- منشط للدورة الدموية ، ومذيب للبلغم .

### ■ هذه فوائد الماء العديدة لأى شخص .. أما بالنسبة لمريض السكر فتزداد

#### أهمية الماء بشكل كبير ..

- ففى مريض السكر ، تزداد لزوجة الدم ، لزيادة السكر بالدم ، ولزيادة نسبة الفاقد من الماء مع البول .. وهذه اللزوجة تهدد الأوعية الدموية التى تحمل الدم بالعديد من المشاكل ..

ولذا ينصح مريض السكر بالإكثار من تناول الماء والسوائل ليقلل اللزوجة ويزيد من سيولة الدم ، ولتعويض الفاقد من الماء فى البول .

-مريض السكر أكثر عرضة للإصابة بالإمساك عن غيره .. وتناول الماء بكثرة يقاوم الإمساك .

- كُلية مريض السكر معرضة لبعض المضاعفات .. وتناول الماء بكثرة ينشط الكلى ، ويخلصها من الأملاح الزائدة ، ويدر البول .

- ومن فوائد الماء الأخرى لمريض السكر .. أنه يساعد على تقليل الوزن الزائد الذى يشكل عنصر خطورة على هذا المريض .

- كما يعتبر الماء من العناصر المفيدة لحالات ارتفاع وتصلب الشرايين ، وزيادة نسبة الكوليسترول فى الدم والتي يعانى منها نسبة كبيرة من مرضى السكر .

ولذا دائماً ما ننصح مريض السكر بتناول ما بين ٦ - ٩ أكواب من الماء يومياً .. وخاصة على الريق قبل الإفطار .

وكذلك ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الخضراوات والفواكه الطازجة، وذات معامل التسكر المنخفض .

١٩.

## الهرم الغذائى



■ ما المقصود بالهرم الغذائى.. وما فائدته لمريض السكر؟

الهرم الغذائى .. هو طريقة مبتكرة تسهل علينا الوصول إلى نظام غذائى صحى متكامل لمريض السكر .

للهرم قاعدة ، وقمة ..

● قاعدة الهرم الغذائى تمثل الجزء الأكبر من الهرم .. وتحتوى مجموعة الأغذية الأساسية والرئيسية لمريض السكر ، والتي ينبغى أن تمثل الجزء الأكبر من الغذاء اليومى لمريض السكر .