

## بنفسك .. كيف تحدد كمية النشويات التي تحتاجها ... ؟



بعد أن تعرفنا على أنواع النشويات .. ووضح لنا المفيد والضار منها حان الوقت للحديث عن ضبط المقدار أو الكمية التي يحتاجها مريض السكر منها لكي يحافظ على مستوى السكر بدمه طبيعياً .

ولا ننسَ أن النشويات هي المصدر الرئيسي للسكر بالدم "الجلوكوز".

حاول أن تقرأ هذا الموضوع بتأن ، وتركيز .. وكرر قراءته أكثر من مرة حتى تستوعبه تماماً .

ويفضل أن يكون معك ورقة وقلم ، لتسهل عليك عملية الفهم .

**انتبه  
جيداً ...**

الخطوة الأولى : حدد وزنك المثالي ..

الخطوة الثانية : حدد عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها خلال اليوم ..

● وأعتقد أنه أصبح من السهل عليك تحديد ذلك .. خاصة بعد أن قرأت ذلك في الفصول السابقة .

الخطوة الثالثة : أنت تحتاج من ٥٠ - ٥٥ % من إجمالي سعراتك من النشويات أي لو أنك تحتاج ١٠٠٠ سعر في اليوم إجمالاً .. فأنت تحتاج إلى ٥٠٠ - ٥٥٠ سعراً من النشويات .

وبناء على ذلك يمكنك أن تحدد كم جراماً من النشويات تحتاجه خلال اليوم .

● الجدول الآتي يوضح كم جراماً تحتاجه من النشويات خلال اليوم على حسب إجمالي السعرات التي تحتاجها خلال اليوم .

٣٠٠٠	٢٥٠٠	٢٠٠٠	١٨٠٠	١٥٠٠	١٢٠٠	١٠٠٠	إجمالي السعرات خلال اليوم
٣٧٥	٣١٥	٢٥٠	٢٢٥	١٩٠	١٥٠	١٢٥	مقدار النشويات (بالجرام)
جم							

### ■ توضيح ..

إذا كنت تحتاج إلى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً لكي تعمل أجهزتك وتتحرف فإن ما يقرب من نصف هذه السعرات (٦٠٠ سعر) فسوف تستمدها من النشويات .

أى ما يقرب من ١٥٠ جم نشويات .

(تذكر أن ١ جم نشويات يعطى ٤ سعرات حرارية إذن ١٥٠ جم  $\times$  ٤ = ٦٠٠ سعر حرارى ، وهذا هو المطلوب ) .

### ■ مسألة .. حاول تحلها

إذا كان وزنك المثالى ٨٠ كجم .. وأنت متوسط النشاط ..

فكم جراماً من النشويات تحتاجها يومياً .

أنت حددت كم جراماً من النشويات تحتاجها خلال اليوم .. ولكن كيف تحول هذه الجرامات إلى أطعمة نشوية مختلفة .. وكيف توزع هذه الأطعمة على وجبات اليوم .. تابع معنا لتحصل على الإجابة .

الخطوة الرابعة : حدد الحصص الغذائية من النشويات فى كل وجبة :

- لتسهيل هذه المهمة سوف نقسم الأطعمة النشوية إلى حصص .. كل حصة تحتوى على كمية محددة من النشويات .

- لاحظ أننا قسمنا الأطعمة الغنية بالنشويات إلى ٤ مجموعات .. وكل مجموعة بها حصص من الأطعمة وكل حصة من هذه الأطعمة قد تختلف فى كميتها (ميزانها) ولكنها تتفق معاً فى أنها تحتوى على مقدار واحد من النشويات

المجموعة الأولى : مجموعة الخبز والأرز والحبوب . تحتوى كل حصة على ١٥ جم نشويات .

النوع	الكمية	الوزن
الخبز	١/٤ رغيف صغير	٣٥
البسكويت	٣ شريحة	٣٠
أرز - مكرونة	١/٢ فنجان	١٠٠
فول (مطبوخ)	١/٢ فنجان	١٠٠
حبوب مطبوخة	١/٢ فنجان	١٠٠
حبوب جافة	٣/٤ فنجان	٢٠
عدس / بصارة	٣ ملاعق	٢٠
بطاطس مشوية	واحدة صغيرة	١٠٠
بطاطس مسلوقة	١/٢ فنجان	١٠٠
فاصوليا / بازلاء مجففة	١/٢ فنجان	١٠٠

المجموعة الثانية : مجموعة الفواكه (تحتوى كل حصة على ١٠ جم نشويات)

النوع	الكمية	الوزن
تفاح	واحدة صغيرة	٨٠
عصير تفاح	١/٢ فنجان	١٠٠
مشمش طازج	٢ واحدة متوسطة	١٠٠
مشمش مجفف	٤ أنصاف	٢٠
موز	١/٢ موزة صغيرة	٥٠
كرز	١٠ واحدة صغيرة	٧٥
بلح (تمر)	٢	١٥
تين طازج	٢ واحدة متوسطة	٥٠
شمس	١/٤ واحدة صغيرة	٢٠٠
برتقال	١/٢ واحدة صغيرة	١٠٠

النوع	الكمية	الوزن
عصير برتقال	١/٢ فنجان	١٠٠
يوسف أفندي	واحدة متوسطة	١٠٠
منجـو	١/٢ واحدة صغيرة	٧٠
بطيخ	شريحة واحدة	١٧٥
خوخ	٢ حبة متوسطة	١٠٠
خوخ مجفف	٢ حبة صغيرة	٢٥
الأناناس	١/٢ فنجان	٨٠ جم
عصير الأناناس	١/٣ فنجان	٨٠ جم
الرمـان	١/٢ واحدة صغيرة	١٠٠ جم
عصير ليمون	١/٢ فنجان	١٠٠ جم
جوافة	واحدة صغيرة	١٠٠ جم
كمثرى	واحدة صغيرة	١٠٠ جم
عنب	١٢ حبة	٧٥

### ■ المجموعة الثالثة : مجموعات الخضراوات

وتحتوى كل حصة على ٥ جم نشويات فقط .. وتقدر الحصة بنصف  
فنجان .

### وتحتوى على الأطعمة الآتية :

- الكرنب - القنبيط - الكرفس - الخيار - الباذنجان - السبانخ - الخس -  
البصل - البامية - المقدونس - الفلفل الأخضر - الفجل - الكوسة - الطماطم  
- الملوخية - الثوم - النعناع .

● أما بالنسبة للبطاطس والبطاطا والقلقاس فهي غنية نسبياً بالنشويات ولذا  
تم وضعها مع مجموعة الخبز (المجموعة الأولى) .

## ■ المجموعة الرابعة : مجموعة الألبان والجبن

تحتوى كل حصة على ١٢ جم نشويات

النوع	الكمية
حليب كامل الدسم	فنجان (٢٤٠ جم)
حليب ٢ % دسم	فنجان (٢٤٠ جم)
حليب ١ % دسم	فنجان (٢٤٠ جم)
حليب خالى الدسم	فنجان (٢٤٠ جم)
حليب بودرة خالى الدسم	١/٣ فنجان
آيس كريم	١/٢ فنجان
لبن رائب	فنجان = (٢٤٠ جم)

حدد كم حصة تحتاجها من المجموعات الأربعة خلال اليوم

- يتم تحديد عدد الحصص من كل مجموعة على حسب إجمالي الاحتياج اليومي للسعرات الحرارية .. كما يوضح الجدول التالى :

مجموعة الألبان	مجموعة الخضراوات	مجموعة الفواكه	مجموعة الخبز	مجموعات الأطعمة
عدد الحصص الغذائية				إجمالى السعرات
٢	٢	٣	٤	١٠٠٠
٢	٣	٥	٥	١٢٠٠
٢	٣	٥	٧	١٥٠٠
٢	٣	٥	٩	١٨٠٠
٣	٣	٥	٩	٢٠٠٠
٤	٤	٥	١٢	٢٥٠٠
٤	٤	٦	١٥	٣٠٠٠

- يتم توزيع هذه الحصص على مدار اليوم (٣ وجبات أو أكثر) .

## تعليقات على الجدول السابق

الشخص الذى يحتاج إلى ١٠٠٠ سعر حرارى فى اليوم .. يحتاج إلى ما يقرب من ١٢٥ جم نشويات يتم اختيارها من مجموعات الأطعمة النشوية على هيئة حصص كما يلى :

(١) ٤ حصص من مجموعة الخبز ..

مثال :  $٤ \times \frac{1}{4}$  رغيف صغير (أى رغيف طوال اليوم)

أو  $٤ \times \frac{1}{2}$  فنجان أرز (أى ٢ فنجان أرز)

أو  $٤ \times$  أى حصة من مجموعة الخبز

(٢) ٤ حصص من مجموعة الفواكه ..

مثال :  $٣ \times$  تفاحة صغيرة

أو  $٣ \times ٢$  مشمشة متوسطة الحجم

أو  $٢ \times$  تفاحة +  $١ \times$  مشمشة

■ وهكذا .....

(٣) ١ حصة من مجموعة الخضراوات :

مثال :  $٢ \times \frac{1}{2}$  فنجان كوسة أو  $٢ \times \frac{1}{2}$  فنجان بامية .

(٤) ٢ حصة من مجموعة الألبان :

مثال :  $٢ \times$  فنجان حليب خال الدسم أو  $٢ \times$  فنجان لبن رائب .

إذا احسب معى :

٤ حصص خبز  $\times ١٥$  جم =  $٦٠$  جم (مقدار الحصة ١٥ جم) .

٣ حصص فواكه  $\times ١٠$  كم =  $٣٠$  جم (مقدار الحصة ١٠ جم) .

٢ حصة خضراوات  $\times ٥$  جم =  $١٠$  جم (مقدار الحصة ٥ جم) .

٢ حصة ألبان  $\times ١٢$  جم =  $٢٤$  جم

الإجمالى =  $١٢٤$  جم نشويات .

وهذا ما يحتاجه الشخص من النشويات خلال اليوم .

### ■ مختصر الكلام .. لإعداد برنامج مثالي لمريض السكر حسب الرغبة

- (١) حدد وزنك المثالي .
  - (٢) حدد مقدار ما تحتاجه من سعرات حرارية خلال اليوم .
  - (٣) احسب الكمية التي تحتاجها من النشويات على حسب سعراتك .
  - (٤) حدد عدد الحصص التي تحتاجها من مجموعات الأطعمة النشوية الأربعة على حسب كمية النشويات وقم بتوزيعها على ٣ وجبات أو أكثر.
- وتكون بذلك قد حصلت على برنامج غذائي جيد .. به نسبة مقتنه ومضبوطة من النشويات ، وعلى حسب رغبتك .

- بعد هذا الشرح التفصيلي لكيفية اختيار النشويات الجيدة ، ومقدارها لمريض السكر .. وكيف يعد مريض السكر برنامجًا غذائيًا مثاليًا من النشويات لكي يحافظ على مستوى السكر بدقة طبيعية .
- سوف أعرض عدة برامج غذائية ملائمة لمريض السكر ، ومقسمة حسب احتياج مريض السكر للسعرات الحرارية .

فهي إلى هزة البرامج



### ●● الإفطار:

- كوب من الماء .
- ٣ ملاعق فول بمعلقة زيت حار صغيرة .
- أو بيضة مسلوقة جيداً .
- أو قطعة جبن قريش .
- أو كوب زبادى منزوع الدسم .
- + ١/٤ رغيف (٥٠ جم) .

### ●● الغداء:

- كوب ماء
- + شرائح خيار وطماطم وقليل أخضر (قليل من الخل)
- + قطعة لحم مسلوقة أو مشوى (٢٠٠ جم) .
- أو ١/٤ دجاجة مسلوقة أو مشوية .
- أو ٢ سمكة مشوية (٢٥٠ جم) .
- أو ٢ بيضة مسلوقة .
- + "خضار" سوتيه بقليل من الزيت (طبق صغير) .
- + ١/٤ رغيف أسمر أو فنجان أرز .

### ●● العشاء:

- كوب ماء .

- كوب زبادى منزوع الدسم أو كوب لبن رائب .
- أو كوب لبن بدون "وش" .
- + ثمرة فاكهة .

### ●● المنوعات :

- المقلبات والمحمرات .
- العصائر والمشروبات المضاف إليها سكر الطعام المكرر .
- الحلوى والجاتوهات .
- البسكويت بكافة أنواعه .
- الكوكاكولا وما شابهها .
- المربى والعسل الأسود .



### ●● الإفطار :

- فنجان عصير برتقال أو أى فاكهة طازجة .
- + بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق فول
- + كوب زبادى منزوع الدسم .
- + ١/٤ رغيف .

### ●● الغداء :

- طبق سلطة خضراء (بقليل من الخل) .
- + ٢ شريحة لحم ٢٠٠ جم أو ١/٤ فرخة مسلوقة أو مشوية .
- أو ٢ سمكة مشوية ، أو علبه تونة بدون زيت .
- أو ٢٠٠ جم جبن منزوع الدسم .

- + ¼ رغيف أسمر (٦٠ جم) أو ٥ ملاعق أرز بقليل من الزيت النباتي .
- + خضار سوتيه (طبق صغير) .

### ●● العشاء :

- ثمرة فاكهة .
- + كوب زبادى منزوع الدسم .
- أو كوب لبن خال من الدسم .
- + شرائح خيار وطماطم .

### ●● ملاحظات :

- من الممكن استبدال حصص الأطعمة النشوية ، بما يوازيها فى نفس المجموعة .

- هناك بعض الأطعمة من الممكن تناولها بدون حدود مثل :

- الخس
- الفجل
- المقدونس
- البصل الأخضر
- البصل الأخضر
- النعناع
- القثاء
- الثوم
- الكرفس
- الكزبرة .

بالإضافة إلى :

- الشاى والعصائر التى لم يضاف إليها سكر الطعام



### ●● الإفطار :

- كوب عصير فواكه (٢٥٠ سم) .
- + ٥ ملاعق فول مدمس بملعقة زيت صغيرة أو زيت حار .
- + كوب زبادى أو قطعة جبن منزوعة الدسم ١٥٠ جم .

- ١/٢ رغيف (١٠٠ جم) .

- + شرائح خيار وطماطم .

### ●● الغداء :

- كوب ماء .

- + طبق سلطة خضراء (خيار + ثمرة طماطم + ٣ عود كرفس + ثمرة فلفل

+ ملعقة خل) .

- + ٢ شريحة لحم أو ٢ إصبع كفتة مشوية .

- أو ٢ شريحة كبدة أو ١/٤ دجاجة مشوية .

- أو ٢ سمكة مشوية (١/٤ ك) .

- أو جبن منزوع الدسم (٢٠٠ جم) .

- + طبق صغير بازلاء أو فاصوليا .

- + ١/٢ رغيف أسمر أو ٦ ملاعق أرز بقليل من الدسم .

### ●● العشاء :

- بيضة مسلوقة .

- أو قطعة جبن منزوع الدسم .

- شرائح خيار وطماطم .

- + ١/٤ رغيف (٥٠ جم) .



### ●● صباحاً :

- كوب عصير فواكه طازجة بملعقة سكر واحدة .

## ●● الإفطار :

- ٢ بيضة مسلوقة أو طبق فول بزيت الزيتون .
- أو طبق بليلة .
- + كوب زبادى .
- + ١/٢ رغيف خبز .

## تصبيرة :

- ثمرة فاكهة .

## ●● الغداء :

- سلطة خضراء + خل .
- + ٢ شريحة لحم أو ٢ سمكة ١/٢ ك
- أو ١/٤ دجاجة أو علبة تونة .
- أو قطعة جبن قليلة الدسم .
- + خضار سوتيه
- + رغيف خبز أو طبق صغير أرز بقليل من الدسم .

## ●● تصبيرة :

- كوب عصير فواكه بملعقة سكر .

## ●● العشاء :

- كوب زبادى أو لبن منزوع الدسم أو قطعة جبن .
- + بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق فول .
- + ١/٢ رغيف أسمر .
- + شرائح خيار وطماطم .