

كُونْ وجبتك الصحية

لمريض السكري



ألبان

فواكه

نشويات

خضروات

بروتين

الخضروات

(التنوع في تناول الخضروات)

- أكثر من تناول الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن مثل: القرنبيط والسبانخ والخضروات الورقية الخضراء الأخرى.
- نصف كوب من الخضروات يعادل:
 - ◆ كوب من السبانخ.
 - ◆ نصف كوب من الذرة المطبوخة أو القرنبيط أو عصير الطماطم.
- تناول السلطة الخضراء في جميع الوجبات الرئيسية اليومية لاحتوائها على الألياف الغذائية التي تساعد على السيطرة على مستوى السكر في الدم.



الفواكه

(التنوع في تناول الفواكه)

- تناول الفاكهة قبل أو بعد الوجبة بساعة.
- تناول العصائر الطبيعية لاحتوائها على الألياف الغذائية.
- ابتعد عن العصائر المحلاة.
- التنوع في تناول الفاكهة مثل:
 - تفاحة واحدة - ٣ حبات تمر - نصف كوب عصير برتقال أو تفاح - ٨ حبات عنب - نصف موزة - ثلث كوب عصير مانجو.
- نصف كوب من الفواكه يعادل:
 - ◆ نصف حبة جريب فروت متوسطة أو نصف كوب فراولة أو نصف حبة خوخ كبيرة أو حبة برتقال صغيرة.



نشويات

(اجعل نصف احتياجك من الحبوب الكاملة)

- تناول كل يوم على الأقل ٣ أونصات من الحبوب الكاملة أو الخبز أو البسكويت أو الأرز أو المعكرونة.
- فليكن نصف ما تتناوله من النشويات في اليوم يكون من الحبوب الكاملة:
 - ◆ الخبز الأسمر ربع رغيف أو شريحة توست.
 - ◆ أو ثلث كوب من الأرز.
 - ◆ أو ٣ ملاعق من البقوليات.



اللحوم والبقوليات

(التقليل من تناول البروتينات)

- تناول اللحوم والدواجن قليلة الدهون مطبوخة في الفرن أو مشوية.
- احرص على تنوع مصادر البروتين اليومية.
- أمثلة:
 - ◆ ١ قطعة لحم بقري (ستيك) مطبوخ.
 - ◆ ١ قطعة صدر دجاج صغيرة.
 - ◆ ١ قطعة سمك سلمون مطبوخ.
 - ◆ تناول عدد ٢ من البيض في الأسبوع.



الحليب ومنتجات الألبان

(تناول الغذاء الغني بالكالسيوم)

- تناول الحليب أو الزبادي أو منتجات الألبان الأخرى قليلة أو المنزوعة الدسم.
- إذا كان لديك مانع من استخدام الحليب ومنتجات الألبان فاختر المنتجات الخالية من اللاكتوز ومصادر الكالسيوم الأخرى، مثل: الأطعمة والمشروبات المدعمة بالكالسيوم.
- كوب من منتجات الألبان يعادل:
 - ◆ كوب (٢٤٠ مل) من الحليب أو الزبادي قليل الدسم.

