



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

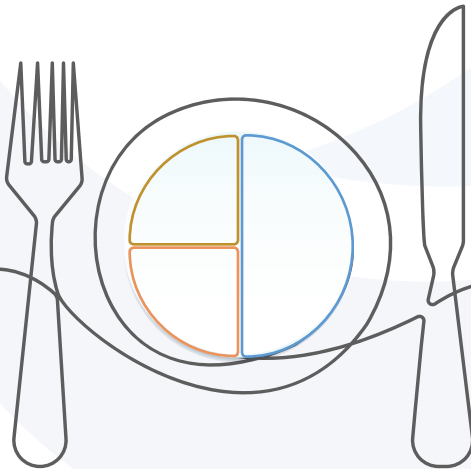


أحد مراكز
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
King Fahd Foundation for the Advancement of Sciences

الطبقة الصحية لمرضى السكري

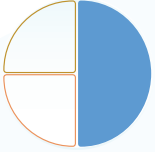
يساهم في التحكم في مستوى سكر الدم



ما هو الطبق الصحي؟

الطبق الصحي لمرضى السكري هو وسيلة عملية تساعدك على تناول الطعام بطريقة متوازنة، مما يساهم في تنظيم مستوى سكر الدم، والتحكم في الوزن، وتحسين الصحة العامة.

تعتمد فكرة الطبق الصحي على تقسيم الوجبة إلى ثلاثة أقسام رئيسية: الخضروات غير النشوية، البروتين، والكربوهيدرات.



01

املاً نصف طبقك بالخضروات غير النشوية:

تحتوي على كمية قليلة من الكربوهيدرات، ولها تأثير بسيط على معدل السكر في الدم. كما أنها غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف الضرورية لصحة الجسم. يمكنك تناول الكمية التي ترغب بها من الخضروات غير النشوية، واحرص على أن لا تقل الكمية عن نصف الطبق.

نصائح



تناولها بطرق مختلفة: كسلطة، شوربة، مطبوخة، أو أصابع خضار.



نوع في الخضروات للحصول على العديد من العناصر الغذائية.



تجنب إضافة صلصات دسمة مثل المايونيز والكريمة، واختر ملعقة صغيرة من زيت الزيتون والليمون أو الخل، وقس كمية.



اختر الخضروات الطازجة أو المثلجة أو المطبوخة بطرق صحية مثل الشوي أو الطبخ بالبخار.

املاً ربع طبقك بأطعمة غنية بالبروتين:



اختر البروتينات قليلة الدهون والمشوية أو المطهية بطرق صحية للحفاظ على صحة القلب.

الكمية المناسبة: ربع الطبق حوالي 85 غرام (ما يعادل حجم كف اليد تقريباً).

بعض مصادر البروتينات النباتية مثل الفاصوليا والبقول والحمص تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات لذلك حاول أن تتحكم بالكميات.



يفضل إزالة جلد
الدجاج قبل الأكل.

الطهي بالشوي
أو السلق أو القلي
الهوائي أفضل
من القلي بالزيت.



املا ربع طبقك بالكربوهيدرات الصحية:

الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة، ولها تأثير كبير على مستوى السكر في الدم مقارنة بالمجموعات الأخرى. لذلك يجب تقليل الكمية والاكتفاء بربع الطبق فقط.

يفضل اختيار **الكربوهيدرات المعقدة** لأنها غنية بالألياف مثل:



الخبز الأسمر



البرغل



الكينوا



الأرز البني

المجموعات الغذائية أدناه تدخل ضمن ربع الطبق لأنها من مصادر الكربوهيدرات:



منتجات الألبان



الفواكه



الخضروات النشوية



البقوليات

اشرب الماء أو مشروب خالي من السعرات الحرارية
وخالي من السكر وبدون إضافات مثل:

لاستكمال وجبتك:



القهوه



الشاي



الماء الغازي



الماء

حجم الحصص الغذائية استخدم اليد لتقدير حجم الحصص بسهولة

كف اليد (بدون الأصابع):
يعادل 85 غرام من البروتين
مثل اللحم، الدجاج، أو السمك



اصبع الإبهام:
يعادل 28 غرام من
البروتين أو الجبن



قبضة اليد:
تعادل كوب من الخضار
أو فاكهة متوسطة الحجم



حفنة واحدة:
تعادل 28 غرام من
المكسرات أو
الفواكه المجففة



طرف الإبهام:
يعادل حجم ملعقة كبيرة
أو 15 غرام



طرف السبابة:
يعادل حجم ملعقة
صغيرة أو 5 غرام



نصائح لنمط حياة صحية



قلّل من الأطعمة العالية بالسكر المضاف مثل المشروبات الغازية التي قد تحل محل الخيارات الغذائية الصحية.



اتبع أنماط غذائية مثل حمية البحر الأبيض المتوسط الغنية بالدهون الصحية (دهون أحادية ومتعددة غير مشبعة، وأحماض أوميغا-3) من الأسماك، المكسرات، البذور وزيت الزيتون لتحسين صحة القلب والأيض.



قلّل استهلاك الصوديوم إلى أقل من 2300 ملغ يومياً (ملعقة صغيرة ملح) (إلا إذا نصح الطبيب بخلاف ذلك).



اختر مصادر عالية بالألياف لتغطية احتياجك اليومي: 14 غرام ألياف على الأقل لكل 1000 سعرة حرارية.



مارس المشي بين 10-15 دقيقة بعد الوجبة للمساعدة على التحكم بالسكر.



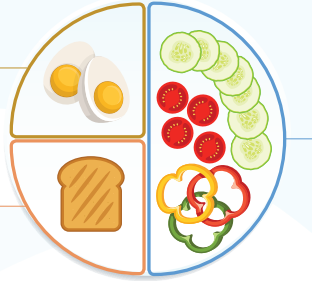
اشرب 8-12 كوب ماء يومياً.

أمثلة لتطبيق الطبق الصحي على الوجبات الأساسية

وجبة الإفطار

الأطعمة الغنية بالبروتين (البيض)

✓ البيض مصدر ممتاز للبروتين الذي يساعد على الشعور بالشبع. يفضل تقليل استخدام الدهون أثناء الطهي. ينصح بسلق البيض أو استخدام مقلاة غير لاصقة.



الخضروات غير النشوية (شرائح خضار متنوعة مثل الخيار والطماطم والفلفل البارد)

✓ الجزء الأكبر من الصحن يجب أن يتكون من الخضروات غير النشوية لاحتوائها على الألياف والفيتامينات والمعادن التي تساهم في السيطرة على مستوى السكر في الدم.



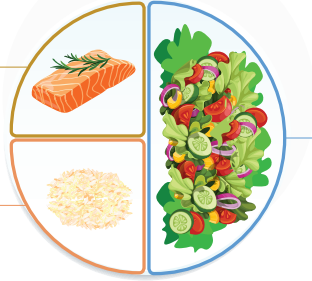
كوب ماء أو مشروب خالٍ من السعرات

الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات (توست أسمر)

✓ التوست الأسمر غني بالألياف، يتطلب وقتاً أطول للهضم، مما يساعد على الشعور بالشبع لمدة أطول. حصة واحدة ترفع سكر الدم بشكل أقل مقارنة بالتوست الأبيض.

الأطعمة الغنية بالبروتين (سمك سلمون مشوي)

✓ السمك هو مصدر ممتاز للبروتين وأحماض أوميغا-3. يفضل شويه أو طهيه في الفرن بدلاً من القلي.



وجبة الغداء

الخضروات غير النشوية (سلطة)

✓ الجزء الأكبر من الصحن يجب أن يتكون من الخضروات غير النشوية لاحتوائها على الألياف والفيتامينات والمعادن التي تساهم في السيطرة على مستوى السكر في الدم.



كوب ماء أو مشروب خالٍ من السعرات

الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات (نصف كوب أرز)

✓ يفضل اختيار الأرز البني بدلاً من الأرز الأبيض لأنه يحتوي على الألياف ويمنع بشكل أفضل في الجسم، مما يمنع الارتفاعات المفاجئة في مستوى السكر في الدم.

الأطعمة الغنية بالبروتين (صدر الدجاج)

✓ الدجاج مصدر ممتاز للبروتين. يفضل إزالة الجلد لتقليل الدهون. ينصح بشويه أو سلقه بدلاً من القلي.



وجبة العشاء

الخضروات غير النشوية (خضروات مطبوخة متنوعة)

✓ اختر الخضروات غير النشوية مثل البروكولي، السبانخ، الكوسا، الفلفل، الفاصوليا الخضراء أو الجزر. يمكن طهي الخضروات بالبخار أو شويها أو طهيها في القليل من زيت الزيتون مع إضافة ثوابل صحية مثل الثوم، أو الريحان أو الفلفل الأسود. تجنب إضافة الصلصات العالية بالدهون المشبعة والزبدة.



كوب ماء أو مشروب خالٍ من السعرات

الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات (كوب بطاطس)

✓ البطاطس مصدر للكربوهيدرات ويمكن تناولها بكميات معتدلة. يفضل خبزها أو سلقها بدلاً من قليها. تجنب البطاطس المقلية.

تواصلوا معنا

7:30 صباحاً - 3:00 مساءً

من الأحد إلى الخميس

+ (965) 2224 2999

+ (965) 1877 877

+ (965) 2249 2436

www.dasmaninstitute.org

البدالة:

الخط الساخن:

فاكس:

الموقع الإلكتروني:

تقاطع شارع الخليج - شارع جاسم البحر شرق، قطعة 3

ص.ب. 1180 دسمان

الكويت 15462

dasmaninstitute 

dasmaninstitute 

dasmandiabetesinstitute 

dasmaninstitutekwt 