

والسمن النباتى "المهدرج" .. فهذه الأنواع الأخيرة تساعد على تصلب الشرايين وما يعقبها من مضاعفات .

■ هل من الممكن لمريض السكر الامتناع تماماً عن تناول الدهون للوقاية من

مشاكلها ..؟

الدهون هى إحدى العناصر الغذائية ، التى لا يمكن للجسم الاستغناء عنها فلها العديد من الوظائف الحيوية للجسم .

ولكن المطلوب من مريض السكر هو الاعتناء والاجتهاد فى تحديد كميتها المضبوطة ونوعيتها الجيدة .

١٩. فيتامينات ضرورية لمريض السكر ..



■ ما دور الفيتامينات لمريض السكر ؟

كلمة مهمة أحب أن أذكرها هنا .. "إذا كنت مصاباً بمرض السكر فابدل قصارى جهدك فى تناول العناصر الغذائية جميعها لتجنب الإصابة بأى مرض آخر مع السكر .."

وبالطبع من ضمن هذه العناصر الفيتامينات التى تلعب دوراً مهماً فى ضبط مستوى السكر ، والحفاظ على خلايا وأنسجة مريض السكر ، وتقوى جهازه المناعى ...

١٩. المجموعة الدهنية لمريض السكر ..



■ لماذا تعتبر مجموعة فيتامين "ب المركب" من أهم الفيتامينات لمريض

السكر ؟

غالباً ما تحرص على تشجيع مريض السكر على تناول فيتامين ب المركب لدوره الكبير والمهم مع مريض السكر ..

■ وأهم فوائده لمريض السكر هي :

- ضرورة من أجل التمثيل الغذائي للنشويات وإنتاج الطاقة وضبط السكر .
- مجموعة مهمة للحفاظ على سلامة وصحة الأعصاب ، المعرضة للإصابة والتلف لدى مريض السكر .

■ ما أهم العناصر الغذائية (الأطعمة) الغنية بهذه المجموعة من

الفيتامينات؟

تتوافر مجموعة ب المركب بكثرة في الحبوب الكاملة ، البقول ، الكبد ، الخميرة ، البيض ، اللحوم ، الأسماك ، البسلة ، السبانخ ، الكرنب ،

■ هل الغذاء يكفى كمصدر لفيتامين ب المركب دون اللجوء إلى العقاقير في

حال مريض السكر؟

لأهمية فيتامين ب المركب لمريض السكر يفضل إمداده بالعقاقير الطبية الغنية بفيتامين ب المركب بجانب الغذاء .

■ لماذا كان فيتامين (أ) مهما لمريض السكر؟

فيتامين (أ) من الفيتامينات المهمة لتقوية جهاز المناعة ، فيساعد على الحماية من الغزو الميكروبي ، المعرض له مريض السكر باستمرار .

ومن المعروف عن هذا الفيتامين أيضاً أنه يحافظ على سلامة وصحة العين والجلد والأغشية المخاطية .. وكلها عرضة للإصابة مع مريض السكر .

ووظيفة أخرى مهمة لفيتامين (أ) أنه مضاد قوى للأكسدة ، ومن ثم يحافظ على سلامة خلايا وأنسجة الجسم لدى مريض السكر كما يحافظ على الأوعية الدموية من التلف .

ويتوافر هذا الفيتامين في : اللبن وصفار البيض والجبن والكبد وزيت السمك والخضراوات ذات الأوراق الخضراء "الجرجير ، الخس والسبانخ .. ويتوافر أيضاً في الجزر والكانتالوب والشمام.