

التعامل مع العناصر الغذائية الرئيسية

عزيزى مريض السكر.. أبشر إنه ليس مرضاً

1

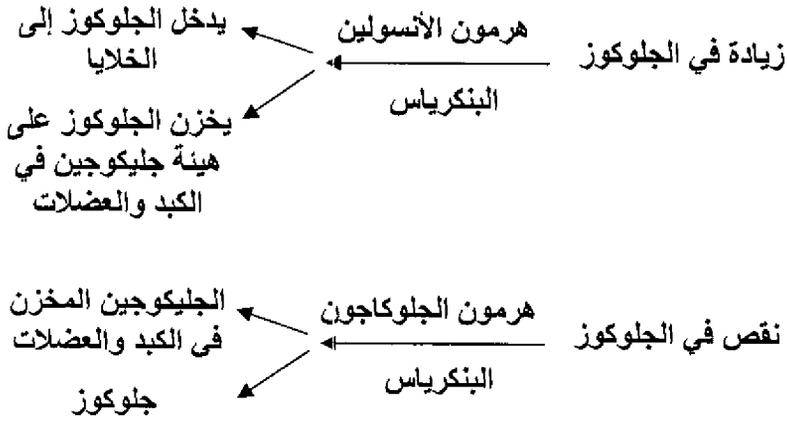
نعم إنه ليس مرضاً بل هو خلل أو اضطراب في تمثيل المواد الكربوهيدراتية بالجسم ينتج عنه زيادة في نسبة الجلوكوز بالدم ، لكنها زيادة بلا فائدة حيث يزيد في الدم فقط ولا يدخل الخلايا وبالتالي لا يستفيد الجسم منه بل تؤدي زيادته في الدم إلى الأعراض الآتية :

- 1- تكرار التبول وذلك لإخراج كمية السكر الزائدة .
 - 2- الإحساس بالعطش والجوع .
 - 3- نقص وزن الجسم لعدم الاستفادة من الجلوكوز .
- ويرجع الخلل إلى : نقص هرمون الأنسولين أو نقص فاعليته بالخلايا (حيث لا تستجيب الخلايا لتأثيره) .

ككيف يتم ضبط نسبة الجلوكوز بالدم؟

عندما تزداد نسبة سكر الجلوكوز بالدم يقوم البنكرياس بإفراز هرمون الأنسولين من خلايا «بيتا» Beta cells الموجودة داخل مجموعة جزر لانجرهانز Islets of Langerhans ومن المعروف أن دور الأنسولين هو :

- إدخال سكر الجلوكوز داخل الخلايا حتى تقوم بحرقه وتحويله إلى طاقة .
- تخزين الجزء الفائض من الجلوكوز في الكبد والعضلات في صورة مادة «الجليكوجين» حين الحاجة إليه ويحدث العكس عندما تقل نسبة الجلوكوز بالدم ، حيث يقوم البنكرياس أيضاً بإفراز هرمون الجلوكاجون من «خلايا ألفا Alpha cells» والموجودة أيضاً بجزر لانجرهانز ويعمل هذا الهرمون على تحويل الجليكوجين المخزن في الكبد والعضلات إلى جلوكوز لتظل نسبة الجلوكوز بالدم ثابتة ما بين 70 إلى 110 مجم لكل ديسيلتر .



قلل من السكريات الأحادية وأكثر من النشويات المعقدة



السكريات والنشويات هما أساس تكوين الكربوهيدرات لكن شتان الفارق بينهما: فالسكريات هي : كربوهيدرات بسيطة سهلة الهضم والامتصاص تتحول بسرعة إلى جلوكوز وبالتالي ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم بصورة مفاجئة ويصاحب ذلك زيادة في إفراز الأنسولين وإجهاد للبنكرياس وهو ما يؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات الصحية ، كزيادة الوزن وتصلب الشرايين والقلب .

ومن أمثلة هذه السكريات :

- المربي
- العسل
- سكر المائدة (السكروز)
- الحلوى
- الجاتوهات
- البسكويات .

وتسمى هذه السكريات بالكربوهيدرات ذات معامل التسكر المرتفع .

أما النشويات (الكربوهيدرات المعقدة) التي تحتوى على ألياف فهي صعبة الهضم والامتصاص وبالتالي تزداد نسبة الجلوكوز بالدم تدريجياً بصورة تناسب مريض السكر فيستطيع تحملها والتكيف معها..

ومن أمثلتها : الأرز المقشور والقمح كاملاً بدون نزع النخالة (أو ما تسمى الرّدة) كالحبّز الأسمر وخبز السن . وتوصف هذه الفئة بالكربوهيدرات ذات معامل التسكر المنخفض . لذا ينصح مريض السكر بالاعتماد على هذه الأطعمة في غذائه .

تناول البروتين النباتى بدلاً من البروتين الحيوانى



من المعروف أن البروتينات من العناصر الغذائية المهمة التي لا غنى عنها للحفاظ على صحة الجسم ، لذا ينصح مريض السكر بالاعتماد على قدر كاف من البروتينات بنسبة حوالى 20٪ من الغذاء اليومي ولكن نوجه عنايته إلى تناول البروتينات النباتية كالفول المدمس واللوبيا والفاصوليا والعدس والتقليل قدر الإمكان من اللحوم والطيور وذلك لأن اللحوم والطيور تحتوى على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون المشبعة.

إذا كنت معتاداً على تناول اللحوم بكثرة فاستبدلها بالأسماك

لقد أثبتت الدراسات أن لحوم الأسماك أفضل أنواع البروتينات الحيوانية . كما أنها تحتوي على أحماض دهنية مهمة للجسم مثل أوميغا - 3 (omega - 3 fatty acid) وتعمل هذه الأحماض الدهنية على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم ، ومنع تصلب الشرايين ومنع حدوث الجلطات : وتتوافر هذه الأحماض الدهنية في بعض أنواع الأسماك مثل : الرنجة والسلمون والسردين ، كما توجد في زيت السمك .

هذا إلى جانب ما اكتشفه الباحثون اليابانيون من وجود مساعد الإنزيم كيو 10 co enzyme Q10 . في الأسماك البحرية .. وهذه المادة فوائد عدة لمريض السكر منها :

- تعمل هذه المادة على تنشيط خلايا بيتا المسئولة عن إفراز الأنسولين ، لذا فهي تفيد مرضى السكر من النوع الثانى الناتج عن قصور خلايا بيتا .
- كما تفيد هذه المادة في الحفاظ على صحة القلب ومقاومة الجلطات ومنع ارتفاع ضغط الدم .
- تلعب هذه المادة دوراً مهماً في رفع مناعة الجسم ومقاومة العدوى .

الدهون النباتية أفضل بكثير من الدهون الحيوانية

تعتبر الدهون من العناصر الغذائية المهمة التي لا غنى عنها فهي :

- مصدر مهم من مصادر الطاقة بالجسم حيث يعطى الجرام منها (9 سعرات حرارية) أى ما يعادل 2 جم بروتين أو كربوهيدرات.
- تدخل في تركيب معظم خلايا الجسم.
- تساعد على امتصاص الفيتامينات مثل : أ، د، هـ، ك.

أنواع الدهون : تقسم الدهون من حيث المصدر إلى :

- دهون نباتية مثل : زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت بذرة القطن وزيت الكتان (الزيت الحار).
- دهون حيوانية مثل : السمن البلدى - والقشدة والدهون الموجودة بلحوم الحيوانات.

كما تقسم من حيث درجة التشبع إلى :

- دهون مشبعة : وهى التى توجد فى صورة صلبة فى درجة الحرارة العادية وذلك لتشبعها بذرة الهيدروجين مثل السمن البلدى والزبد .
- دهون غير مشبعة : وهى التى توجد فى صورة سائلة فى درجة الحرارة العادية وذلك لعدم تشبعها بذرة الهيدروجين مثل زيت الزيتون - زيت الذرة - زيت الكتان .

وتعتبر الزيوت النباتية غير المشبعة هى أفضل أنواع الدهون ، فهى لا تسبب زيادة فى نسبة الكوليسترول الضار ، وبالتالي لا تسبب مشكلات تصلب الشرايين والذبحة

الصدرية وارتفاع ضغط الدم . ولذا يجب على مريض السكر استبدال الدهون الحيوانية بالدهون النباتية فوراً وأفضلها زيت الزيتون ، ولكن حذار من الإكثار من تناول الدهون سواء كانت نباتية أو حيوانية فهي تزيد الوزن بدرجة كبيرة لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية .

واحترس من الدهون غير المرئية مثل : الدهون المختلطة باللحم في حالة اللحم البقري ولحم الدجاجة وصفار البيض والألبان والكبد والكافيار والكلوى والسجق .

زيت السمك يحمى من السكر وأمراض القلب والشرابين



لاحظ الباحثون أن سكان الإسكيمو تنخفض بينهم نسبة الإصابة بمرض السكر على عكس هنود «بيما» الذين يسكنون جنوب ولاية أريزونا الأمريكية ويعتبرون من نفس السلالة .

وأكد الباحثون أن ذلك يرجع لاعتماد سكان الإسكيمو على السمك كغذاء تقليدي لهم والذي يوفر لهم الحماية من مرض السكر وأمراض القلب والشرابين حيث أن زيت السمك يحتوي على الحمض الدهني (أوميغا - 3) - Omega3 fatty acid والذي يعمل على زيادة حرق الدهون الثلاثية والكوليسترول (الضار) عن طريق الكبد (تحويل الكربوهيدرات إلى دهون) كما أنه يزيد من فاعلية الإنسولين. ولذا ينصح بالاعتماد على السمك بدلاً للحوم الحمراء والاعتماد على زيت السمك بدلاً من الزيوت الأخرى .

احترس من البطاطا والبطاطس

7

تحتوى البطاطا والبطاطس على نسبة عالية من النشويات وبالتالي تعمل على زيادة نسبة السكر بالدم وزيادة الوزن ولاحظ أن البطاطس المشوية أقل ضرراً من المقلية أو المطبوخة . كما أن البطاطس بدون تقشير أفضل بكثير من تقشيرها وذلك لاحتواء القشرة على نسبة عالية من الألياف .

ومن الأفضل الاعتماد على الخضراوات التى تحتوى على نسبة ألياف عالية كالكرنب والقتبيط والبقدونس والجزر وقد ثبتت أهمية الجزر الصحية لمريض السكر حيث يحتوى على سعرات حرارية أقل إلى جانب أهميته فى تكوين فيتامين (أ) المهم لعملية الإبصار .

طبق السلطة الخضراء مهم جداً لمريض السكر

8

ترجع أهمية الخضراوات الطازجة لاحتوائها على نسبة عالية من الفيتامينات والأملاح المهمة والضرورية للإنسان بصفة عامة ولمريض السكر بصفة خاصة ، فهى تحتوى على نسبة عالية من الألياف التى تقلل الإمساك وتحد من ارتفاع السكر بالدم . إلى جانب احتوائها على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة التى تحافظ على خلايا وأنسجة الجسم . كما تعطى الإنسان إحساساً بالشبع فتقاوم الجوع وتساعد على إنقاص الوزن .

ويفضل تناول الخضراوات طازجة غير مطبوخة وذلك لأن عملية الطهي تفقدها الكثير من الفيتامينات .

وهذه بعض الفيتامينات المهمة للعمليات الحيوية بجسم الإنسان مع ذكر الخضراوات الفاكهة الموجود بها الفيتامين :

* فيتامين (أ) مهم لعملية الإبصار ولذلك فإن نقصه يؤدي إلى حدوث العشى الليلي ويوجد في الجزر والسبانخ والبرتقال .

* فيتامين (ب1)، فيتامين (ب2)، فيتامين (ب6): يوجد في السبانخ والبقدونس والبطاطس والليمون . وتعمل هذه الفيتامينات على سلامة الأعصاب وقوة الجهاز العصبي .

* فيتامين (ج) يوجد في الموالح كالليمون والبرتقال والفلفل والبقدونس . وتظهر فائدة فيتامين (ج) في تقوية مناعة الجسم لمقاومة نزلات البرد والالتهابات كما يقوى الأوعية الدموية .

* فيتامين (ك): يلعب دوراً مهماً في عملية تجلط الدم فيمنع النزيف ويوجد في السبانخ والكرنب .

الممنوع والمرغوب من الفواكه



تختلف الفواكه فيما بينها من حيث معامل التسكر فبعضها ذات معامل تسكر عال يرفع نسبة السكر بشكل سريع مثل البلح والتين والأناناس والشمام وهذه ممنوعة لمريض السكر . وبعضها ذات معامل تسكر متوسط مثل المانجو والموز . وبعضها ذات معامل تسكر منخفض كالتفاح والموالح والبرتقال واليوسفى والجريب فروت .

وهذه مفيدة لمريض السكر حيث تحدد من ارتفاع الجلوكوز بالدم وتمدد الجسم
بفيتامين (ج) المقوى لجهاز المناعة . لذا يعتبر التفاح من أفضل الفواكه لمريض السكر .
كما يفضل تناول الفاكهة قبل الأكل بنصف ساعة أو بعد الأكل بساعتين حتى لا
تتخمر مع الأكل وتسبب عسر هضم .

تناول الخضراوات والفواكه بقشرها



تحتوي قشور الخضراوات والفواكه على نسبة عالية من الألياف والتي تلعب دوراً
مهماً في تقليل امتصاص الجلوكوز من الأمعاء وبالتالي تقلل من ارتفاع نسبة السكر
بالدم بعد تناول الوجبات الغذائية .

هذا إلى جانب احتواء هذه القشور على نسبة عالية من الفيتامينات والأملاح
اللازمة لمريض السكر ولذا يُنصح مريض السكر بتناول الخضراوات والفواكه بقشرها
كما يُنصح بعدم طبخها في كمية كبيرة من الماء أو استخدام «الصودا» في الطبخ لأنها
تتلف أنواعاً كثيرة من الفيتامينات .

نصيحة غذائية
لمريض السكر

