

ولذا ينصح مريض السكر بالإكثار من تناول الماء والسوائل ليقلل اللزوجة ويزيد من سيولة الدم ، ولتعويض الفاقد من الماء فى البول .

-مريض السكر أكثر عرضة للإصابة بالإمساك عن غيره .. وتناول الماء بكثرة يقاوم الإمساك .

- كُلية مريض السكر معرضة لبعض المضاعفات .. وتناول الماء بكثرة ينشط الكلى ، ويخلصها من الأملاح الزائدة ، ويدر البول .

- ومن فوائد الماء الأخرى لمريض السكر .. أنه يساعد على تقليل الوزن الزائد الذى يشكل عنصر خطورة على هذا المريض .

- كما يعتبر الماء من العناصر المفيدة لحالات ارتفاع وتصلب الشرايين ، وزيادة نسبة الكوليسترول فى الدم والتي يعانى منها نسبة كبيرة من مرضى السكر .

ولذا دائماً ما ننصح مريض السكر بتناول ما بين ٦ - ٩ أكواب من الماء يومياً .. وخاصة على الريق قبل الإفطار .

وكذلك ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الخضراوات والفواكه الطازجة، وذات معامل التسكر المنخفض .

١٩

الهرم الغذائى



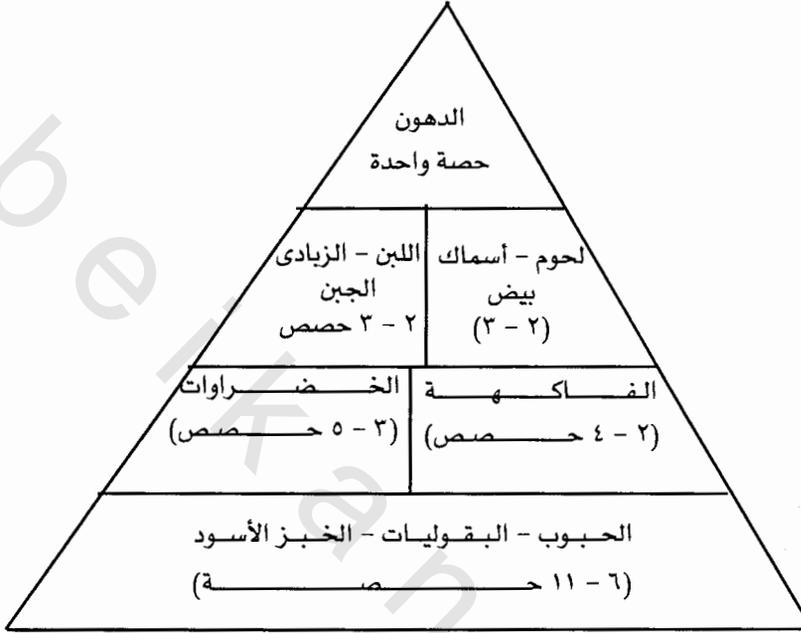
■ ما المقصود بالهرم الغذائى.. وما فائدته لمريض السكر؟

الهرم الغذائى .. هو طريقة مبتكرة تسهل علينا الوصول إلى نظام غذائى صحى متكامل لمريض السكر .

للهرم قاعدة ، وقمة ..

● قاعدة الهرم الغذائى تمثل الجزء الأكبر من الهرم .. وتحتوى مجموعة الأغذية الأساسية والرئيسية لمريض السكر ، والتي ينبغى أن تمثل الجزء الأكبر من الغذاء اليومى لمريض السكر .

- على العكس : قمة الهرم .. هي أصغر جزء من الهرم .. وتحتوى على مجموعة الأغذية التى ينبغى أن تمثل الجزء الأصغر من الغذاء اليومى لمريض السكر .. ويجب أيضا أن يتعامل معها بحذر .



■ ماذا نستنتج من هذا الهرم الغذائي ؟

- يقدم الهرم لمريض السكر طعاماً متوازناً ، متنوعاً ومعتدلاً .



- الطعام الصحى لمريض السكر ينبغى أن يشمل أطعمة الهرم الغذائى كلها من

القاعدة إلى القمة .. أى يحتوى على كل المجموعات الغذائية .. ولكن مع ضرورة الالتزام بالحصص .

- ينبغى أن يحتوى غذاء مريض السكر على قدر كبير من الحبوب الكاملة والبقوليات .. مع الحذر الشديد من الدهون ومشتقاتها .

- أما بالنسبة للفواكه والخضراوات ،، فهى أطعمة جيدة لمريض السكر . ويمكنه تناول كمية معتدلة منها .

- أما مصادر البروتينات من اللحوم والأسماك والألبان والجبن .. فوضعت في الطبقة التي تلى قمة الهرم .. أى ينصح بعدم الإفراط في تناولها ، وينبغي ألا تزيد عن حصتين أو ثلاثة .



اللوبياء .. العدس .. الفاصوليا الناشفة .. لمريض السكر ؟!

■ لماذا ينصح مريض السكر أن يكون نصيب الأسد من طعامه اليومي

يحتوى على الحبوب.. والبقوليات ؟؟

هناك أكثر من سبب يجعلنا ننصح مريض السكر بكثرة تناول الحبوب مثل اللوبيا والعدس والأرز البنى " بالقشرة الحمراء" والفاصوليا الناشفة ، والحمص والترمس ، والحلبة ، والعدس أبو جبة ، والفاول .

■ وأهم هذه الأسباب :

- أن الحبوب تحتوى على نشويات معقدة (ليست بسيطة) ومعامل تسكرها منخفض نسبياً " أى لا ترفع السكر بالدم بشكل عال وسريع بل منخفض وبطيء).
- تحتوى الحبوب على نسبة جيدة من الألياف التي تقلل امتصاص السكر إلى الدم وكذلك تقلل من الكوليسترول الضار .
- وميزة أخرى للألياف أنها تقاوم حدوث الإمساك الذى يعانى منه نسبة كبيرة من مرضى السكر .
- كما أثبتت بعض الأبحاث أن تناول الحبوب الكاملة ينشط مستقبلات الإنسولين على جدار الخلية فيزيد من مفعول الإنسولين .
- هذا بالإضافة إلى أن الحبوب غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لمريض السكر .

فهي إلى الحبوب الكاملة ..



١٩. الخبز والأرز والمكرونه بشروط ..!!

■ أنا شخص أعانى سمنة متوسطة .. ومصاب بداء السكر وأسأل : ما هى

كمية الخبز المناسبة لى فى اليوم ، والتي لا تسبب لى زيادة فى السكر ؟!

- كمية ما تحتاجه من الخبز - كما سبق وأن أوضحنا فى هذا الكتاب -
تخضع إلى مقدار ما تحتاجه من النشويات ، والتي تخضع بدورها إلى وزنك
المثالى ..

ولكن بطريقة سهلة .. يكفيك نصف رغيف يومياً يقسم على وجبتين .. وذلك
إذا كنت سميناً .

أما إذا كان وزنك يميل إلى الطبيعى فمن الممكن أن تتناول رغيفاً ونصفاً ،
بمعدل نصف رغيف فى كل وجبة من الوجبات الثلاث .

أما بالنسبة للمريض النحيف الذى يعانى من نقص فى الوزن عن الطبيعى
فهو يحتاج إلى رغيفين تقسم على عدة وجبات .

● أنصحك أن تحدد حصتك من الخبز على حسب احتياجاتك للنشويات
ووزنك المثالى .. ارجع إلى موضوع "كيف تحدد كمية النشويات التى تحتاجها " .

■ أى أنواع الخبز أفضل لمريض السكر ..

العيش القينو .. أم العيش الأسود أم العيش السن ؟!

أدعوك لقراءة الجدول الذى يعرض مُعامل التسكر "مؤشر السكر للأطعمة
النشوية" .

فسوف تلاحظ أن : الخبز الذى يحتوى على الدقيق الأبيض أى الخالى من
الردة "النخالة" ذات معامل تسكر مرتفع أى يرفع السكر بالدم بشكل سريع
وعال ..

بينما الخبز الذى يحتوى على دقيق أسود يرفع السكر بالدم بشكل بطيء

ومستوى معتدل " وهو ذو مؤشر سكر منخفض نسبياً " هذا بالإضافة إلى أن
السعرات الحرارية للخبز الأسمر أقل من الخبز الأبيض .

بناء على هذا الكلام تستطيع أن تستنتج أى الخبز أفضل لمريض السكر ..
بالطبع الخبز الأسود .

■ وماذا عن العيش السن .. ؟

غالبية مكونات العيش السن من الردة "النخالة" .. أى به نسبة كبيرة من
الألياف النباتية • .. ومن المعروف أن الألياف تقلل امتصاص الجلوكوز
والكوليسترول الضار .. ولكن الإفراط فى تناولها من الممكن أن يعيق أيضاً
امتصاص المعادن المهمة للجسم مثل الكالسيوم فيسبب هشاشة العظام .. والحديد
فيسبب الأنيميا وغيرها .

ولذا يمكننا تناول العيش السن ولكن بدون إفراط ، مع تجنبه فى الحالات
التي تعاني هشاشة عظام .

■ هل من الممكن أن يتناول مريض السكر الأرز أو المكرونة ؟

تحتوى ملعقة الأرز الأبيض الكبيرة على ٥٥ سعراً حرارياً .. وهى نسبة عالية
من السعرات ، ولذا ينصح مريض السكر أن يتناول الأرز بحذر .
فالمريض السمين يكفيه ٣ - ٥ ملاعق بدون دسم ، والامتناع أفضل .
أما مريض السكر النحيف فيمكنه تناول من ٥ - ٨ ملاعق .
ونقطة مهمة حول الأرز أحب أن أوضحها هنا :

أن مُعامل التسكر للأرز الأبيض يصل إلى ٧٠ بينما الأرز الأسمر فإن معامل
تسكركه لا يصل إلى ٥٥ .

معنى هذا الكلام أن الأرز الأسمر "غير جيد التبييض" أفضل بكثير لمريض السكر .
وملاحظة أخرى .. أن معامل التسكر للأرز المسلوق أقل من غير المسلوق أى
أن عملية غسل و سلق الأرز تقلل من معامل التسكر .
ونفس الأمر بالنسبة للمكرونة .

● سوف يأتى الحديث عن الألياف فى الصفحات القادمة ..



■ ماذا عن "عسل النحل" لمريض السكر؟

يحتوى عسل النحل على :

- سكر جلوكوز "سكر الدم" بمقدار ٣٠ ٪ .
- سكر فركتوز "سكر الفواكه" بمقدار ٤٠ ٪ .
- أنواع أخرى من السكاكر بنسب قليلة .

هذا بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح والعناصر الغذائية المهمة الأخرى .

ومن المعروف أن سكر الفركتوز ذو معامل تسكر منخفض جداً (٣) .. ولا يحتاج إلى هرمون الإنسولين للتعامل معه ، ولذلك لا يؤثر زيادة تناول سكر الفركتوز على إجهاد البنكرياس أو إفراز الإنسولين كما هو الحال لسكر الجلوكوز.

● لذا يفضل لمريض السكر استخدام عسل النحل فى التحلية (مأكولات ومشروبات) ، بدلاً من سكر الطعام ذى معامل التسكر المرتفع "لاحتوائه على نسبة عالية من الجلوكوز" .

■ ولكن قبل تناول عسل النحل يجب مراعاة الحقائق الآتية :

- عسل النحل يحتوى بجانب سكر الفركتوز على سكر الجلوكوز أيضاً .. لذا لا ينبغي المغالاة فى تناوله .

- المغالاة فى تناول عسل النحل .. يعطى الفرصة للجسم لتحويل سكر الفركتوز إلى سكر الجلوكوز بواسطة الكبد .. والذى يؤدي بدوره إلى زيادة السكر بالدم ، وإجهاد البنكرياس .

- ملعقة عسل النحل الكبيرة تحتوى على ما يقرب من ٦٥ سعرًا حراريًا وهى نسبة مرتفعة من السعرات .

ولهذا يجب خصم سعرات العسل من إجمالى السعرات الحرارية التى يحتاجها مريض السكر .

- مؤشر السكر لعسل النحل قد يصل إلى (٥٨) وهو رقم مرتفع بعض الشيء .

أن عسل النحل من الأغذية الجيدة .. ومن الممكن لمريض السكر تناوله ، ولكن بكميات قليلة .. فيكفيه ملعقة أو اثنتين يوميًا دون إفراط حتى لا يتعرض إلى ارتفاع السكر والإصابة بالسمنة .

من هذا
نخلص إلى :

●● الفواكه بين المسموح والممنوع لمريض السكر؟

■ هل بالفعل أن الفواكه ترفع السكر بالدم ..؟؟

قبل أن أجيب عن هذا السؤال .. تعال أعرض عليك معامل التسكر لبعض أنواع من الفاكهة .

معامل التسكر	الفاكهة	معامل التسكر	الفاكهة
٥٥	موز	٣٨	تفاح
٢٧	بطيخ	٦٥	شمام
١٠٣	البلح والتتمر	٤٤	البرتقال
٥٥	المانجو	٤٦	العنب
٦٩	البرقوق والخوخ	٦٦	الأناناس

ماذا تقرأ وتستننتج ؟

● الفواكه تختلف من نوع لآخر فى مؤشر السكر ..

- بعضها ذات مؤشر سكر مرتفع .. يرفع السكر بشكل عال وسريع بالدم مثل البلح ، الشامام ، والأناناس ، والبرقوق وكذلك الحال بالنسبة للعنب البناتى الذى يزرع بمصر .. وهذه الأنواع ينبغى لمريض السكر الحد من تناولها .

- وبعض الفواكه ذات مؤشر سكر متوسط مثل الموز والمانجو يمكن لمريض السكر تناولها ، ولكن بإعتدال ودون إفراط .

- ومن الفواكه أنواع ذات مؤشر سكر منخفض مثل التفاح ، والبطيخ ، والبرتقال .. يمكن لمريض السكر تناولها بدون خوف .

● الفواكه أحد المصادر الرئيسية لإمداد مريض السكر بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

● بها نسبة كبيرة من الماء والألياف .. ولذا فهى تقلل حدوث الإمساك ، وتفيد مريض السكر.

معامل التسكر للفواكه المجففة منخفض .. ولكن معظمها مثل التين المجفف والزبيب والقراصيا والمشمشية ذو سعرات حرارية عالية .. ولذا ينصح مريض السكر بالحد من تناولها حتى لا تكون سبباً فى زيادة وزنه .

من المعروف أن الفواكه لا تمكث فى المعدة أكثر من ٣٠ - ٤٠ دقيقة .. فى حين أن الأطعمة الأخرى قد تستمر من ٣ - ٤ ساعات فأكثر .

ولذا لا يفضل تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة لأن هذا يؤدي إلى مكوثها بالمعدة لفترة طويلة ، مع باقى الأطعمة المركبة . ومكوثها لمدة طويلة بالمعدة يؤدي إلى تخمرها ، مما يسبب اضطرابات هضمية وعسر هضم .

ومن الأفضل تناول الفاكهة على معدة فارغة .. على الريق أو قبل الأكل بـ ٤٠ دقيقة ، أو بعد الأكل بثلاث ساعات .

وللفواكه فوائد

وقفة مع الفواكه المجففة

قبل تناول الفاكهة



١٩. الخضراوات غذاء مهم لمريض السكر ..

■ لماذا تعتبر الخضراوات من الأطعمة الجيدة لمريض السكر؟

- مليئة بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها مريض السكر .
- معامل تسكرها بصفة عامة متوسط ومنخفض .
- سرعاتها الحرارية منخفضة إذا ما قورنت بالأطعمة الأخرى .
- بها نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة التي تحافظ على خلايا وأنسجة مريض السكر .
- غنية بالألياف التي تقاوم الإمساك ، وتقلل الكوليسترول وتحد من ارتفاع السكر بالدم .
- عند تناولها تعطى إحساسًا بالشبع وتقاوم الجوع .. فتساعد في التخلص من السمنة .
- بل إن هناك بعض الخضراوات لها مفعول مخفض للسكر بالدم مثل الفجل والشبت والجرجير وورق الكرنب .

■ وماذا عن تناول البطاطس لمريض السكر؟

بداية انظر معى إلى معامل التسكر للبطاطس .

معامل التسكر	
٩٣	بطاطس مشوية
٦٢	بطاطس جديدة
٧٥	بطاطس مقليّة
٨٦	بطاطس مهروسة

- نلاحظ من معامل التسكر للبطاطس أن جميع أصنافها ذات معامل تسكر مرتفع .. ترفع السكر بالدم بشكل سريع وعال .

ولذا ينبغي أن يكون تعامل مريض السكر معها بحذر .
- قلى البطاطس ، وإضافة الخل لها يقلل من معامل تسكرها نسبياً وإن كان القلى يزيد من سعراتها الحرارية ، ويعمل على زيادة الوزن .

■ وماذا عن الجزر؟

معامل التسكر للجزر ٤٩ .. وهذا يعنى أنه من الخضراوات الجيدة لمريض السكر ، كما أن سعرته الحرارية ليست مرتفعة .
ولذا يمكن لمريض السكر تناول الجزر مفروماً أو مع السلطات .



١٩

العصائر والمشروبات بشروط !!

■ ماذا عن الشاي والقهوة لمريض السكر؟

بدون سكر من الممكن تناول الشاي أو القهوة مع عدم الإفراط (ثلاثة أكواب شاي أو فنجان قهوة خلال اليوم) .. ولا تنس أن للشاي فوائد صحية مهمة ، فإنه يحتوى على بعض المواد التى تساعد على منع الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين .

■ وهل تناول بدائل السكر يسبب مشاكل صحية؟

حتى الآن لم نجد بحثاً يجزم بأن بدائل السكر التى تباع بالصيدليات تسبب مشاكل صحية للإنسان ..

وإن كانت هناك أبحاث تمت على فئران التجارب ، وأثبتت إصابة بعض الفئران التى تناولت جرعات كبيرة جداً من بدائل السكر بسرطان المثانة .

■ هل من الممكن لمريض السكر أن يتناول عصير البرتقال أو الجوافة؟

ليس هناك ما يمنع مريض السكر من تناول عصير الفواكه الطازجة ، دون أن يضيف سكر الطعام إلا بقدر محسوب ، وضمن نطاق ما يحتاجه من النشويات والسعرات .

■ وماذا عن عصير القصب ١٩

عصير القصب من المشروبات التي تحتوى على أنواع متعددة من "الساكر" مع بعض الأملاح المعدنية المهمة .. ولكن كوب العصير يحتوى على ١٣٠ سعراً حرارياً .. أى ما يعادل نصف رغيف كبير .

كما أن معامل التسكر لعصير القصب مرتفع .. ولذا لا ينصح مريض السكر بتناول عصير القصب .. وعند الضرورة ، يخفف العصير بالماء ، ويتم تناوله على فترات متباعدة .

■ وهل من الممكن أن يتناول مريض السكر شراب "العرقسوس" ١٩

العرقسوس من المشروبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة ، وله كثير من الفوائد الصحية .

ولكن مشكلة العرقسوس أنه يساعد على زيادة الصوديوم بالدم ، وهذا يؤدي بدوره إلى تراكم الماء بالجسم .. وارتفاع الضغط ، وخاصة إذا تم تناوله بإفراط .
ولذا لا ينصح مريض السكر بالإفراط فى تناوله وخاصة إذا كان يعاني ارتفاعاً بالضغط .



تسالى مريض السكر .. ١٩

■ هل من الممكن لمريض السكر تناول المياه الغازية الكوكاكولا والبيبسى .. ١٩

● معامل التسكر لمعظم المياه الغازية مرتفع .. كما أن سعراتها الحرارية عالية .. ولذا ينبغي لمريض السكر التعامل معها بحذر حتى لا تسبب ارتفاع السكر بالدم ، وزيادة الوزن .

● ولا ننس أن الكثير من المياه الغازية يقلل من حموضة المعدة مما يعطل عمل الإنزيمات الهاضمة ، فيسبب مشاكل بالهضم .

كما أن احتواء بعض أنواع من المياه الغازية على بيكربونات الصوديوم يزيد الفرصة من ارتفاع الضغط لدى مريض السكر .

● والمياه الغازية غنية بالفوسفور ، لدرجة تؤثر على الاتزان مع عنصر الكالسيوم بالجسم .. فتهيء الفرصة للإصابة بهشاشة العظام .

خلاصة القول : تستبدل المياه الغازية بالمشروبات الطبيعية مثل "الكرديه" ، الخروب ، التمر هندي ، عصير البرتقال والتفاح .

■ ماذا عن تناول اللب والسودانى والمكسرات ؟

بصفة عامة اللب والسودانى والمكسرات .. تتميز بأن قيمتها الغذائية عالية وغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية .. وثم ميزة أخرى أنها ذات معامل تسكر غير عالٍ .

ولكن مشكلة هذه الحبوب أن سعراتها الحرارية مرتفعة ، والإفراط فى تناولها من الممكن أن يسبب زيادة بالوزن .

ولذا لا ينصح مريض السكر السمين بتناولها .. ويمكن لمريض السكر ذى الوزن الطبيعى والنحيف تناولها باعتدال .

■ هل الترمس والحلبة مفيدة لمريض السكر ..؟

الحلبة والترمس والبقول السودانى والحمص ... من الحبوب والبقوليات التى تحدثنا عنها من قبل ، وذكرنا أنها مفيدة لمريض السكر .. (ذات معامل تسكر متوسط) .

- ولكن نصيحتى لمريض السكر السمين عدم الإفراط فى تناولها لأن سعراتها الحرارية بصفة عامة مرتفعة .

■ هل من الممكن أن يتناول مريض السكر "جاتوهات" و"بسبوسة" ..؟

الغالبية العظمى من "الجاتوهات" و "البسبوسة" ذات معامل تسكر مرتفع .. ترفع السكر بالدم بشكل سريع ومستوى عالٍ ..

بالإضافة إلى أن سعراتها الحرارية مرتفعة جداً ، وتعمل على زيادة الوزن ، وما يعقبه من مشاكل لمريض السكر .

أنصح مريض السكر بالحد - قدر الإمكان - من تناول هذه الأطعمة وفي حال تناولها عليه :

● خصم محتواها من النشويات والسعرات من إجمالي ما يحتاجه في اليوم من السعرات .

● يعقب تناولها مزاولة الرياضة ، وخاصة رياضة المشى .

● قياس مستوى السكر في دمه ، مع ضبط الأدوية المستخدمة للسيطرة على السكر .



البروتينات بحذر .. !؟

■ لماذا ينصح مريض السكر بعدم الإفراط في تناول اللحوم والطيور

ومصادر البروتينات الأخرى !؟

ذكرنا من قبل أن مريض السكر يكفيه من ٢٠ - ٢٥ ٪ بروتينات من جملة ما يحتاجه من الطعام .

أى تقريباً (١ ، ١) جم بروتين لكل كيلو جرام من وزنه المثالي ، أى ما يقرب من ٦٠ - ٨٠ جم بروتين يوميًا .. مع العلم أن قطعة اللحم الصغير (١٠٠ جم) تحتوى على ٢٤ جم بروتينات ، وملعقة الفول تحتوى على ١٠ جم بروتينات .. وملعقة العدس تحتوى على ٧ جم ، والبيضة تحتوى على ٥ جم بروتين .

- وسر الحذر من البروتينات أنها تشكل عبئًا على كلية مريض السكر ، والمعرضة أصلاً للمضاعفات من مرض السكر .

- كما أن هناك علاقة بين الإفراط في تناول البروتينات ، وخاصة البروتين الحيوانى ، وبين تصلب الشرايين .