

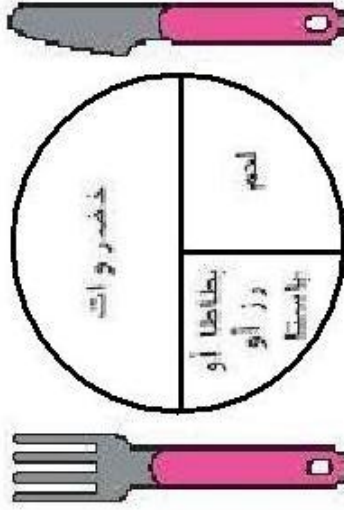
تناول بدون تقييد

تناول بكميات معتدلة من الخضروات النيئة - تناول كمية كبيرة منها



مثلا :

فطر	بروكولي
بصل	لهاثة
معدنوس	جزر
براليا	قرنبيط
قلقل	كرفس
مشمر أحمر	سبانخ باذنجان
فجل	فاصولياء خضراء



ماذا تحبب

- تناول ٨-٦ أكواب من السوائل يوميا

ماء

شاي ، قهوة

مشروبات الحمية اوالسعرات القليلة

تناول بانتظام

الاطعمة الكاربوهيدراتية(الدهنية)

تناول نفس الكمية من الاطعمة الكاربوهيدراتية في كل

هذه الطعمة تساعد على موازنة السكر في الدم

الفيز النباتي ، دقيق اسمر ، بسكويت وقيق

الرز - يسمطي ، للذبول ، الباستا ، السباگتي

الفاصولياء الهامسة ، الفاصولياء المطبوخة الهامزة

لحمص بالطحينية

البطاطا ، الذرة

حبوب القطار - غنية بالالياف ، قليلة السكر

٤-٣ يوميا (حدد عدد التمرات ب ٤-٣)



الاطعمة للروتينية

- يمكنك اختيار كمية حجم راحة الكف في وجبة او وجبتين يوميا

لذا مسلوخ منه دهنة ، دجاجا بدون جلد ، سمكا ، طفاما بحريا

بيضا ٤-٣ اسوعيا ، فاصوليا يامسة

مجاتبات الاطيان قليلة النسم

- يمكنك اختيار (مرتين او ثلاث مرات) :

طحينا قليل النسم ، لبنا راتيا غير محلي أو مخصص للحمية

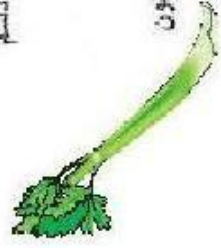
جبنا ، كوتج ، مشراخ خفيفة ، بدون نسم

الدهون

استخدم كمية قليلة من

الدهن مثلا الكانولا ، زيت الزيتون

ويتون



تجنب



اللاطراط في تناول السكريات

المسمل السكر - كافة انواعه

الغربي ، الشيرة

المشكولاتة ، الخروب ، الحلاوة

الحليب المركز و الحطن الفواكه المحلاة المحلاة المحلاة

الحلي ، الزلاية بالشيرة

الكيت ، البسكويت المحلى

عصير الفواكه المركز و الحلي

مشروبات الشاي المحلاة

بعض انواع القهوة والحليب المطعمة

المشروبات الفوازة ، الصياه المعتمية المطعمة

الارتداد في تناول العيون

اللحم النسمه كالمسالي الصوض ،

سحق الانشون ، لحم الخنزير النسم

الطائر ، المعجنات

كالصوض رول

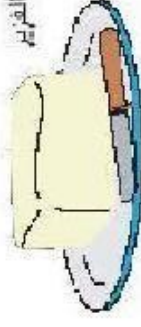
الاطعمة المعقطة بطيخه الدقيق والبيض والحليب

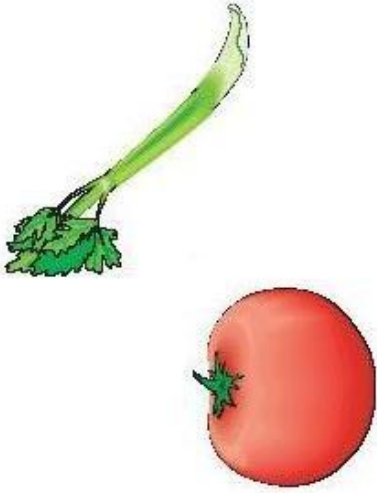
الكريم ، كريم جوز الهند بالدهون

الزبدة ، زيت التفل

الاطعمة المعقطة بالدهن الفير

جبس البطاطا





دليل الطعام الأساسي للمصابين بالسكر



مثال لبرنامج وجبة غذائية

الطهور

حبوب الإفطار الغنية بالألياف والقليلة السكر أو عصيدة مع قطعة واحدة من الفواكه الطازجة أو كوب فواكه غير معللة مع لبن رائب قليل الدسم .

مع/أو خبز/توست بالخبثلة ، خبز بيتا أو خبز لبناني مربي بدون سكر

الدهان

كبة ، دولمة ، أو شوربة
أو كمية بحجم راحة الكف من اللحم ، السمك أو الدجاج
أو كمية قليلة من الفاصولياء ، جبن أو لبن رائب قليل
الدسم مع خضروات مع خبز لبناني

قليل جدا من الخارجين

مع قطعة فواكه طازجة واحدة

وجبة المساء

كبة ، دولمة ، أو شوربة
أو كمية بحجم راحة الكف من اللحم ، السمك أو الدجاج
أو كمية قليلة من الفاصولياء ، جبن أو لبن رائب قليل
الدسم مع خضروات خبز لبناني
أو قطعة بطاطا واحدة متوسطة الحجم
مع قطعة فواكه طازجة واحدة

نقاط هامة

- تناول ثلاث وجبات في أوقات منتظمة أثناء اليوم .
- ليكن طعامك حاويا على الخبز بالخبثلة ، حبوب الإفطار ، الخضروات والفواكه يوميا .
- ليكن طعامك حاويا على الفاصولياء اليابسة ، الحصى المدس
- اطبخ طعامك بدون دهون - اطبخ بالبخار ، اسلق .
- اشوي بالفرن ، اطبخ بالميكروويف ، حصص بالشواية ، قلي بدون دهون أو بالتفريك بالسفلة ضد الالتصاق .
- امسح الطعام أو رش الدهن عليه عند الحاجة .
- استعمل كمية قليلة جدا من الملح .
- ان الكحول يؤثر على سيطرتك على السكر لانه عالي بمعدد السعرات الحرارية والطاقة
- اذا كان لديك زيادة في الوزن فيمكن هدفك التقليل من وزنك بالتفريج .
- التمارين الرياضية ضرورية جدا .
- فليكن هدفك ٣٠ دقيقة منها يوميا كالمشي أو السباحة أو الرقص .

ما بين الوجبت

ماء ، شاي ، قهوة ، أو مشروبات قليلة السعرات
قطعتان من رقائق الخبز ، أو البسكويت الرقيق ، أو قطعة فواكه طازجة واحدة أو لبن قليل الدسم ، أو كوب صغير واحد من الحليب قليل الدسم أو شريحة متوسطة الحجم من الخبز بالخبثلة .