



١٩

فيتامين "سى"

■ ماذا عن فيتامين "سى" لمريض السكر؟

هذا الفيتامين أيضاً من الفيتامينات المهمة لمريض السكر :

- ضرورى لنمو الأنسجة وإصلاحها .. ومن المعروف أن أنسجة مريض السكر كثيرة التعرض للإصابة والتلف .

- ينشط فيتامين (سى) جهاز المناعة لدى مريض السكر ، ويقويه من العدوى .
- ينشط ، ويساعد على التئام الجروح .. المشكلة الكبرى لدى مريض السكر .
- يساعد فى تخفيض مستويات الكوليسترول ، ويمنع تصلب الشرايين ومن المعروف أن نقص فيتامين (سى) قد يسبب أمراض الأوعية الدموية لدى مرضى السكر .

- فيتامين سى من الفيتامينات المهمة المضادة للأكسدة .

وأهم المصادر الغذائية الغنية بفيتامين سى : الجوافة ، البرتقال ، اليوسفى ، الليمون ، الكنتالوب ، الفلفل الأخضر ، الفراولة ...

■ ما أهمية مساعد الإنزيم Q₁₀؟

- أثبتت بعض الأبحاث أن هناك علاقة أو ارتباط بين نقص مساعد الإنزيم Q₁₀ وبين حدوث مرض السكر ونقص النمو العضلى .

ومساعد الإنزيم Q₁₀ هو مادة شبيهة بالفيتامين ويتوافر فى أسماك الماكريل والسالمون والسردين ، ولحم البقر وال فول السودانى والسيانخ .

- ولهذا الفيتامين عدة وظائف مفيدة لمريض السكر :

- يلعب دوراً حيوياً فى إنتاج الطاقة .

- ينشط الدورة الدموية ويقل من أمراض القلب والأوعية .

- يقوى جهاز المناعة . - مضاد للأكسدة .



١٩. الكروميوم .. وأهمية قصوى لمريض السكر ..

■ الكروميوم !!

عنصر الكروميوم CHROMIUM من العناصر التي تلعب دورًا مهمًا في التمثيل الغذائي لسكر الدم ، وإنتاج الطاقة .

وهو معدن ضروري للحفاظ على استقرار مستويات الجلوكوز في الدم من خلال الاستفادة السليمة من الإنسولين .

ولذا يعتبر مفيداً لمرضى السكر .

- ويكون امتصاص الكروميوم أفضل عندما يكون في صورة تسمى بيكولينات الكروميوم Picolinate Chromium .. فتقوم البيكولينات بمساعدة الكروميوم على الدخول بسهولة إلى خلايا الجسم ، حيث إن الكروميوم يساعد الإنسولين على أداء وظيفته بشكل أكثر فاعلية .

- ولقد استخدم "بيكولينات الكروميوم" بنجاح في السيطرة على مستويات الكوليسترول والجلوكوز بالدم .

- كما أنه يساعد على إنقاص الدهون "ينقص الوزن" وزيادة النسيج العضلي ومكافحة هشاشة العظام .

■ ما أهم المصادر الغذائية الغنية بالكروميوم .. ؟!

خميرة الخبز ، الأرز الأسمر ، الجبن ، اللحم ، الحبوب الكاملة ، العسل الأسود ، كبد العجول ، الدجاج ، البيض ...

هذه هي أهم المصادر الغذائية الغنية بالكروميوم ..



١٩

الخميرة الغذاء الذهبى لمريض السكر !!!

■ لماذا الخميرة لمريض السكر ؟

- الخميرة غنية بالفيتامينات ، والأحماض الأمينية ، والأملاح المعدنية المهمة، والتي يحتاجها مريض السكر .
- تحتوى الخميرة على عنصر الكروميوم Chromium ، وكما ذكرنا منذ قليل بأن هذا المعدن له تأثير فعال فى ضبط السكر بالدم ويقلل الدهون والوزن.
- ومن فوائد الخميرة الأخرى ، احتوائها على كمية كبيرة من فيتامين ب المركب ، الضرورى لمريض السكر من أجل التمثيل الغذائى للنشويات ، وللحفاظ على سلامة الأعصاب .
- ودائماً ما ننصح مريض السكر بالمدامومة على تناول الخميرة إما طازجة أو على هيئة أقراص وشراب .



١٩

الغذاء والدواء

- من المواضيع المهمة جداً لمريض السكر : كيف يوازن بين ما يتناوله من طعام ، وما يأخذه من دواء لعلاج السكر .
- فكل من الغذاء والدواء يؤثر على الآخر ، ولا بُدَّ من التوازن بينهما .

كيف يستطيع مريض السكر ضبط كمية

ونوعية طعامه مع الإنسولين الذى يتناوله .. ؟

قبل أن أجيب عن هذا السؤال المهم ..

دعنى أوضح لك أن هناك أكثر من نوع من الإنسولين .. أنظر الجدول .

سؤال مهم !!!