



### اضبط وزنك !!

إذا كنت تعاني من مرض السكر .. وتبحث عن العلاج .. فأول خطوة فتش ، هل أنت سمين أم لا ؟ هل أنت تعاني زيادة فى الوزن أم لا ؟

تؤكد العديد من الإحصائيات أن ٨٠ ٪ من المصابين بمرض السكر النوع الثانى ، يعانون زيادة فى الوزن والسمنة .

### إحصائية وتعليق

معنى هذا أن هناك علاقة بينهما .. ولقد وجد أنه مع نزول الوزن ، وعلاج السمنة ، يتحسن مستوى السكر بالدم ، وتقل مشاكل مرض السكر .

كل خلية من خلايا الجسم ، التى تتعامل مع الإنسولين يوجد على جدارها "مستقبل" يسمى "مستقبل الإنسولين" بدون هذا المستقبل ، لن يستطيع الإنسولين أن يعمل أو يقوم بدوره مهما زادت كميته .

### حقيقة وأبحاث

ولقد أثبتت الدراسات أنه مع زيادة الوزن عن الطبيعى تقل مستقبلات الإنسولين ، أو يقل مفعولها .. وبالتالي يقل مفعول الإنسولين (تزداد المقاومة للإنسولين) ، ومن ثم يزداد الجلوكوز فى الدم ويعجز عن الدخول إلى الخلية .

### أماكن توزيع الدهون ومرض السكر:

ترى بعض الأبحاث أن مكان توزيع الدهون فى الجسم له أهمية قصوى فى ظهور مرض السكر .

فتراكم الدهون فى منطقة البطن والصدر مثلاً له علاقة كبيرة بظهور مرض السكر ، مقارنة بتوزيع الدهون فى الأرداف أو الأضخاد

- ليس كل سمين معرض للإصابة بمرض السكر .
- خفض الوزن يؤدي إلى زيادة حساسية المستقبلات للإنسولين .. أى زيادة حساسية الخلايا والأنسجة لهذا الهرمون .. وبالتالي بتحسن مستوى السكر بالدم .
- فى السمان ، عادة ما يكون مستوى الإنسولين بالدم طبيعياً أو أزيد من الطبيعى .. ولكنه قليل المفعول .

مريض السكر السمين .. خطواته الأولى لضبط السكر والتقليل من مشاكله هو إنقاص وزنه وعلاج سمنته .

## استنتاج مهم :

١٩.

كيف يتأكد لك : أنت سمين أم لا .. ؟؟؟



إذا نظر إليك المحيطون والأقارب .. وقالوا : إنك "مليان" "تخين" ، "طول بعرض" ، "مكرش" ، "زى البرميل" ، فهذه المصطلحات ، وإن كانت ليست مقاييس علمية ، ولكنها مؤشر لا بأس به ، يعبر ويدل على أنك سمين .

## شكك العام

اقسم وزنك الحالى بالكيلو جرامات على مربع طولك بالمتر (معامل الكتلة) وانظر إلى الناتج :

## معامل الكتلة

فأنت نحيف	إذا قل عن ١٨
فوزنك مثالى	إذا تراوح بين ١٨ - ٢٤
فأنت زائد فى الوزن	إذا تراوح بين ٢٥ - ٢٩
فأنت تعاني سمنة	إذا تراوح بين ٣٠ - ٣٩
فأنت تعاني سمنة مفرطة قاتلة	إذا زاد عن ٤٠

٤٩

## كيف ينقص مريض السكر السمين من وزنه ؟



الأولى : الحد من تناول الأطعمة عالية السعرات ، والتي يتم تخزينها داخل الجسم على هيئة دهون .. مثل الحلوى و"الجاتوهات" والدهون والزيوت ، والمقليات ، والمحمرات ....

### وسيلتان مهمتان

الثانية : المواظبة على ممارسة الرياضة المناسبة ، وخاصة رياضة المشى ، مع الإكثار من النشاط والحركة ، والحد من الخمول والكسل .

من أين يحصل جسمك على الطاقة اللازمة لحركة الجهاز الهضمي ، والتنفسى ؟ من أين يحصل جسمك على الطاقة اللازمة لكى ينبض قلبك ويفكر عقلك وتتحرك مفاصلك وعضلاتك ؟..

### السعر الحرارى

الجواب : يحصل عليها من الطعام الذى نتأوله ، ، فهذا الطعام يتم حرقه داخل الجسم لكى ينتج منه الطاقة اللازمة لهذه الأنشطة .

والسُعر الحرارى "الكالورى" هو وحدة قياس الطاقة الناشئة عن حرق الأطعمة المختلفة (كما يقاس الطول بالمتر ، والوزن بالكيلو) .

وحين نقول : إن رغيف الخبز يمد الجسم بـ ٤٠٠ سُعر حرارى .. معنى هذا الكلام أن رغيف الخبز بعد هضمه وامتصاصه ، يتم حرقه بداخل الجسم لينشأ عنه طاقة مقدارها ٤٠٠ سعر حرارى .. يستخدمها الجسم فى نشاطه وحركته .

## ملاحظات حول السُّعْر الحرارى

(١) ١ جم من البروتينات يمد الجسم بحوالى ٤ سعرات حرارية.

١ جم من النشويات يمد الجسم بحوالى ٤ سعرات حرارية ، بينما ١ جم من الدهون يمد الجسم بحوالى ٩ سعرات حرارية .

ولكن الفرق بين النشويات والبروتينات أن الأولى يمكنها أن تتحول إلى دهون بشكل سريع ، بعكس البروتينات .

(٢) ما يحتاجه جسمك من سعرات يختلف عما يحتاجه غيرك .. ويتوقف ذلك على درجة نشاطك ، ووزنك .

والجدول الآتى يوضح ما يحتاجه مريض السكر من سعرات حرارية لكل كيلو جرام من وزنه المثالى خلال اليوم .

نشاط كبير	نشاط متوسط	نشاط خفيف	نشاط المريض وزن المريض
٤٠	٣٥	٢٠ سعراً / لكل كجم من الوزن المثالى	مثالى
٣٥	٣٠	٢٠ - ٢٥ كجم من الوزن المثالى	بدين
٥٠ - ٤٥	٤٠	٣٥	نحيف

مثال : شخص وزنه الحالى ١١٠ كجم مصاب بالسكر .. ووزنه المثالى ٧٠ كجم ، ويعمل مدرساً .. كم سعراً حرارياً يحتاجه خلال اليوم ؟

الإجابة : هذا المدرس يعتبر متوسط النشاط ، وهو بدين كما يتضح من وزنه  
إذن فهو يحتاج إلى ٣٠ سعرًا حراريًا لكل كيلو جرام من وزنه / يوميًا ، أى يحتاج  
إلى  $٣٠ \times ٧٠$  (وزنه المثالي) = ٢١٠٠ سعر حرارى خلال اليوم .

● هذا المدرس لو تناول رغيف خبز (٤٠٠ سعر حرارى) أكثر من احتياجه  
اليومى / من السعرات (٢١٠٠) فإنه سوف يزيد كيلو جراما كل ٢٠ يوما  
تقريبًا .

وعلى العكس إذا تناول المدرس ١٧٠٠ سعر حرارى يوميًا .. أى أقل من  
احتياجه (٤٠٠ سعر حرارى) فإن وزنه سوف يقل ١ كيلو جرام كل ٢٠ يوما .

### ■ معنى الكلام

إذا تمكن مريض السكر من الالتزام ببرنامج غذائى منخفض السعرات ، فإنه  
سوف يقلل وزنه ، ويتخلص من سمنته ، ويكون بذلك قد خطا خطوة واسعة  
مهمة تجاه العلاج السليم لمرض السكر .

وسوف أعرض فى الصفحات المقبلة بمشيئة الله عددًا من البرامج  
الغذائية تناسب العديد من مرضى السكر السُّمان ، والتي تساعدهم على إنقاص  
أوزانهم .

● وقبل أن أنهى كلامى حول هذا الموضوع أحب أن أؤكد أن مزاوله الرياضة ،  
وممارسة رياضة المشى ، وسيلة أخرى مهمة فى إنقاص الوزن ، وتنظيم  
السكر بالدم ، والتقليل من الكثير من مشاكل السمنة والسكر .

## ٩٠ ضبط النشويات .. حجر الأساس في علاج مريض السكر !!



موضوع النشويات ، من أهم موضوعات هذا الكتاب ، وإذا استطاع مريض السكر أن يهضم هذا الموضوع جيداً ، ويتفهم أبعاده ، ويلم بكل صغيرة وكبيرة حوله ، فإن ذلك سوف يسهل عليه ، وإلى حد كبير ، السيطرة الجيدة على مستوى السكر بدمه ، وعلى مرض السكر .

### ● ما المقصود بالكربوهيدرات .. ؟

الكربوهيدرات .. والبعض يطلق عليها النشويات .. وآخرون يقسمونها إلى نشويات و "سكاكر" ..

● هي إحدى العناصر الرئيسية للغذاء .. وتعتبر النشويات ، الوسيلة السهلة والبسيطة ، والسريعة التي منها يحصل الجسم على مصادر وقوده (الطاقة) .

● وعلى حسب تركيب النشويات ، وعدد وحدات السكر التي تدخل في تركيبها ، وكيفية ارتباطها معاً يتم تقسيم النشويات إلى ٣ أنواع رئيسة : بسيطة ، ومعقدة (مركبة) ، وألياف ..

وإذا رجعت بصفحات الكتاب إلى الخلف ، فسوف تجد تفصيل هذه الأنواع ، عندما تناولنا رحلة رغيغ الخبز .

### فن اختيار النشويات لمريض السكر !!

ذكرنا من قبل أن مرض السكر هو خلل في قدرة الجسم على تمثيل النشويات للحصول على الطاقة ، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر بالدم .

معنى هذا أن الجسم لا يستطيع أن يتعامل مع النشويات بشكل جيد (لغياب هرمون الإنسولين ، أو لقلّة مفعوله ..)

والنشويات كالصُنْبُور الذي يخرج منه الماء .. فهي صُنْبُور يخرج منه السكر إلى الدم .. وإذا تمكنا من ضبط هذا الصُنْبُور لكي يمرر كمية محدودة من

السكر إلى الدم ، على قدرة عمل الإنسولين الضعيف الهزيل ، لتمكنا من ضبط السكر بالدم .

أما إذا فتحنا الصُّبُور على آخره ، بدون حساب ، فإن الدم سوف يشحن بوابل من السكر ، ولن يتمكن الإنسولين الضعيف الهزيل أن يتعامل مع هذه الكمية الضخمة ، بل سوف يجهد مصنع الإنسولين ، ويبدأ ظهور العواقب الوخيمة لارتفاع السكر بالدم ..

لكي نستطيع أن نسيطر بشكل جيد على مستوى السكر بالدم .. لابد من البحث عن أنواع من النشويات ، تعمل على ارتفاع السكر بالدم بشكل بطيء ، وتدرجي .. ونبتعد قدر الإمكان عن النشويات التي تعمل على ارتفاع السكر بشكل سريع وعال .. وهذه هي الخطوة الأولى .

### معنى هذا الكلام

إذا كانت النشويات هي المصدر الرئيسي للسكر بالدم .. وزيادتها تؤدي إلى ارتفاع السكر بالدم .. فهل من الممكن تجنبها كلية .. مكتفين بالبروتينات والدهون وبذلك نتجنب مصدر

### مجرد سؤال

السكر الرئيسي بالدم .. ونحافظ على مستوى السكر بدون ارتفاع !!  
تابع معي .. ماذا يحدث إذا غابت النشويات عن مائدة طعامك .. وهي المصدر الرئيسي ، والسهل ، والسريع للطاقة اللازمة لعمل أجهزة الجسم .. ؟  
الإجابة : سوف يلجأ الجسم إلى مصادر أخرى للطاقة ، لكي تعمل أجهزته المختلفة .

### - وما هي مصادر الطاقة الأخرى ؟

المصدر الأول : هو النشا المخزن بالكبد ، والعضلات .. وكميته لن تكفي لعمل أجهزة الجسم إلا ساعات .

المصدر الثاني : هو الدهون المخزنة في الخلايا الدهنية .. والاعتماد عليها كلية كمصدر للطاقة له العديد من المشاكل ، أذكر منها :

● زيادة الكوليسترول والدهون الثلاثية (الجلسريدات الثلاثية) ، مما يؤدي إلى زيادة الفرصة إلى التعرض إلى تصلب الشرايين ، والذبحة الصدرية ، وجلطة القلب ، والكبد الدهنى .

● والمشكلة الأكبر .. أن الاعتماد على الدهون كمصدر للطاقة ينشأ عنه مواد كيتونية ، وأشهرها الأسيتون .. وهذه المواد لها أضرارها الخطيرة على الإنسان .. وقد تكون نهايتها الغيبوبة والوفاة .

المصدر الثالث للطاقة : هو البروتينات ، وهذا المصدر فى غاية التعقيد وينشأ عنه العديد من العوادم ، وكثير من المشاكل الصحية .

لا يمكن الاستغناء عن النشويات كمصدر أساسى للطاقة ولكن اختيارها يجب أن يكون بمقدار محدد .. وقد اتفق على أن تكون فى حدود ٥٠ - ٥٥ ٪ من إجمالي السعرات الحرارية لمريض السكر .



أى لو كان المريض يحتاج إلى ٢٠٠٠ سعر حرارى يوميًا .. فإنه يحتاج إلى حوالى ١٠٠٠ - ١١٠٠ منها من النشويات .

النقطة الثانية .. علينا اختيار أنواع النشويات التى ترفع السكر بشكل تدريجى وبطئ (ذات معامل تسكر منخفض) ، مع تجنب تلك التى ترفع السكر بشكل سريع وعال (ذات معامل التسكر المرتفع) .

● لا تتس أن تتناول النشويات يزيد حساسية الأنسجة والخلايا للإنسولين سواء كان مُصنَّعًا داخل الجسم .. أو كَعَقَّار .



## النشويات بين معامل التسكر العالى والمنخفض



### كيف تختار الأنواع الجيدة من النشويات ؟

فى السنوات الأخيرة ، اعتكف العلماء لدراسة النشويات ..

- أى نوع منها يعمل على رفع السكر بشكل بطيء ، ومستوى منخفض .

- أى نوع منها يزيد مستوى السكر بالدم بشكل عال وسريع .

- أيها أفضل لمريض السكر .

وللإجابة على هذه الأسئلة وغيرها ، قاموا بالعديد من الأبحاث والتجارب .. وأعرض عليك هنا إحدى هذه التجارب التى ساعدتهم فى الإجابة على الأسئلة السابقة :

● تم اختيار عدد كبير من الأشخاص .. وتم إعطاء كل منهم حصصاً محددة من النشويات المختلفة ( ٥٠ جم ) .



- بعضهم أخذ ٣ ملاعق من الجلوكوز الخالص .

- بعضهم تناول كمية من الأرز أو المكرونة (بها ٥٠ جم نشويات ) .

- وآخرون تناولوا خضراوات أو فواكه مختلفة بها كمية من النشويات

( ٥٠ جم )

- وهكذا لباقي الأطعمة الغنية بالنشويات .

● ومن كل شخص تم أخذ عينة من دمه كالاتى :

- فى الساعة الأولى : عينة كل ١٥ دقيقة .

- فى الساعة الثانية : عينة كل ٣٠ دقيقة .

- وذلك لقياس معدل السكر بالدم ، وتم تسجيل النتائج .

● وتم عمل رسم بياني لمستوى السكر بالدم لكل طعام .. وبواسطة عمليات حسابية ، وبمقارنة ناتج كل طعام مع نتائج استجابة الشخص للجلوكوز الخالص .. تم فى النهاية استخلاص ما يعرف "بمعامل التسكر أو مؤشر السكر بالدم للأطعمة المختلفة" .

- حدد للجلوكوز الصافى (هو الطعام الذى يعتبر مرجعاً لقياس باقى الأطعمة) مؤشر سكر ١٠٠ .

- الأطعمة منخفضة التسكر .. هى الأطعمة ذات المؤشر الذى يقل عن ٥٥ .

- الأطعمة عالية التسكر .. هى الأطعمة ذات المؤشرات التى يزيد عن ٧٠ .

أما الأطعمة ذات معامل التسكر ، الذى يتراوح بين (٥٥ - ٧٠) فهى متوسطة .

وبذلك استطاع العلماء أن يحددوا معامل التسكر (مؤشر السكر بالدم) لجميع الأطعمة التى تحتوى على النشويات .

ونصح العلماء مرضى السكر بالالتزام بالأطعمة ذات مؤشر السكر المنخفض .. والحد من تلك التى تتميز بمؤشر سكر مرتفع .

وقام العلماء بإعداد جدول يوضح مؤشرات السكر للعديد من الأطعمة النشوية .

الأطعمة ذات مؤشر السكر المرتفع لها العديد من المخاطر على صحة الإنسان عامة ، ومرض السكر خاصة .

فهى تؤدى إلى زيادة فى إفراز الإنسولين ، مع زيادة فى مستوى السكر بالدم .. والاثان معاً يؤديان إلى العديد من المشاكل الصحية مثل :

خطر

١- زيادة مستوى الكوليسترول بالدم .

٢- زيادة الفرصة للإصابة بتصلب الشرايين ، والذبحة الصدرية ، وجلطة

القلب .

٣- ارتفاع بضغط الدم ومشاكله .

٤- إجهاد غدة البنكرياس "التي تفرز المزيد من الإنسولين" .

٥- ظهور ما يعرف بحالة "مقاومة الإنسولين" .. فرغم أن الإنسولين يزداد

إفرازه بالدم ولكن مفعوله يكون طفيفاً ، لنقص حساسية المستقبلات

للإنسولين.

٦- تزداد الفرصة لزيادة الوزن والإصابة بالسمنة .

٧- غيرها من المضاعفات .

عليك بالأطعمة ذات معامل التسكر

المنخفض .. فهي ترفع السكر بالدم بشكل

بطيء وتدرجى ، ومن ثم يفرز الإنسولين

بشكل تدرجى وبطيء فيحدث سيطرة جيدة للسكر بالدم ، وتسهيل عملية

استفادة الجسم للجلكوز وإطلاق الطاقة .. ونتجنب بذلك الزيادة السريعة

والمرتفعة لإفراز الإنسولين .. ونتجو من مخاطرها.





• لماذا تتميز الأطعمة الغنية بالجلوكوز" بمعامل تسكر مرتفع، مقارنة

بتلك التي تحتوى على الفركتوز «سكر الفاكهة» ؟

الجلوكوز هو نوع السكر المعترف به داخل الجسم .. وهو وقود الجسم المفضل

بل يعتبر هو العملة الوحيدة المستخدمة كمصدر سهل للطاقة .

ولذا نجد أن الجسم حين يبدي تجاه الجلوكوز ، والأطعمة الغنية به حساسية

وفاعلية شديدة .. تفتح أمامه كل الأبواب ، وتقدم له كل الخدمات وتزال من

أمامه كل العقبات .

وبذلك يصل إلى الدم بشكل سريع ، وبمستويات مرتفعة وعلى العكس من

ذلك تعتبر قدرة الجسم محدودة على معالجة سكر الفاكهة (الفركتوز) .

ففى حين يصل معامل تسكر الجلوكوز إلى "١٠٠" فإن هذا المعامل لا يصل

إلى ٢٣ فى حالة سكر الفركتوز .

• لماذا تعتبر معظم الأغذية الغنية بالألياف ذات معامل تسكر منخفض ؟

كلما كان الطريق أمام الإنزيمات الهاضمة سهلاً وممهداً لهضم النشويات

سهلت وأسرعت عملية استخلاص سكر الجلوكوز ، ومن ثم ينطلق إلى الدم بشكل

سريع وعال .

ولذلك ، فى حالة وجود غلاف من الألياف حول النشويات -كما هو الحال

فى الفول - ومعظم الحبوب الأخرى ، وكذلك فى الخضراوات والفواكه ..

فإنه يحد من دخول الإنزيمات الهاضمة إلى النشا الموجود داخل هذه الأطعمة أى

أن الألياف تبطئ عملية استخلاص الجلوكوز مما نشاهده من الأطعمة الغنية ومن ثم تكون عملية إنطلاق الجلوكوز إلى الدم بطيئة وتدرجية وغير مرتفعة .

### ● لماذا يعتبر الخبز الأبيض ذا معامل تسكر مرتفع ؟

فى الحقيقة أن الخبز الأبيض المتحول دقيقه ، عند تناوله ، يرفع السكر بالدم بشكل سريع وعال .. أى أن : معامل تسكره عال .

ويرجع ذلك إلى عدة أسباب :

● أولاً : لا يوجد به نسبة كبيرة من الألياف (الردة) .. أى أن الطريق ممهد وسهل أمام الإنزيمات الهاضمة للوصول إلى النشويات به و استخلاص الجلوكوز (السكر) بشكل سريع وعال .

● ثانيًا : الحجم الدقيق جداً لدقيق الخبز الأبيض ، يوفر للإنزيمات الهاضمة مساحة سطح كبيرة يمكن العمل فوقها . أى يسهل عمل الإنزيمات للعمل بسرعة ويسر .

● النقطة المهمة الأخرى .. أن إضافة الخميرة إلى الخبز يؤدي إلى انتفاخ النشويات الموجودة به .. أى يزيد من مساحة سطح النشويات أكثر وأكثر أمام الإنزيمات الهاضمة .. وتصبح الفرصة كبيرة وسهلة لانطلاق الجلوكوز من النشويات بشكل سريع وعال إلى الدم .

والمحصلة ارتفاع سكر الدم بشكل سريع وعال (معامل تسكر عال) لرغيف الخبز الأبيض الخالى من الردة .

### ● لماذا تعتبر الحبوب الكاملة والبقوليات ذات مؤشر سكر منخفض ؟

غالبية البقوليات والحبوب الكاملة غنية بالألياف ، التى تعمل بدورها كما

سبق وأوضحنا إلى الإبطاء من عملية امتصاص الجلوكوز إلى الدم ومن ثم تقلل من مؤشر سكر البقوليات والحبوب الكاملة .

### ● هل تناول الدهون مع النشويات يقلل من معامل تسكر النشويات ؟

نعم .. يخفض وجود الدهون مؤشر سكر الدم للأطعمة النشوية بشكل عام . فالدهون تبطئ معدل تفريغ المعدة للنشويات ، أى تقلل من معدل إنطلاق الجلوكوز المستخلص من النشويات إلى الدم .. والنتيجة انخفاض معامل التسكر للنشويات مع الدهون .

### ● وهل تناول الخل يقلل من معامل التسكر للأطعمة النشوية ؟

الخل ذو نسبة حموضة عالية .. وتناوله مع النشويات يزيد من حموضة المعدة ومن ثم يبطئ عملية تفريغ المعدة ، وعملية الهضم ، أى يحدث زيادة تدريجية وبطيئة للسكر المستخلص من النشويات والمنطلق إلى الدم .

ونفس الأمر بالنسبة لعصير الليمون ، والفواكه الحمضية .. تساعد على خفض معامل التسكر للنشويات ولذا يستحب تناولها مع النشويات .

### ● هل تناول الأطعمة " ذات مؤشر السكر المنخفض " مع " ذات مؤشر السكر

المرتفع " يقلل من معامل تسكرها ؟ !

نعم .. يحدث انخفاض فى معامل تسكر بعض الأطعمة ، عندما نتناول معها أطعمة أخرى ذات معامل تسكر منخفض .

- فجمع الفول مع الخبز يقلل من معامل التسكر المرتفع للخبز .

- وجمع الفاصوليا والأرز الأبيض يقلل من معامل تسكر الوجبة .

## خلاصة القول

● النشويات التي ترفع السكر بالدم بشكل سريع وعال يطلق عليها "النشويات عالية معامل التسكر" .. والتي ترفعه بشكل بطيء وتدريجي تسمى "منخفضة معامل التسكر" .

● النشويات ذات معامل التسكر المرتفع لها العديد من المشاكل الصحية على الشرايين والقلب ، وتسبب السمنة ومرض السكر ، وزيادة المقاومة للإنسولين وغيرها .. ومن أمثلة هذه النشويات :

- السكر المكرر .
- الحلوى والجاتوهات .
- المربي .
- البسكويت .
- شرائح البطاطس المسلوقة .
- الخبز الأبيض (بدقيق منحل) .
- الأرز الأبيض .
- البلح المجفف .
- المشروبات والعصائر بسكر مكرر .

● البقوليات مثل الفول والعدس واللوبيا والفول السوداني ، والبازلاء جميعها ذات معامل تسكر منخفض ، ومناسبة لمريض السكر .

● طبق السلطة الغنى بالخضراوات الطازجة ، ونسبة كبيرة من الفواكه تعتبر نموذجا جيدا لما تحتويه من نشويات ذات معامل تسكر منخفض .

● الأطعمة الغنية بالألياف ، تعتبر ذات معامل تسكر منخفض .. بل تساعد في خفض معامل تسكر الأطعمة الأخرى عالية التسكر ، إذا تم تناول الاثنين معاً .

● تناول الخل ، والليمون ، والحمضيات مع النشويات يقلل من معامل تسكرها .

■ تحدثنا في الصفحات السابقة عن النوعيات الجيدة للنشويات ..

والآن نتحدث عن الكمية المناسبة لمريض السكر .