



العمل 9

غذاء التفكير



ليس لدي متسع من الوقت لشراء المواد الغذائية الهامة وإعداد وجبات صحية في المنزل فماذا أفعل؟



- ضع خطة لأسبوع قادم مستخدما تلك الخطة لتحديد الوجبات الغذائية التي يتطلبها مرض السكر لكي تسيطر عليه، ولا يسيطر هو عليك، واشتري كل ما يلزمك من البقالة مرة واحدة.
- ضع قائمة بجميع ما تريد شراءه، وتحرك بسرعة خلال تواجدك بمحلات البقالة. توقف قليلا عند ركن الأغذية المباشرة أو المفرومة أو المطبوخة سلفا (جزئيا أو كليا) أو المقطعة إلى شرائح والتي يستغرق طبخها وقتا أقل، على سبيل المثال خذ زهرات القرنبيط الجاهزة من ضمن الخضراوات.
- أطبخ مرة واحدة وقدم ما طبخته على مرتين أو ثلاث مرات. ونفذ خطة للاستفادة من البقايا. مثلا: لو كنت تعد طبق من المكرونة كطبق ساخن في وجبة العشاء، والباقي من المكرونة الباردة يمكن أن تتناوله في طبق من السلطة في الغد.
- أعد طاجن للخضراوات مع اللحم في أحد أيام الأسبوع، والباقي من اللحم يمكن استخدامه باقي أيام الأسبوع في صورة يخنة لحم البقر أو ما شابه ذلك من المأكولات ذات الوصفات الشهية.

- استغرق بضع دقائق في الصباح لعمل طبخة شهية في حلة طبخ الطعام على الطريقة البطيئة لكي تحصل على وجبة جاهزة للأكل في نهاية اليوم.
- أعتنم الوقت المتاح لك في نهاية الأسبوع وأطبخ أو أشوي بالفرن كميات كبيرة من الطعام، وأحفظ أجزاء منها في - الفريزر - لاستخدامها كوجبات أساسية خلال أيام الأسبوع.



أطعمة خفيفة سريعة التحضير.

كيف يمكنني إعداد الصيغة المفضلة للطهي
وبطريقة يكون فيها استعمال الدسم بأقل قدر
ممكناً؟



هذه الأفكار يمكن أن تساعد في ذلك.

- معظم أساليب الطهي (عدا بعض الأطعمة التي تخبز في الفرن) تعطي طعاماً رائعاً فيما لو تم إنقاص من $3/1$ إلى $2/1$ كمية الزيت أو الزيت المستخدم في الطهي.
- وأثناء عملية الخبز بالفرن، فإنه يمكن استبدال عدد 2 صفار بيض ببيضة كاملة، مع استعمال حليب منزوع الدسم بدلاً عن الحليب الدسم.
- وللإقلال من استعمال الزيت أو المارجرين في طهي الطعام، فإنه يلزم كمية كبيرة من الماء عند خبز

الطعام في الفرن. وحيث أن الشحم يعطي تماسكا للمواد المخبوزة في الفرن، فإن إنقاص الشحم يكون في حاجة إلى حذاقة في التصرف، أي بزيادة كمية السوائل مثلا.

- حاول استبدال الزيت السائل بدلا عن المارجرين أو الزبد، بصلصة التفاح مثلا.
- استعمل كمية من الفاكهة لاستبدال الدهون في الطعام، وهى تعمل على المحافظة على الرطوبة والنكهة معا. ويكون طعم البرقوق المغلي والمصفي رائعا في صناعة الشوكولاته مثلا بدلا عن الكريمة الدسمة.
- جرب أن تعصج اللحم في غير السوائل الزيتية، مثل عصير الليمون، أو الخل - وهما الأفضل من الناحية الصحية - بدلا عن غمسها في مواد دهنية دسمة.
- استخدم البدائل منخفضة الدسم. حيث يحل الزبادي قليل الدسم محل القشدة الحامضة في عملية الغموس أو التتبيل. استخدم الحليب المبخر الخالي من الدسم بدلا عن القشدة الثقيلة. استبدل وصفات اللحم المفروم فرما خشنا بالفول المجروش أو الرز الأسمر في تلك الوصفات لكي تتجنب كثرة الدهون، وتحصل في نفس الوقت على ما تحتاجه من البروتين.
- استعمل رشة بنكهة الزبد على الخضراوات المطبوخة، أو البطاطس المقلية، أو الفشار (الذرة المشوية).
- يعطي مسحوق الكوكا نكهة للشكولاته الخالية من الدسم. استخدم ملء 3 ملاعق من مسحوق الكوكا غير المحلى وملء ملعقة من زيت الخضار بدلا عن أوقية من الشكولاته كاملة الدسم وغير المحلاة.

كيف يتسنى لي أن أتناول الطعام الصحي على نحو صائب ضمن حدود ميزانية بسيطة؟



- لا يلزمك تناول أغذية خاصة بمرض السكر، أو خالية من السكر أو عالية الثمن.
- والأغذية الخاصة لمرضى السكر التي تناسب ميزانية كل فرد وغير مكلفة، متواجدة في متناول يد الجميع للحصول عليها بأقل الأسعار، مثل: الفول، والأرز،

والخبز، والحبوب. أما تلك التي تخص الوجبات الخفيفة فيمكنك أن تجرب الفشار أو الذرة المحمصة والبسكويت قليل الملح، والنباتات الحبية، ومستنبت النباتات المختلفة الغنية باليخضور (الكلورفيل) مصدر الطاقة والحياة في تلك النباتات.

• والخضراوات الطازجة تكون في موسمها أقل كلفة، ومن ناحية أخرى فإن الخضراوات المعلبة والطازجة والمثلجة متماثلة جداً من الناحية الغذائية، ولكنها غالية الثمن.

• يمكنك زراعة وحصاد ما يخصك من تلك الخضراوات إذا كان لك دراية بذلك وعندك متسع لفلاحة ذلك.

• اشترى الفاكهة في موسمها للحصول على الطعم الأفضل والمساومة على السعر، فإذا كان أمامك كل من البطيخ والتفاح معروض في السوق، ووجدت أن سعر التفاح مقارب لسعر البطيخ في غير موسمهم، فعليك بشراء التفاح بدلا عن البطيخ.

• وإذا ألقيت بقشر البطيخ فإنك سوف تحصل على فاكهة أقل مقابل السعر المدفوع فيها، لأن قشر البطيخ به الكثير من العناصر المعدنية المفيدة.

• استعمل الحليب المجفف منزوع الدسم للطبخ والخبز. علما بأنه عمليا غير مكلف، ويعطى الطعام نكهة طيبة وطعم مميز، ويبقى الطعام طازجا لمدة طويلة إذا تم حفظه داخل الثلاجة.

• والجبن المبشور قطعاً صغيرة يقتصد الوقت إلا أنه مكلف أكثر. ويمكنك شراء الجبن في صورة بلوك كبير، وقم ببشره بنفسك، فهذا أكثر اقتصاداً.

• أعد طبقاً مؤلفاً جزئياً من اللحم، بدلا عن كامل الوجبة المكونة من اللحم. استمتع بوجبات بدون لحم لعدة أيام في الأسبوع واستعمل البقايا بحكمة.

• إن اختيارك الواعي لأنواع الشحوم والدهون، والحلويات، يكون مفيدا بالنسبة لمرض السكر ولميزانيتك معا، تجنب منها ما شاء وما أمكن.

أي من أنواع التحلية المجمدة أفضل بالنسبة لي، الحلوى، أم الفاكهة التي أأتم بها تناول الطعام؟



يمكنك تناول حلوى مجمدة مثل البوظة (الآيس كريم) وغيره لو كنت تستبدلها بكمية مساوية من النشويات

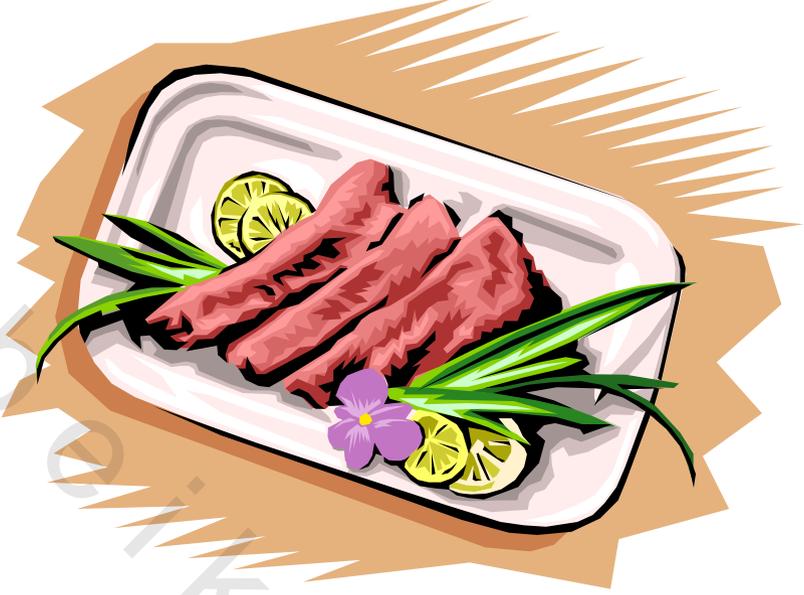
المتداخلة في خطة وجباتك الغذائية. والمعلومات التالية يمكن أن تساعدك في الاختيار:

- راقب حجم الكمية المقدمة (1/2 كوب) مثلا، هو الأفضل لك. فلو أكلت أكثر من ذلك مثل الضعف أو الثلاثة أضعاف، فيجب عليك مراقبة المعلومات التي على العبوة، لكي تبقى على اختيارك في حساب صحيح.
- راقب محتوى الدسم، وبالأخص الدهون المشبعة. فالبوظة الخفيفة أو الزبادي يحتوي تقريبا على نصف ما تحتويه البوظة العادية من الدهون. وتظل الشحوم والنشويات والسعرات الحرارية باقية في البوظة الدسمة بشكل مرتفع، وقد لا تحتوي البوظة (الأيس كريم) غير المضاف إليها السكر على قدر من النشويات ودهون مشبعة وسعرات حرارية.
- والمواد المسكرة المستخدمة في الحلوى المجمدة تشتمل بصورة عامة على الأسبرتام، وكحول السكر، مثل السوربيتول.
- أفحص مستوى جلوكوز الدم لديك بعد تناول تلك الحلوى المجمدة للوقوف على مدى تأثيرها على مستوى السكر في الدم لديك.

الدهون المشبعة بالجرام	الدهون المشبعة بالجرام	النشويات بالجرام	السعرات الحرارية	الحلوى المجمدة (1/2 كوب)
7	7	16	133	البوظة (الأيس كريم) العادية

3	4	14	100	البوظة الخفيفة
صفر	صفر	20	90	البوظة منزوعة الدهن
3	4	13	100	البوظة غير المضاف إليها السكر
1	2	29	132	عصير الفاكهة المثليج
صفر	صفر	23	92	السوربيت

**هل تعتبر وجبات الغذاء المجمدة اختيارا جيدا
للوجبات السريعة؟**



لقد تعاضم انتشار وجبات الغذاء المجمدة، وتسارع الكثير على شرائها وتناولها بطريقة ما أو بأخرى، ومع ذلك يتوجب وضع الأفكار التالية في الاعتبار عند شراء مثل تلك الوجبات الغذائية.

راجع جدول الحقائق الخاصة بالتغذية للتحقق من كمية الشحوم والصوديوم أولاً. ثم ضع في الاعتبار أنه لا يلزمك تناول أكثر من 30% من السعرات الحرارية التي مصدرها الشحوم الموجودة في تلك الوجبات الجاهزة. على أن يكون ما مقداره 10% من السعرات الحرارية مصدرها من الشحم المشبع، وأن لا تزيد نسبة الصوديوم عن 200 مليجرام لكل 100 سعر حراري في الوجبة.

وليكن معلوماً أن أكثر وجبات الغذاء المجمدة "الصحية" تتوقف على المقادير الصغيرة المقدمة، فلو تطلبت

خطتك للوجبات تناول 1500 سعر حراري في اليوم، فلا تتعجل بتناول وجبة مؤلفة من أقل من 400 أو 500 سعر حراري. لأنك سوف تشعر بالجوع وقد تتناول الوجبات الخفيفة بإفراط تباعا، وبما يزيد عن حاجتك.

وأعلم أنه بالرغم من أن معظم وجبات الغذاء المجمدة تحتوي على فاكهة وخضراوات، إلا أن المقادير التي تقدم من هذه الأطعمة تكون أقل من ملء ملعقة مائدة في بعض الحالات.



وجبات من الطعام جاهزة للتسخين والاستخدام.

ويمكنك تحسين وجبة غذاء مجمدة بإضافة السلطة الخضراء الطازجة إليها، أو بعض الخضراوات، وقطع من الفاكهة. ويكون من الأفضل إعداد وجبات الغذاء المجمدة الخاصة بك بوضع البقايا من الوجبات المعدة في المنزل

على الأطباق المحفوظة في الفرن بالمقادير التي تقدمها لنفسك.

هل تناول البيض أكثر من الحد الأقصى المسموح به يعني أنني سوف أصاب بمرض السكر؟



على النقيض من الاعتقاد السائد بأن البيض الغني بالكوليسترول مضر بصحة القلب، فقد توصلت العديد من الدراسات البحثية إلي أنه بالنسبة لمعظم الناس، فإن الكوليسترول المتواجد ضمن مواد الطعام الذي نتناوله، له تأثير قليل على زيادة مستوى الكوليسترول في الدم. وإن الدهون المشبعة مثل الزبد والمارجرين، لها تأثير أكبر على مستوى الكوليسترول في الدم.

وإن استجابة الأفراد المختلفة للكولسترول المتواجد بالطعام، تختلف بين فرد لآخر، وأن الجينات الموروثة لديه هي التي تحدد إذا كان سوف يتأثر بزيادة نسبة الكلسترول في دمه، أم من عدمه.

ويوجد لدى حوالي 20% من الجنس البشري استجابة بسيطة، أو بدون استجابة في زيادة مستوى الكلسترول في الدم لديهم عند تناولهم أطعمة تحتوي على الكلسترول. وأن 50% منهم تكون لديهم استجابة بسيطة، بينما نسبة الـ 30% الباقين يعتبرون مستجيبين للزيادة بشكل واضح، وبالتحديد لديهم حساسية للأطعمة التي تحتوي على مقادير عالية من الكلسترول.

وليس هناك اختبار سهل لتحديد من هو الشخص الحساس للكلسترول، لذا يجب عليك أن تحترس عند تناول البيض أو الأغذية الأخرى الغنية بالكلسترول. ويعتبر البيض مصدرا اقتصاديا للبروتين حيث يعطي 70 سعر حراري، وأقل من 1 جرام من النشويات و 4.5 جرام من الشحوم، وواحد جرام من الشحم المشبع. كما تحتوي الحبة الواحدة من البيض على فيتامين ومعادن وحوالي 215 ميلي جرام من الكلسترول.

لذا فلا تلغي البيض من الحمية التي تتبعها، بل استعمله بصورة معقولة أو اتبع إرشادات الجمعية الأمريكية لأمراض القلب، والتي تصرح بأن لا تأكل أكثر من أربعة بيضات محتوية على الصفار في الأسبوع، أو تناول بياض البيض فقط بشيء من الحرية طوال الأسبوع.

كيف يمكنني استخدام الأعشاب والتوابل ضمن البرنامج الغذائي الخاص بي لمكافحة مرض السكر؟



للأعشاب والتوابل طعم ورائحة جيدة، تشهي الطعام، وتجعله أكثر تقبلاً عند طهيه. والأفضل من كل ذلك أنه

ليس لها تأثير على ضبط مستويات السكر في الدم لديك.

فهي أغذية حرة وتستخدم في كل خطة وجبات. وتأتي الأعشاب والتوابل طازجة أو مجففة. وللأعشاب المجففة نكهة قوية (عند استبدال الأعشاب الطازجة بالأعشاب المجففة ضاعف أو زد الكمية المستعملة بثلاثة أضعاف).

ويتوقف مقدار العشبة أو التابل المستخدم في الوجبة على ذوق الشخص ورغبته في ذلك.

وفيما يلي قائمة بأهم أنواع التوابل أو البهارات المستخدمة في الأطعمة المختلفة.

- لحم البقر: ورق الغار، الثوم المعمر، الثوم، السمسم، الصعتر البري.
- لحم الضأن: الثوم، الثوم المعمر، النعناع، إكليل الجبل، المريمية، الصعتر البري.
- لحم الدواجن: الثوم، البرتقال، إكليل الجبل، المريمية، والزعتر.
- الأطعمة البحرية: الشبت، الشمرة، الطرخون، البقدونس.
- طبق المعكرونة: الريحان، البرتقال، الشمرة، الثوم، الفلفل الحلو، البقدونس، المريمية.
- الأرز: السمسق، البقدونس، الطرخون، الجزر، الكركم.
- البطاطس: الثوم المعمر، الثوم، الفلفل الحلو، البقدونس، إكليل الجبل.
- الفواكه: القرفة، فصوص من الثوم، الزنجبيل، النعناع.

• السلاطة: الريحان، البقدونس الإفرنجي، الثوم المعمر، الشبت، السمسق، النعناع، الأوريغانو، البقدونس، الطرخون، والزعتر.

يجب العلم أن بعض خلطات الأعشاب تحتوي على ملح الصوديوم، فيجب الحذر لمن يعانون من ارتفاع في ضغط الدم، أو هي عبارة عن أملاح، مثل ملح الثوم أو ملح الليمون.



10 العمل