

# مقدمة

يدفعنى لكتابة كتاب ما ، أن أرى (مشكلة صحية) آخذة فى الانتشار بشكل كبير بيننا ، وتحتاج إلى من يواجهها ، ويقدم الحلول لها ..

ويزيد إصرارى على الكتابة عند عدم توافر نشرات أو كتب تتصدى لهذه المشكلة .

وهذان السببان هما دافعى وراء كتابة هذا الكتاب الذى بين أيدينا ، والذى يتحدث عن (تغذية مريض السكر) ...

فمما لا شك فيه ، أن مرض السكر ضيف ثقيل لثيم ، طرق العديد من أبوابنا ، ولم يترك عضواً من أعضاء مريض السكر إلا وهدهده ، وأنذره بالويلات .

وهو آخذ فى الانتشار بشكل كبير وسريع ، ولذا كان من الضرورى التصدى له .. والحمد لله هناك العديد من النشرات والكتب الثقافية والإرشادية تتصدى لمشكلة السكر .

ولكن هناك جانباً واحداً لم يأخذ قسطاً وفيراً من التوضيح والتحليل .. وهو يمثل الخط الأول لعلاج مرض السكر ألا وهو (تغذية مريض السكر) ..

- ماذا يأكل مريض السكر ليحافظ على مستوى السكر بدمه بشكل طبيعى ؟

- ما هو الطعام الذى يرفع السكر بشكل سريع وعال . . ؟

- ما هى أفضل الأطعمة لمريض السكر ؟

- هل هناك أنواع من الطعام تعمل على خفض السكر بالدم ؟
  - ما هي البرامج الغذائية المثالية لمريض السكر النحيف والسمين ؟
  - كيف يتصدى الطعام للمشاكل التي يسببها مرض السكر ؟
  - كيف يستطيع مريض السكر أن يحدد الكمية التي يحتاجها بالضبط من النشويات والبروتينات والدهون ؟
  - كيف يستطيع مريض السكر تحقيق التوازن بين الطعام الذي يتناوله وأدوية السكر التي يأخذها .. ؟
- هذه الأسئلة وغيرها ، وما أكثرها ! سوف يجيب عنها الكتاب بشكل بسيط وسهل ..

عزيزى مريض السكر .. مهما كان مستوى السكر بدمك ، ومهما كان نوع السكر ، لا مفر لك من تنظيم غذائك كمًا ونوعًا وهذا الكتاب الذى بين يديك سوف ييسر عليك وبشكل جيد كيفية تنظيم غذائك ، لكى تحافظ على مستوى السكر بدمك بشكل طبيعى ، ودون الدخول فى مضاعفاته ومشاكله العديدة ..

فلا مفر من اتخاذ هذا الكتاب المهم صديقًا لك .. مع العناية بقراءته مرة واثنين حتى يتم (هضم كل معلوماته)، وحتى تتحقق الاستفادة الكاملة منه إن شاء الله ..

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

دكتور

حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية - بدمنهور



مرض السكر هو مرض مزمن ..

يتميز بارتفاع مستوى السكر بالدم أعلى من المستوى الطبيعي ؛  
نتيجة لعدم قدرة البنكرياس بالجسم على إفراز هرمون  
الإنسولين، أو لعدم قدرة الجسم على الاستفادة من هذا الهرمون  
(المنظم للسكر بالدم).

ومن المعروف أن المصدر الرئيس للسكر بالدم هو النشويات ؛  
لذا كان من الضروري ونحن نتحدث عن مرض السكر أن  
ندرس بعناية هذا المصدر الرئيس : النشويات .

- ما هي المصادر الغذائية الغنية بالنشويات ؟
- ما هي قصتها داخل الجسم ... ؟
- ما هي أنواعها ؟ وأي الأنواع أفضل لمريض السكر ؟
- هذه الأسئلة وغيرها سوف تجيب عنها صفحات الكتاب القادمة ..