

قياس حجم الحصص الغذائية باستخدام يدك



نصائح غذائية مهمة

- إذا كنت تستخدم جرعات إنسولين ثابتة وفي أوقات محددة، فمن المهم الحفاظ على كمية ثابتة من الكربوهيدرات يوميًا لتفادي تقلبات سكر الدم.
- احرص على تناول 4 إلى 6 حصص يوميًا من اللحوم أو البقوليات، أي ما يعادل تقريبًا 120 إلى 180 غرامًا.
- تذكر أن الحصة الواحدة من اللحوم تساوي حوالي 30 غرامًا، أو ما يعادل ثلث كف اليد.
- تناول كميات كبيرة من اللحوم (أكثر من 300 غرام) أو الدهون قد يؤدي إلى ارتفاع متأخر في سكر الدم، لذا يُنصح بالاعتدال.
- استخدم قاعدة الطبق الصحي لتوازن وجبتك وهو:
- نصف الطبق خضار
- ربع الطبق بروتين (لحوم أو بقوليات)
- الربع الأخير نشويات (مثل الأرز، المعكرونة، أو البطاطس)

النظام الغذائي لمرضى السكري

الجمعية الخيرية لرعاية مرضى السرطان بالمدينة المنورة
المدينة المنورة، سلطنة، خلف الدخيل بلازا شارع زينة الرومية، بئر عثمان

0505983727 0148455123

AHYAHA.MA@GMAIL.COM

WWW.AHYAHASTORE.COM



AHYAHAMA



الوقاية خير من العلاج
جمعية الخيرية لرعاية مرضى السرطان بالمدينة المنورة

يساعد حساب الكربوهيدرات مرضى السكري على ضبط مستوى السكر في الدم بدقة. كما يساهم في اختيار الكمية المناسبة من الإنسولين وتحسين التحكم الغذائي اليومي.

المجموعات الغذائية التي تحتوي على الكربوهيدرات:

- الأرز، المكرونة، الخبز والحبوب
- البقوليات كالفاصوليا والعدس والحمص
- الخضار النشوية كالبطاطس والقرع والذرة والبالزلاء والخضار غير النشوية
- الفواكه
- الحليب واللبن الزبادي

الأطعمة المنخفضة بالكربوهيدرات ولا تدخل ضمن حساب النشويات:

- نصف كوب من الخضار المطبوخة غير النشوية مثل الجزر والطماطم والكوسا
- كوب من الخضار الطازجة غير النشوية مثل الخيار والملفوف
- كوب من الخضار الورقية مثل الخس والجرجير والسبانخ
- ملعقتين طعام من الزبادي
- ملعقة طعام من الجبن السائل
- ملعقة طعام من الكاتشب، أو المايونيز، أو صلصة الصويا، أو الماسترد
- منكهات الطعام كالبهارات والأعشاب
- حبتين من البسكويت المملح
- الجلي الخالي من السكر

حجم الحصة الواحدة تساوي ١٥ جرام من الكربوهيدرات: الخبز والحبوب:

- شريحة توست واحدة، حبة صامولي صغير، نصف خبز
- ثلث كوب من الأرز المطبوخ
- نصف كوب من المعكرونة المطهية
- نصف كوب من الحبوب المطهية
- كوب من الحساء
- ثلاث أرباع كوب من الحبوب كالكورن فليكس
- ثلاثة أكواب من الفشار

الخضار والبقوليات:

- نصف كوب من الخضار النشوية من البطاطا، أو القرع، أو البازلاء، أو الذرة
- نصف كوب من البقوليات المطبوخة
- (ملاحظة: الخضار غير النشوية مثل الخيار والكوسا والطماطم والورقيات تحتوي على كمية بسيطة من الكربوهيدرات تعادل ٥ جرام)

الفواكه:

- قطعة صغيرة من الفاكهة الطازجة (نصف موزة، حبة تفاح متوسطة، حبة برتقال متوسطة)
- نصف كوب من الفاكهة المعلبة
- نصف كوب من الشمام أو البطيخ أو أي فاكهة مفرومة
- ١٥ حبة من العنب المتوسط الحجم
- واحد وربع كوب فراولة
- ملعقتان طعام من الفاكهة المجففة
- نصف كوب من عصير الفاكهة

الحليب واللبن الزبادي:

- كوب واحد من الحليب قليل الدسم ٢٥٠ مل
- ثلاث أرباع إلى كوب واحد من الزبادي قليل الدسم

الحلويات:

- نصف كوب من الأيس كريم
- قطعة صغيرة من الكيك
- حبة كوكيز متوسطة
- ملعقة طعام من المربي السكر أو العسل

مؤشر نسبة السكر في الدم:

يعبر مؤشر نسبة السكر في الدم عن مدى سرعة امتصاص الجسم للكربوهيدرات الموجودة في الطعام، ومدى تأثيرها على رفع مستوى السكر في الدم.

بعض الأطعمة يتم امتصاصها بسرعة، مما يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستوى السكر بالدم، بينما تُهضم أطعمة أخرى ببطء، فتؤدي إلى ارتفاع تدريجي وأقل حدة في سكر الدم.

الأطعمة بطيئة الامتصاص	الأطعمة متوسطة الامتصاص	الأطعمة سريعة الامتصاص
• خبز الأسمر، معكرونة • تفاح، برتقال • الخضار غير النشوية • المكسرات والفاصوليا • لبن زبادي قليل الدسم • حليب قليل الدسم • البقوليات مثل: الحمص، العدس الفول والفاصوليا	• الأرز الأبيض والبنّي • الذرة • الاناناس • الموز • العنب • الزبيب • الفشار بدون إضافات	• الخبز الأبيض • البطاطس المقلية • البطيخ • التمر • العسل والمربي • الوجبات السريعة • المشروبات الغازية

نصائح لإدخال الأطعمة بطيئة الامتصاص في نظامك الغذائي:

- حاول اختيار الفواكه والخضروات الأقل نضجاً بدلاً من الناضجة جداً، لأنها تُهضم بشكل أبطأ.
- تجنب طبخ الخضار، المكرونة، أو البطاطس لفترات طويلة؛ فكلما طالت مدة الطهي، زادت سرعة امتصاصها.
- أضف إلى وجباتك البقوليات مثل العدس، الفول، والحمص، فهي مصادر رائعة للكربوهيدرات المعقدة.
- اختر الفواكه الكاملة بدلاً من عصائر الفاكهة، ويفضل تناول الخبز والحبوب الكاملة بدلاً من المكررة مثل الخبز الأبيض.
- عند اختيار الأرز، فضل الأرز البسمتي أو الأرز الأسمر أو الكسكس على البطاطس أو الأرز قصير الحبة، لأنها تُهضم ببطء أكثر وتؤثر بشكل أخف على سكر الدم.