

## المقدمة

أعدُّ هذا الكتاب لمساعدة الأشخاص الذين يكافحون داء السُّكَّري بأحد أكثر الوجوه تحدياً لهذا المرض - ماذا تأكل؟ وهو نتيجة لعدة سنوات من تعليم الأفراد المصابين بالسُّكَّري كيف يصنعون استراتيجيات للتعامل مع هذا المرض. لقد اقترح بعض هؤلاء الأشخاص أن أقوم بتأليف كتاب لأساعد العديد من المصابين بمرض السُّكَّري الذين لا يحضرون درساً أو يحصلون على موعد للاستشارة الفردية على الإطلاق. أمل أن تكون خبرتي، كأخصائية وموجهة مجازة لمعالجة مرضى السُّكَّري - أعمل مع الأشخاص الذين تم تشخيص مرض السُّكَّري لديهم تواء، مفيدة للقارىء.

على الرغم من أن هذا الكتاب مُعدُّ للمصابين بالسُّكَّري، فإن الكثير من المعلومات قابلة للتطبيق لدى أولئك المعرضين للإصابة بالمرض، أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن غير الناشطين حركياً، وأولئك ممن يحتمل أن يكون لهم قريب مباشر مصاباً بالنوع الثاني من السُّكَّري وقد يكون مفيداً لأولئك الذين يرغبون فقط أن يخففوا

أوزانهم، لأن نظام الحماية للمصاب بالسُّكَّري هو أيضاً طريقة ممتازة لتخفيف الوزن.

لقد أعدَّ الكتاب ليجيب على الأسئلة التي طُرِحَت عليَّ مراراً وتكراراً عبر سنوات. محاولة أن أستكمل النقص في بعض ألغاز التغذية الجيدة وأن أعالج مواضيع تهتم الأشخاص المصابين بالسُّكَّري.

لقد أعطيت اقتراحات محدّدة حول قواعد أساسية لاختيار الأطعمة وتحضيرها، إضافة إلى كيفةٍ تعديل أطباقك المفضلة. وطُرِحَت استفسارات مثل: «هل يمكن استخدام السكر في وجبة مخصصة لمرضى السُّكَّري؟»، «كيف أعرف أي من المُحلّيات الاصطناعية هو الأفضل؟»، «هل سكر الفواكه اختيار أفضل؟» و«ما هي محلولات السكر وهل هي مأمونة إذا أُكِلَتْ؟».

الدهس موضوع آخر يعرض على بساط البحث كلما نوقش الغذاء. تعلّم لماذا هي مهمة ولماذا لا تستطيع أن تلغيها من حميتك وتخلص منها: اكتشف الحقائق حول الأحماض الدهنية - غير الثابتة وأدرك الفوارق بين الدهس المركزة والدهس المتعددة غير المركزة، والدهس الأحادية غير المركزة، ولماذا يجب عليك معرفة ما هي هذه الدهس وما أهميتها؟

لقد عولجت في هذا الكتاب مواضيع تخفيف الوزن، وخطط الوجبات والسُّغرات الحراريّة، وأحجام الحِصص، وخيارات

المأكولات الصحية في المطاعم، والفيتامينات، والأغذية الفعالة، وتوازن الغذاء والدواء.

أملّي أن لا تكون المعلومات المتوافرة وفقاً لمساعدتك على التعايش مع السكري، ولكن لتستمتع بتناول الطعام الصحي أيضاً.