

إرشادات التسويق للفحاء الصدري

لمرضى السكري

تسوق
غذاءً
صحيّاً

واربج
صحتك

عزز صحتك ...

وليكن غذائك المتوازن والنشاط البدني : أسلوب حياتك

سلطنة عمان - وزارة الصحة

دائرة الشئيف وبرامج التوعية الصحية

دائرة التغذية



2



0



1



6

DEPofHealthEducation

HealthEducationDEP?ref=hl

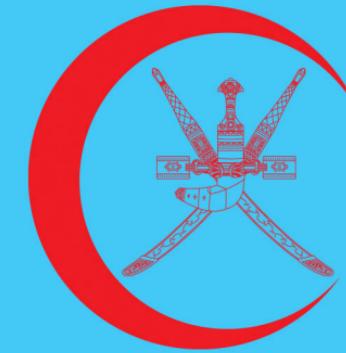
@HealthierOman

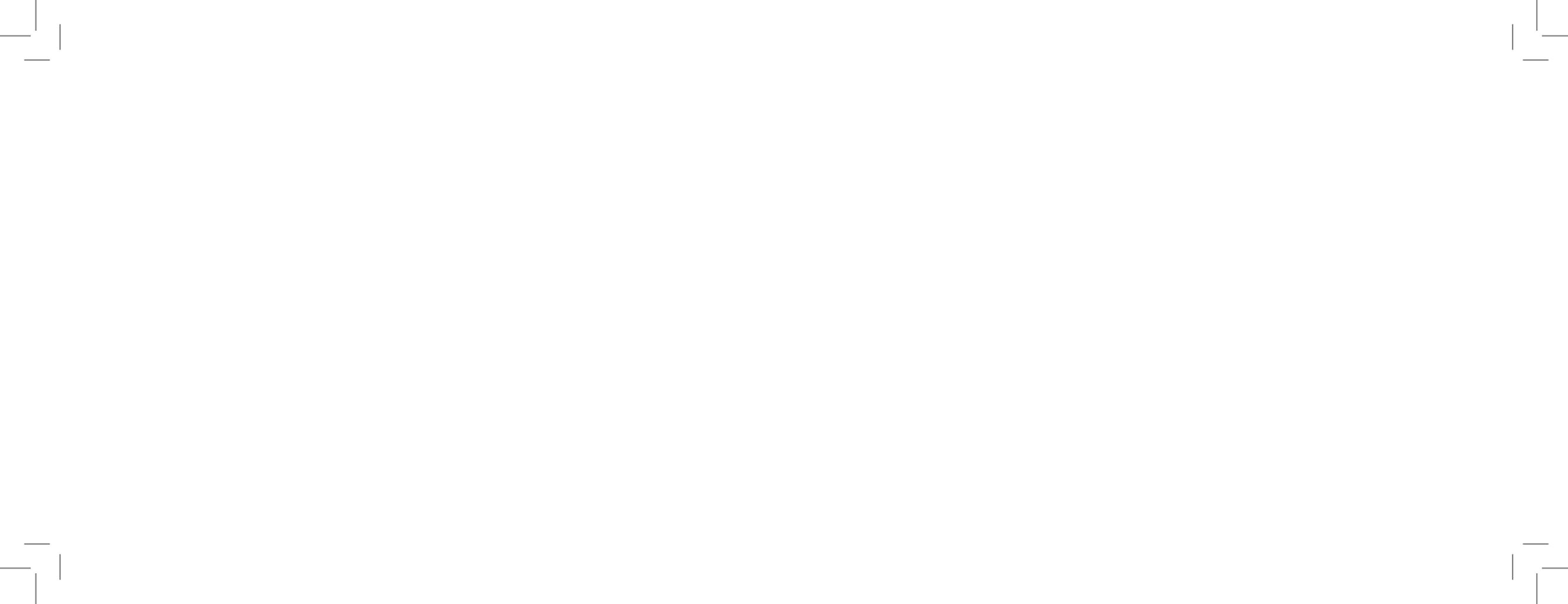


مركز الاتصال وزارة الصحة

CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

24441999





يعتبر النظام الغذائي هو حجر الزاوية في التحكم بمرض السكري، فنوعية وكمية الغذاء تلعب دوراً أساسياً في تنظيم مستوى السكر في الدم، وتمثل الاختيارات الغذائية الصحية أثناء التسوق أو تناول الطعام خارج المنزل الأسس المعينة على التغذية الصحية المتوازنة.

وتشكل معرفة نوعية الأكل الصحي نصف التحدي، أما النصف الآخر منه فيتوقف على معرفة كيفية اختيار وشراء هذه الأغذية، فالقاعدة الرئيسية هي انتقاء مجموعة متنوعة ، وصحية من مجمل الأغذية المعروضة في أماكن التسوق.

لا يتعين على مريض السكري شراء أطعمة خاصة أو تحضير أطعمة منفصلة عن باقي أفراد العائلة .. وتبقي التغذية الصحية المتوازنة .. أفضل الخيارات للجميع





تبدأ عملية التسوق الصحي بالتخطيط المسبق من المنزل ثم من أماكن البيع للتمكن من شراء أفضل المكونات الغذائية للطبخ الصحي، حسب إمكانيات الفرد.

وفي هذا الدليل توجد بعض الخطوات البسيطة وال通用的 التي يمكنك اتخاذها والتي ستساعدك، أنت وأسرتك على اتباع نظام غذائي صحي ، سواءً كمريض سكري أم إنك من الأصحاء ومهتم بابعاد خطر السكري عنك. كذلك من المهم جداًأخذ المشورة التغذوية من اختصاصي التغذية لاعطاء مشورات فردية بشأن الطعام الصحي للتحكم بالسكري .

هنا بعض المقترنات التي يمكنك البدء بها اليوم ويمكنك البدء باختيار إقتراحين أو ثلاثة منها. ثم حاول تدريجياً إنجاز بعض الإقتراحات الأخرى في الأسابيع القادمة :



قبل التسوق



إن إعداد قائمة بالمشتريات الالزمة ثم استعمال تلك القائمة عند التسوق، ستساعدك على اختيار الأطعمة والمكونات الغذائية الصحية لإعداد الوجبات مثل أنواع الخضار والفواكه الطازجة، ومنتجات الخبز والحبوب الكاملة مع مراعاة :

الالتزام بشراء المواد المسجلة على قائمة المشتريات فقط.

زيادة التركيز على الأطعمة التي يُفضل تناولها ، بدلاً من الأطعمة التي يجب تجنبها.

تجنب شراء المشروبات الغازية، الحلويات ورقائق البطاطس أو غيرها من الوجبات الخفيفة الأخرى غير الصحية مما سيسمح في حفظ صحتنا وتقليل النفقات .

عدم الذهاب إلى التسوق في وقت الجوع فقد تقبل على شراء الكثير من الأغذية غير الصحية.



عند التسوق



► قراءة بطاقة البيانات الغذائية و اختيار المنتجات الغذائية التي تحتوي على نسب أقل من الدهون المشبعة والدهون المتحولة ، واجمالي الدهون، والكوليسترول والملح وفي المقابل يجب التركيز على اختيار المنتجات التي تحتوى على نسب أكثر من الألياف والفيتامينات مثل (ج، و، ه) والكالسيوم والمagnسيوم.



► تزويد مخزون المنزل بالمواد الغذائية الصحية الأساسية مثل الحبوب ، نحالة الحبوب والقمح الكامل والمعكرونة والأرز البني.



● اختيار الفواكه والخضروات الطازجة حيث أنها صحية أكثر من المجمدة أو المعلبة، لكن عندما لا تتوفر الطازجة بالإمكان شراء المجمدة أو المعلبة منها ويفضل اختيار تلك التي لا تحتوى على سكر أو ملح مضاد.



فيما يلي الأغذية التي يجب التركيز عليها عند التسوق:

الخضروات



- يفضل تناول الخضروات الطازجة أو تحضيرها على البخار أو شويها.
- تناول ٣-٥ حصص من الخضروات يومياً (يعادل ٣-٥ أكواب سعة ٢٥٠ مل).
- تجنب إضافة السمن والزبدة والجبن والصلصات عند طبخ الخضار ويمكن استبدالها باستخدام الزيوت النباتية الصحية مثل زيت عباد الشمس والكانولا والبهارات.
- معظم الخضروات (باستثناء النشوية منها كالبطاطا والفندال) تحتوي على سعرات حرارية منخفضة والقليل من الكربوهيدرات مقارنة بالفاكهه.

عزز غذائك بمجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات.
 فهي غنية بالمعذيات والألياف وأقل سعرات حرارية من معظم الوجبات الخفيفة المعلبة.



قائمة الاختيار الأفضل من الخضروات غير النشوية

البقويليات الخضراء	الزهرة	الخرسوف	الجرجير
القرنبيط	الفلفل / الفليفلة	الفجل	السبانخ
الجزر	البامية	كوكيل عصير الخضروات	الملفوف بأنواعه
السلق	الكراث	الخيار	القرع الأحمر
البصل الأخضر	الفطر	الطماطم	الكرفس
الذرة الصغيرة	الكوسة	براعم الفاصوليا	الباذنجان
الخضروات المختلطة	اليختس	كرنب	البقدونس

* تعادل الحصة الواحدة ملء كوب في حالة تناولها
طازجة أو نصف كوب في حالة تناولها مطبوخة



الفواكه



- تحتوي الفواكه على الكربوهيدرات والألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.
- حرص الفواكه مهمة جداً في البرنامج الغذائي لمرضى السكري.
- الفواكه الطازجة بقشرها هي الأفضل، ولكن الفواكه المجمدة أو المعلبة بدون سكر إضافي مناسبة واقتصادية في حال عدم توفر الطازجة منها.
- الأفضل دائماً هو تناول الفاكهة بدلاً من العصير ولكن عند تناول عصير الفواكه، يجب التأكد أنه طبيعي ١٠٠ % وكميته لا تتجاوز النصف كوب (١٢٠ مل)، ولا تتناول مشروبات الفواكه المحلاة أو المشروبات السكرية الأخرى.
- تناول ٣-٢ حصص من الفواكه يومياً (أمثلة على مقدار الحصص بالجدول المقابل).

٨



قائمة الاختيار الأفضل من الفواكه

الفواكه	مقدار الحصة
البرتقال - التفاح - الكمثرى	حبة واحدة متوسطة
الموز	حبة واحدة صغيرة أو نصف حبة كبيرة (الأحجام الصغيرة للتحكم في الكمية المأخوذة في كل وجبة)
الخوخ - المشمش - الكيوي - التمر أو الرطب	٢ - ٣ حبات
العنب - الكرز - التوت البري	٨ - ١٠ حبات
البطيخ/الجع - الشمام - الأناناس	قطعة واحدة
الفواكه المجففة : الزبيب - المشمش	ملقتان طعام = حصة واحدة



الحبوب و النشويات



تعتبر هذه الأطعمة المصدر الرئيسي للطاقة حيث تتحول إلى سكر الدم ، كما أنها تحتوي على الألياف الغذائية وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية.

لا يجب الامتناع عن الكربوهيدرات حيث أنها تشكل جزءاً مهماً من التغذية الصحية لهذا يجب اختيار الكربوهيدرات (النشويات) المركبة بسبب تركيبتها الكيميائية، والنسبة العالية من الألياف . يتم هضم وامتصاص

هذه الكربوهيدرات ببطء أكثر ومؤشرها الجلايسيمي * منخفض وتساعد على الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتفادي مشاكل الإمساك ، ومن الأمثلة عليها مايلي :

- دقيق الحبوب الكاملة (المصنوعة من طحن الحبوب بقشرتها).
- خبز الحبوب الكاملة (رغيف خبز عمانى مصنوع من الطحين الأسود بدون دهن).
- الأرز البني أو البسمتي (يحتوى على ألياف أكثر من الأرز الأبيض).

١٠



- معجنات القمح الكامل .
- مكونات ومنتجات الحبوب الكاملة مثل رقائق الذرة المصنوعة من الحبوب الكاملة.
- الشعير أو الشوفان، من الأفضل أن يُطهى لفترة طويلة وأن لا يكون من النوع الجاهز (الذى تكون فيه نسبة الصوديوم عالية).



* اطهور الجلاسيمي:
هو تقييم سرعة زيادة مستوى السكر بالدم بعد تناول الطعام الغني بالنشويات

البقويليات



البقويليات غنية بالألياف الغذائية ومنخفضة المؤشر الجلايسيمي ، كما تعد مصدراً جيداً للطاقة وغنية بالبروتينات النباتية والكربوهيدرات وهي قليلة الدهون ولا تحتوي على دهون مشبعة أو كوليسترون .
ومن أمثلتها :



* تعادل الحصة الواحدة نصف كوب من البقويليات وتحتوي على 15 غرام من الكربوهيدرات.



منتجات الألبان



تعتبر منتجات الألبان أحد المعدن الأساسية للأملاح المعدنية الفرورية لبناء العظام والأسنان وتنظيم ضغط الدم.

منتجات الألبان هي أفضل مصدر للكالسيوم ولفيتامين «د». ومصدر رئيسي للبروتينات الحيوانية ويجب اختيار المنتجات الخالية أو قليلة الدسم للحد من استهلاك الدهون المشبعة مثل :

- الحليب قليل أو خالي الدسم (يمكن تناول من ٣-٢ أكواب*).
- اللبن قليل أو خالي الدسم (يمكن تناول من ٣-٢ أكواب*).
- الزبادي قليل أو خال من الدسم وب بدون سكر مضاد .
- الجبنة قليلة الدسم والمطبوخة قليلة الدسم .

* الكوب الواحد يعادل ٥٥٠ مل.



الدهون و الزيوت



تحتوي هذه المجموعة الغذائية على ضعف السعرات الحرارية مقارنة مع الأطعمة الأخرى.

- يفضل استخدام الزيوت النباتية الصحية باعتدال لتقليل السعرات الحرارية المأكولة. من الأمثلة على هذه الزيوت زيت عباد الشمس والكانولا وزيت الزيتون.
- يجب تجنب الزيوت النباتية المشبعة مثل زيت التحيل وزيت جوز الهند.
- عند قراءة بطاقة البيانات الغذائية يجب أن لا تزيد كمية الدهون المشبعة عن ٣ غرام في الحصة وكذلك يجب أن لا تزيد الدهون المتحولة عن نصف غرام في ١٠٠ غرام.
- يفضل استخدام أدوات الطهي التي لا تحتاج إلى الدهون والزيوت.



- من الممكن استخدام عبوات رشاش الزيت؛ لتقليل الكمية المستخدمة من الزيت في الطهي.
- المكسرات (غير محمصة وبدون ملح أو سكر) كلها جيدة لصحة القلب؛ مثل اللوز والكاجو والفول السوداني والجوز وبذور عباد الشمس. يمكن تناول من ١٠-٨ حبات يومياً.
- زيت الزيتون غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، يمكن استعماله في السلطة أو على الأرز والخبز الكامل.

أن المنتجات الغذائية التي تحتوي على ١٢ غرام من الدهون أو ١٠ غرامات من الدهون المشبعة أو المتحولة؛ لا تشكل خياراً صحياً لخفض خطر الإصابة بالأمراض القلبية وداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم.



- زيت الكانولا غني بالدهون الأحادية غير المشبعة ومضيف لصحة القلب، وهو معتدل الطعم ويمكن استعماله في الطبخ والفرن.
- المايونيز “الخفيف” (لا يجب أن يزيد عن ملعقة شاي صغير، يفضل عدم إستخدامه يومياً).
- صلصة السلطة (قليلة الدسم، خالية من السكر).

اللحوم وبدائلها



مجموعة هذه الأطعمة مصدر رئيسي للبروتينات وتحتوي على نسب عالية من الحديد الغذائي، وهي ضرورية لنمو وترميم أجسامنا، وتقوي نظام المناعة. ومن الأمثلة عليها ما يلي:

○ الأطعمة الغنية بالبروتينات تعمل على إبطاء عملية هضم الطعام و لها تأثير متوسط على مستويات السكر في الدم، يجب اختيار شرائح اللحم الخالية من الدهون.



○ يجب طهي الدجاج بدون جلد، وبدون إضافة الخبز المطحون أو البقسماط.

○ تناول الأسماك والدجاج واللحوم مشوية أو مطبوخة على البخار أو في الشوربة والحد من تناولها مقليّة.





اللحوم الحمراء تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول إضافة إلى البروتين . لذلك لا يفضل تناولها يومياً

- يفضل الابتعاد عن اللحوم المصنعة والمعلبة (مثل النقانق، البرجر، النجتس، شرائح اللحم المدخن) لاحتوائها على كميات عالية من الدهون المشبعة والملح. ويمكن استبدالها بتصنيع هذه الأطعمة بالمنزل من اللحوم والدواجن الطازجة.

الاختيارات التالية تعتبر أمثلة على قائمة اللحوم وبدائلها :

- الأسماك الدهنية مثل السهوة ، الجيدر (التونة) ، الكنعد ، السلمون والقد (٣-٢ مرات بالأسبوع من الأسماك).
- التونة الطازجة أو المعلبة أو في أكياس (وهي غنية بالأوميغا ٣).
- صدر الدجاج بدون الجلد .



- اللحم : يجب اختيار لحم العجل الصغير (البليو) ولحم البقر. كذلك يجب التقليل من لحم الصان أو الخروف لأنه عالي في الدهون المشبعة .
- البيض (بياض البيض قليل في الدهون) .
- البروتين النباتي من البقوليات مثل الحمص والفول والفاصولياء واللوبيا والعدس بأنواعه (طهيها بدون إضافة الزيوت والدهون) ، تعتبر مصدر جيد للألياف لذلك ينبغي تضمينها بانتظام وبكميات مناسبة (الحصة تعادل $\frac{1}{2}$ كوب من البقوليات) .



- يمكن تناول من حصة إلى حصة ونصف من اللحوم وبدائلها يومياً (الحصة تعادل راحة اليد لكل فرد من 100 - 150 جرام بعد إزالة الدهون) .



هبوط السكر في الدم

في حالة المعاناة من هبوط السكر يمكن تناول أحد مصادر الكربوهيدرات البسيطة التي يسهل امتصاصها في أسرع وقت وبشكل عام فإن ١٥ غرام من الكربوهيدرات تعتبر كمية كافية لرفع مستوى السكر في الدم .

ينبغي اتباع ارشادات الطبيب وأخصائي التغذية بدقة حول الغذاء والدواء والنشاط البدني للوقاية من هبوط السكر.

مثال على الأطعمة التي تحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات :

- (٣-٢) قطع جلوکوز.
- ½ كوب من عصير الفواكه غير المحفف مثل عصير البرتقال، التفاح، أو العنب.
- (٤-٣) ملاعق صغيرة من السكر وقد تستطيع تذويبها بملاء ثم شربه.
- (٦-٥) قطع من الحلوي الهمامية أو جيلي بينز.



المُحليات البديلة



لم يعد من الضروري دائماً استخدام المُحليات البديلة بدلًا من السكر، ولكن يمكن استخدام المنتجات المحلاة صناعياً كبدائل مناسبة لبعض الأغذية والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة والسعرات الحرارية، مثل العصائر وبعض الوجبات الخفيفة.



من المهم جداً لهم أن نتذكر أن العديد من الأطعمة التي تستخدم المُحليات البديلة ليست للإستخدام اليومي وينبغي أن تستهلك بكثيرات صغيرة وبعد مناقشة الطبيب وأخصائي التغذية حول إمكانية وكمية تناولها.



اقتراحات صحية متنوعة

- اختيار المرقة الطبيعية المحضرية في المنزل والمستخلصة من الدجاج أو اللحم وتكون قليلة الملح، واستخدامها لإضافة النكهة للأرز أو الوصفات الأخرى .
- اختيار الصلصات قليلة الملح والسكر، لإضفاء نكهة للأطباق وبدون سعرات حرارية .
- الحمص، غني بالألياف، وهو وجبة بروتينية خفيفة على القلب. يمكن تناوله مع الخضروات بكميات معتدلة .
- بذور الكتان المطحونة، تحتوي على الألياف والدهون الصحية للقلب و مضادة لالالتهابات .



- يمكن اختيار الوجبات الخفيفة المحمصة بالفرن مثل: رقائق الذرة والبطاطس وكعك الأرز (تناولها بكميات معتدلة) بدلاً من البطاطس المقليه.
- صلصة الطماطم، بدون سكر مضاد.
- الخل، يحتوي على سعرات حرارية قليلة وقد يكون خاليًا منها.
- إضافة التوابل الطازجة والنكهات الطبيعية الغير مصنعة في الطهي ، تضفي نكهة رائعة وبدون سعرات حرارية. وبهذه الطريقة تقلل من كميات الملح والدهون لتحضير الأطباق .
- تتحقق من السعرات الحرارية المسجلة على بطاقة المواد الغذائية للمشروبات الخالية من السكر.





تذكر دائمًا أن احتياجاتك الغذائية تعتمد على وزنك وعمرك ومقدار نشاطك البدني وحالتك الصحية ونوعية العلاج الدوائي المستخدم. لذا يجب استشارة الطبيب وأخصائي التغذية.



إرشادات التسويق للفحاء الصدري

لمرضى السكري

تسوق
غذاءً
صحيًا

واربيت
صستنك



عزز صحتك ...

ول يكن غذائك المتوازن والنشاط البدني : اسلوب حياتك

سلطنة عمان - وزارة الصحة

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية

دائرة التنفيذية



2

DEPofHealthEducation



0

HealthEducationDEP?ref=hl

1



6

@HealthierOman

