



تحت إشراف وزارة العمل والتنمية الاجتماعية
تصريح رقم ٣٠٣



الطبق الغذائي الصحي لمريض السكري



ما هو الغذاء الصحي؟



الغذاء الصحي هو الغذاء المتوازن، المتكامل والمتنوع الذي يضمن للإنسان الحصول على ما يحتاجه من عناصر غذائية كالفيتامينات والمعادن والبروتينات والكربوهيدرات مع كميات قليلة من الدهون والسكر، وهذا الغذاء يساعد الجسم في المحافظة على وزن طبيعي كما يخفف نسبة تعرضه للأمراض المزمنة مثل السكري كما انها تقلل من مضاعفات الامراض المزمنة لذا يجب أن يتناول كل شخص في كل يوم ثلاث وجبات أساسية وثلاث وجبات خفيفة تابعة للمنهج المطلوب من حيث النوعية مع تناسب الكميات حسب العمر.



فوائد استخدام الطبق الغذائي الصحي:

توصي جمعية السكري الأمريكية (American Diabetes Association) باستخدام فكرة الطبق الصحي في الوجبات الرئيسية، حيث إن استخدام فكرة الطبق الصحي لها فوائد عديدة من ضمنها:

- استخدام الطبق الصحي يساعد في السيطرة على كمية الطعام المتناولة وكذلك تساعد على اتباع نظام غذائي متوازن.
- طريقة الطبق الصحي يمكن استخدامها للمساعدة في التحكم في الوزن ويمكن أيضاً أن تكون مفيدة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري في إدارة تناول الكربوهيدرات.
- استبدال الأطباق الكبيرة بطبق واحد قطره ٩ انش (وهو ما يعادل ٢٢ سنتيمتر) يمكن أن تساعد على تقليل حجم الوجبة بنسبة تصل إلى الربع.
- كمية الطعام الذي يتم تناوله يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى الجلوكوز في الدم، فإذا كان المريض يأكل المزيد من الغذاء مما هو موصى به في خطة وجبته الخاصة به، سوف يرتفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم، لذلك اتباع فكرة الطبق الصحي تساعد مريض السكري في تناول الكمية المناسبة من الأطعمة.





مكونات الطبق الغذائي الصحي:

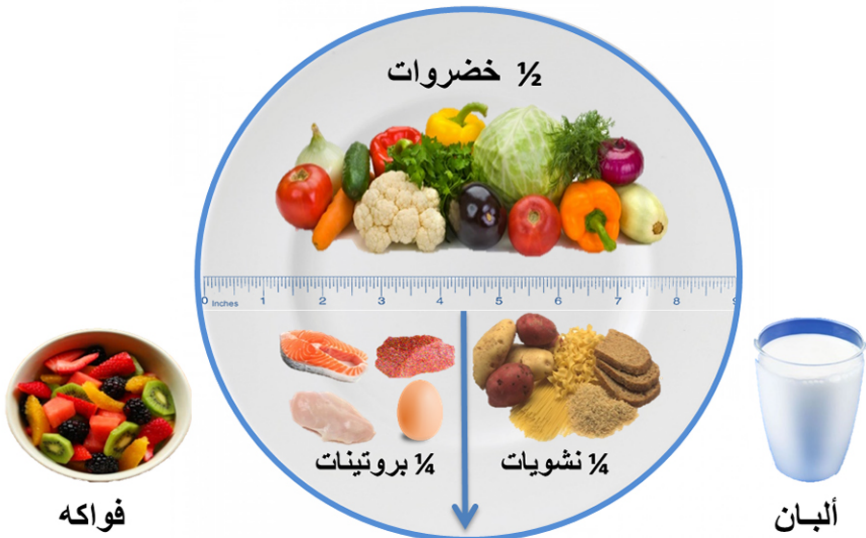
يتم تقسيم الطبق إلى:

$\frac{1}{2}$ الطبق خضروات،

و $\frac{1}{4}$ الطبق بروتينات

و $\frac{1}{4}$ الطبق نشويات.

حاول دائماً أن تتناول طعامك في طبق ذو حجم متوسط (قطر الطبق ٩ انش للكبار مايعادل ٢٢سم) وأن يكون منفصلاً عن طبق العائلة حتى تستطيع تحديد كمية الطعام التي قمت بتناولها بالفعل. يجب أن يكون كل طبق رئيسي للوجبات الرئيسية الثلاث مطابقاً للطبق الغذائي الوجود في الشكل. وللحصول على الطبق الغذائي الصحي، بشكل وهمي قم بتحديد خطوط وهمية لتقسيم ذلك الطبق بحيث يحتوي على العناصر الغذائية اللازمة من خضروات ونشويات وبروتينات كالتالي:





القسم الأول: الخضروات

في الطبق الصحي تكون الحصة الأكبر أي ما يعادل نصف الطبق هي للخضروات المطبوخة كالسبانخ والبروكلي والملوخية، ومحتويات السلطة الخضراء كالطماطم والخيار، وكذلك الخضروات الورقية كالخس والجرجير مع التقليل من الخضروات النشوية كالبطاطس والذرة والجزر والبازيلاء والشمندر.

مجموعة الخضروات: عدد الحصص من 2-5 حصة يومياً.
والحصة عبارة عن:

كوب من الخضروات الطازجة مثل:

خيار- طماطم- فجل- بصل اخضر- فلفل حلو.

أو كوب من الخضروات الورقية مثل:

كرنب - خس - جرجير - كرات - كرفس - بقدونس.

أو نصف كوب من الخضروات المطهية مثل:

بامية- ملوخية- باذنجان- سبانخ- كوسا- قرنبيط.

أو نصف كوب عصير خضار.





الفوائد الصحية لتناول الخضروات:

- تناول وجبات غنية بالخضروات يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتة الدماغية، وداء السكري من النوع الثاني، والسمنة.
- يوفر حماية ضد أنواع معينة من السرطانات.
- يساعد على خفض ضغط الدم
- تساعد على خفض نسبة السكر في الدم لاحتوائها على كمية كبيرة من الألياف فتعطي إحساس بالشبع بدون الزيادة في مستوى السكر في الدم.
- قد يقلل من مخاطر حصى الكلى النامية.
- تساعد على تقوية العظام.
- تكون مفيدة في المساعدة على خفض استهلاك السعرات الحرارية وبالتالي خفض الزيادة في الوزن.

القسم الثاني: النشويات

يجب أن يحتوي ربع الطبق الصحي على النشويات. فالنشويات هي أي نوع من الطعام المصنوع من القمح والأرز والشوفان والذرة والشعير كذلك الخبز البر أو النخالة والمعكرونة والبرغل ورقائق حبوب القمح.

مجموعة النشويات: عدد الحصص من ٦-١١ حصة يومياً.

والحصة الواحدة من النشويات عبارة عن:

- شريحة واحدة توست أبيض أو أسمر.
- أو 1/2 خبز صامولياً.
- أو 1/4 رغيف خبز شامي.





- أو $\frac{1}{4}$ رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم.
- أو شرحة واحدة خبز البرجر.
- أو $\frac{3}{4}$ الكوب حبوب الافطار كورن فليكس.
- أو ٦ - ٨ ملاعق اكل أرز.
- أو $\frac{1}{2}$ كوب مكرونة أو شوفان.
- أو حبة صغيرة بطاطس أو البطاطا الحلوة.
- أو ٣ ملاعق بقسماط أو حب.
- أو حبة صغيرة بانكيك.
- أو ٤ ملاعق طعام حمص أو فول او عدس.
- أو $\frac{1}{3}$ كوب ذرة او فشار بدون دهن.
- أو $\frac{1}{2}$ كوب فاصوليا بيضاء أو حمراء أو بازلاء.
- أو $\frac{1}{2}$ كوب برغل .
- أو $\frac{1}{2}$ كوب لوبياء بيضاء.
- أو ٤-٦ قطع بسكويت متوسطة.

الفوائد الصحية لتناول للنشويات:

- تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- تناول الأغذية التي تحتوي على الألياف، مثل: الحبوب الكاملة والخبز الاسمر تقلل من الإمساك.
- تناول الحبوب الكاملة قد تساعد في التحكم في الوزن طالما لا تتجاوز المقادير الصحية.





القسم الثالث: البروتينات (الحيوانية والنباتية)

ربع الطبق الآخر يجب أن يحتوي على البروتين سواء بروتين حيواني او بروتين نباتي البروتينات الحيوانية: كاللحوم بأنواعه كالدجاج والسّمك والتونة ولحم الخرفان والبقر والبيض.

البروتينات النباتية: كالبقوليات والفاول والعدس وفاول الصويا والباذلاء، كذلك المكسرات كاللوز والكاجو والفاول السوداني.

مجموعة اللحوم والبقوليات (البروتين): عدد الحصص من ٢-٣ حصة يومياً.

الحصة الواحدة من البروتينات عبارة عن:

• ٩٠ جرام (تقريباً ٣ قطع بحجم علبة الكبريت) من اللحم البقري من غير دهن أو اللحم الضاني من غير دهن او صدر دجاج من غير جلد أو ديك رومي أو سمك مشوي او كبدة أو الجبنة البيضاء قليلة الدسم أو الصفراء قليلة الدسم.

• أو بيضة.

• أو ٢ بياض بيض.

• أو علبة صغيرة تونة.

• أو ٤ ملاعق طعام فاول أو حمص أو عدس.

• أو ٢ ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني.



نصائح للاختيار:

• اختيار اللحوم الخالية من الدهون أو منخفضة الدهون بإزالة الشحوم وكذلك جلد الدجاج.

• اختيار المأكولات البحرية الغنية بالأوميغا ٣ الدهنية، مثل: السلمون والسردين والتونة.

• يجب التقليل من حصص اللحوم الحمراء المتناولة لتجنب ارتفاع نسبة الدهون بالدم.



الفوائد الصحية لتناول البروتينات:

- البروتينات مهمة لبناء العظام والعضلات والغضاريف والجلد والدم. وكذلك لبناء الإنزيمات، والهرمونات، والفيتامينات.
- اللحوم والدواجن والأسماك والفاصوليا الجافة والبالزاء، والبيض، والمكسرات، والبدور تحوي العديد من العناصر الغذائية مثل فيتامين B، وفيتامين E، والحديد والزنك والمغنيسيوم.
- ×فيتامين (ب) يساعد على إطلاق طاقة الجسم، ويلعب دورا حيويا في وظيفة الجهاز العصبي، والمساعدة في تكوين خلايا الدم الحمراء، ويساعد على بناء الأنسجة. ويستخدم الحديد لنقل الاوكسجين في الدم. ويستخدم المغنيسيوم في بناء العظام وإطلاق الطاقة من العضلات. اما الزنك فهو يساعد الجهاز المناعي على القيام بوظيفته بشكل أفضل. والأوميغا ٢ الدهنية الموجودة في كميات مختلفة من المأكولات البحرية تساعد على تقليل خطر الاصابة بأمراض القلب.

القسم الرابع: الألبان ومنتجاتها

الألبان ومنتجاتها: كالجبن ومشتقاته، الزبادي وأنواعه، وكذلك الألبان والحليب. حاول دائماً أن تضيف للوجبة كوباً من اللبن أو الحليب قليل أو خالي الدسم. فالمنتجات خالية أو قليلة الدسم لديها نفس كمية الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية الموجودة في المنتجات كاملة الدسم، ولكنها تحتوي على سعرات حرارية ودهون مشبعة أقل.

مجموعة الألبان ومنتجاتها: عدد الحصص من ٢-٣ حصة يومياً





الحصة الواحدة من الألبان ومنتجاتها عبارة عن:

- كوب واحد (٢٤٠ مل) من لبن زبادي أو لبن رائب أو حليب قليل الدسم / أو خالي الدسم.
- أو 1/2 كوب من لبن زبادي أو لبن رائب أو حليب كامل الدسم.
- أو ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة.
- أو ملعقتين طعام من جبن فيتا أو شيدر أو لبننة
- أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات.
- أو شريحة واحدة من جبن الشرائح قليلة الدسم.



الفوائد الصحية لتناول الألبان:

- ترتبط تناول منتجات الألبان بتحسين صحة العظام، وتقلل من خطر هشاشة العظام.
- كما يرتبط تناول منتجات الألبان مع انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني، وانخفاض ضغط الدم للبالغين.



القسم الخامس : الفواكه

الفواكه: فهي عبارة عن حبة فاكهة طازجة من أي نوع تختار أو نصف كوب من عصير فاكهه طبيعي ١٠٠٪ او نصف كوب من سلطة الفواكه او فواكه مجففة.

مجموعة الفواكه: عدد الحصص من ٢-٣ حصة يومياً.

الحصة الواحدة من الفاكهه عبارة عن :

- حبة متوسطة الحجم من تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو جوافة أو كيوي
- أو حبتين متوسطه الحجم من برقوق (بخاري) أو مشمش مجفف أو يوسفي.
- أو 1/2 حبة من موز أو مانجو أو جريب فروت.
- أو حبة ونصف من التين.
- أو ٣ حبات تمر.
- أو 3/4 كوب من الاناناس الطازج.
- أو كوب وربع من الفراولة أو الشمام.
- أو ٢ ملعقة طعام زبيب.
- أو قطعة بحجم كف اليد متوسطه السمك من البطيخ.
- أو 1/٣ كوب عصير عنب أو جوافة أو مانجو طازج.



نصائح تساعد على تناول الفاكهة :

- جعلها قريبة من متناول الجميع .
- تقديم الفاكهة المجففة كبديل عن الحلويات السكرية.
- تعتبر خيار مفضل للوجبات الخفيفة ما بين الوجبات الرئيسية.
- الابتعاد عن الفواكه المعلبة.





الوجبات الخفيفة:

● تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية وقبل النوم وذلك كالتالي: وجبة



خفيفة بين الفطور والغداء ووجبة خفيفة أخرى بين الغداء والعشاء ووجبة خفيفة بعد العشاء وقبل النوم.

● والوجبات الخفيفة عبارة عن الخضراوات أو الفواكه أو الألبان ومنتجاتها قليلة أو خالية الدسم.

الماء:



● شرب لا يقل عن ١٠ أكواب من الماء (ما يعادل ٢ لتر ونصف) يومياً.

● ممارسة النشاط البدني: من ٢٠-٦٠ دقيقة يومياً حسب الحالة الصحية.

الدهون / الزيوت:



استخدام أقل كمية ممكنة من الزيوت (تقريباً ملعقة طعام في اليوم). استخدام الزيوت الصحية كزيت الزيتون، وزيت الكانولا، وزيت عباد الشمس. محاولة تجنب الأغذية المحمرة في الزيت أو الدهون المشبعة كالشيبس والدونات.



نموذج لحمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري توضح كيفية استخدام البدائل الغذائية في عمل حمية غذائية لمدة يوم واحد مع تطبيق وجبة الغداء باستخدام الطبق الغذائي الصحي:

الإفطار	٣٠ جرام جبنة بيضاء قليلة الدسم، شرائح طماطم وخيار، نصف رغيف خبز أسمر، كوب حليب قليل الدسم.
وجبة خفيفة ١	نصف كوب عصير برتقال من غير سكر.
الغذاء	٦- ٨ ملاعق أكل رز أبيض مسلوقة، صينية خضار مشكلة بالفرن مع صدر دجاج مكونة من (٩٠ جرام صدر دجاج، كوب خضار مشكلة: قرنبيط، جزر، كوسه، طماطم، قرع، ثوم، بهارات) ، وكوب سلطة تبولة مع ربع كوب برغل مع ملعقة شاي زيت زيتون.
وجبة خفيفة ٢	حبة تفاحة متوسطة
العشاء	حبة بيضة مسلوقة، حلقات من طماطم ، نصف رغيف خبز أسمر متوسط الحجم.
وجبة خفيفة ٣	كوب لبن زبادي قليل الدسم.

في التالي استخدام فكرة الطبق الغذائي الصحي كمثال لتمثيل وجبة الغداء من الحمية الغذائية السابقة :



