

الضار والنافع من المشروبات

أكثر من شرب الماء



يعتقد بعض الناس أن شرب الماء بكثرة ضار للجسم بدعوى أنه يزيد الوزن ويقلل استفادة الجسم من الغذاء ولكن الحقيقة مخالفة لذلك، فشرب الماء بكثرة له عدة فوائد وهي :

- أنه مهم في تجديد وحيوية خلايا الجسم .
 - يساعد في عملية الهضم وامتصاص الغذاء .
 - يعمل على إدرار البول وتنشيط الكلى وتخليص الجسم من الأملاح الزائدة وتعويض الفاقد من الماء في البول .
 - ينقى الجسم من الفضلات والسموم .
 - يمنع حدوث الإمساك ويذيب البلغم .
 - يقلل من لزوجة الدم ويزيد من سيولته فيقلل من المشكلات المترتبة على زيادة السكر بالدم كالجلطات وتصلب الشرايين .
- ولذا ننصح مريض السكر بتناول كمية كبيرة من الماء يومياً وخاصة على الريق قبل الإفطار .

استبدال شراب الشاي والقهوة بمشروب الحلبة

إذا كنت معتاداً على تناول الشاي أو القهوة كمشروب تقليدي فاستبدله من الآن بمشروب الحلبة ففائدة الحلبة معروفة قديماً وحديثاً حيث عرفها اليونانيون وأوصى بها أطباء العرب القدماء . وتحتوي بذور الحلبة في مكوناتها على: 6% كربوهيدرات ، 4.4% بروتين ، 9% دهون ، 1.5% أملاح ومعادن .

كما تحتوي على نسبة عالية من المعادن كالحديد والكالسيوم وبعض الفيتامينات كفيتامين (ج)، (ب) وتحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية (94 سعراً حرارياً).

وترجع أهمية الحلبة لمريض السكر في كونها تعمل على تقليل نسبة السكر بالدم فقد أثبتت الأبحاث أن تناول 50 جراماً يومياً من بذور الحلبة تقلل نسبة الجلوكوز بالدم إلى جانب خفض نسبة الكوليسترول والترايغليسريد بالدم . وللحلبة فوائد أخرى أهمها :

- علاج أمراض الصدر المزمنة كالربو والسعال .
- علاج فقر الدم والنحافة .
- إدرار اللبن عند السيدات وتنشيط الطمث .
- علاج الإمساك والنزلات المعوية .

كما تفيد (لبخة) الحلبة في علاج الجروح والدمامل (القدم السكري) وتخضر كالاتي:

● تُسحق البذور ثم يضاف إليها كمية من الماء القاتر ويُقلب المزيج إلى أن يصبح كالعجين اللين .

● ثم نضيف كمية من الماء الساخن مع استمرار التقليب إلى أن يصبح لون المزيج غامقاً .

● ثم توضع هذه «اللبخة» وهي ساخنة على المكان المراد علاجه وتغطى بشاش ثم تجدد اللبخة أكثر من مرة في اليوم فتعمل على علاج الجروح بإذن الله .

استبدال الشاي الأسود بالشاي الأخضر

13

يعتبر الشاي أكثر المشروبات انتشاراً في العالم وخاصة الشاي الأسود حيث يعتبر المشروب المفضل لمعظم الشعوب وخاصة الشعوب العربية والأفريقية .

ولكن عملية المعالجة التي يتعرض لها الشاي الأخضر ليتحول إلى شاي أسود تفقده كثيراً من مركباته مثل مركبات البوليفينول polyphenols وإليها يرجع الفضل في فوائد الشاي الأخضر بالنسبة لمريض السكر حيث تعمل على تنشيط إنزيم الأميليز الذي يخرج مع اللعاب ويعمل على تكسير جزيئات النشويات التي تتحول بعد ذلك إلى جلوكوز .

وأيضاً تعمل على تنشيط إنزيمى سكريز sucrase enz وجلوكوسايديز glucosidase enz اللازمين لاستكمال هضم الكربوهيدرات في الأمعاء الدقيقة . إلى جانب أنها تقلل امتصاص الجلوكوز خلال الحاجز المعوي . ولذلك فإن شرب الشاي الأخضر يقلل امتصاص الجلوكوز خاصة إذا شُرب بعد الأكل .

اعتدل في شرب الشاي والقهوة

يحتوى الشاي والقهوة على مادة الكافيين والتي توجد أيضاً في المشروبات الغازية. ويؤدى الإفراط في تناول هذه المادة إلى حالة من الاضطراب العصبى والتوتر النفسى تشبه ما يشعر به المريض عند نقص السكر بالدم وبالتالي فإنها تضلله ويعتقد أن هذه أعراض نقص السكر بالدم (شعور كاذب) فيضطر لزيادة الأكل لتعويض هذا النقص.

كما أن زيادة مادة الكافيين تعمل على عدم السيطرة على مستوى السكر بالدم وتزيد من إدرار البول (شعور خاطئ بزيادة السكر بالدم). ولذا ننصح مريض السكر بالاعتدال في شرب الشاي والقهوة وليكن كوين يوماً فقط .

المحليات الطبيعية أفضل من المحليات الصناعية

لا شك أن بعض مرضى السكر لا يستطيعون الإقلاع عن إضافة السكر للمشروبات فينصحهم الأطباء باستبدال ذلك بالمحليات الصناعية مثل السكرين أو الاسبارتام لكن هذه المحليات رغم اعتمادها من منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إلا أنها تحتل حدود آثار جانبية للمريض ولذا فإننا نقول إن المحليات الطبيعية أفضل منها ومن هذه المحليات الطبيعية مركبات (ستيفوسين) أو (ستيفول) الموجودة في أوراق بعض الأشجار بجنوب أمريكا وترجع أهمية هذه المركبات إلى تنشيط خلايا بيتا لإفراز الأنسولين وبالتالي تساعد في علاج مريض السكر .

إلى جانب درجة حلاوتها أكثر من السكر العادى 250 مرة مع أنها عديمة السعرات الحرارية . لذا ينصح باستخدامها بديلاً للسكر في تحلية المشروبات .

استبدال السكر بعسل النحل في تحلية المشروبات

16

يعتبر عسل النحل من الأغذية المفيدة لما يحتويه من عناصر غذائية مهمة كسكر الجلوكوز بنسبة 30٪ ، وسكر الفركتوز بنسبة 40٪، إلى جانب مجموعة كبيرة من الأملاح والمعادن والفيتامينات المهمة للجسم، ولذا ينصح مريض السكر باستعماله في تحلية المأكولات والمشروبات بديلاً للسكر لكن دون إفراط لأنه مع زيادة الكمية يتحول سكر الفركتوز (سكر الفاكهة) إلى سكر الجلوكوز وبالتالي تزداد نسبة سكر الجلوكوز بالدم ، ومن ثم يكفى مريض السكر ملعقة أو ملعقتان يومياً فقط .

عصير القصب ضار أم نافع

17

عصير القصب من المشروبات الغنية بسكر الجلوكوز والفركتوز فمعامل التسكر له مرتفع جداً لدرجة أن كوباً من عصير القصب يعطى حوالى 130 سعراً حرارياً أى ما يعادل رغيف خبز صغير ولذا ننصح مريض السكر بعدم تناوله واستبداله بالعصائر الأخرى كعصائر الموالح (الليمون والبرتقال) أو تخفيفه بكمية كبيرة من الماء وشربه على فترات متفرقة .

عصائر الموالج مفيدة جداً



عصائر الموالج (الليمون- البرتقال - اليوسفى) من المشروبات المهمة للجسم وخاصة لمريض السكر ويفضل بدون تحلية وترجع أهمية هذه العصائر لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين (ج) فهو الفيتامين المنقذ:

- الذى يلعب دوراً مهماً فى تقوية جهاز المناعة ومقاومة العدوى.
- يعمل على عدم التصاق الجلوكوز بكرات الدم الحمراء أو كرات الدم البيضاء وتعطيلها عن أداء وظائفها وبالتالي يمنع حدوث مشكلات كبيرة قد تعجل من حدوث مضاعفات السكر لذا ننصح مريض السكر بتناول المشروبات الغنية بهذا الفيتامين (كالليمون والبرتقال والجوافة والخضراوات الورقية) .

تنويه:

وجد أن مريض السكر يتعرض أساساً لنقص فيتامين (ج) بنسبة 30% عن الأصحاء وذلك لنقص هرمون الأنسولين (الذى يلعب دوراً مهماً فى نقل هذا الفيتامين) . لذا ننصح مريض السكر بتناول هذه المشروبات .

اشرب اللبن لكن بشروط

19

يمثل اللبن ومنتجاته أهمية كبيرة لمريض السكر وخاصة أنها تمد الجسم بنسبة عالية من عنصر الكالسيوم الذى يشكل حوالى 40٪ من الهيكل العظمى إلى جانب دوره فى نقل الإشارات العصبية وانقباض وانسساط العضلات .

وقد وجد أن الكالسيوم يلعب دوراً مهماً فى علاج مريض السكر حيث يعمل على إكساب هرمون الأنسولين فاعلية على الخلايا وبالتالي بعالج مريض السكر خاصة النوع الثانى إلى جانب أنه يقلل الأعراض الجانبية الناتجة عن تناول العقاقير المخفضة للسكر (الميتفورمين) .

فقد وجد أن حوالى 30٪ من مرضى السكر الذين يعالجون بعقار الميتفورمين (سيدوفاج) يتعرضون لنقص فيتامين (ب12) لكن تناول مستحضرات الكالسيوم تمنع حدوث هذه المشكلة . إلى جانب دور الكالسيوم فى ضبط ضغط الدم وبالتالي يقلل من حدوث ارتفاع بضغط الدم . لذا ننصح مريض السكر بتناول منتجات الألبان لكن بشروط :

- أن يكون اللبن منزوع الدسم .
- عدم تناول القشدة والسمن البلدى والتى تحتوى على نسبة عالية من الدهون الحيوانية المشبعة الضارة بالجسم .

تحتوى المياه الغازية بأنواعها المختلفة على نسبة عالية من السكريات (سكر السكروز) الذى يستخدم فى تحليتها . وهو ما يجعلنا نوجّه مريض السكر إلى استبدالها بالمشروبات الساخنة كالحلبة واليانسون ، فهى لا تساعد على الهضم كما يعتقد البعض بل تحتوى على غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يتجمع فى أعلى المعدة ولا يخرج إلا بالجشاء أو يتسرب إلى الأمعاء ويسبب انتفاخاً لوجود غازات بالأمعاء .

أيضاً أثبتت الدراسات الحديثة أن الإكثار من تناول المياه الغازية يسبب هشاشة العظام .

نصيحة غذائية
لمريض السكر

