



ما هي الارشادات الغذائية الصحية لمرضى السكر المصاحب بزيادة الدهون الثلاثية في الدم

للحفاظ على صحة مرضى السكري المصاحب بزيادة الدهون الثلاثية في الدم، من الضروري اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يمكن أن يساعد في التحكم بمستوى السكر في الدم وتقليل الدهون الثلاثية. إليك بعض الإرشادات الغذائية:

تقليل تناول السكريات البسيطة:

- تجنب السكريات المضافة: مثل الحلويات، المشروبات الغازية، والعصائر المحلاة.
- اختيار الفواكه الطازجة بدلاً من الفواكه المجففة أو المعلبة بالسكر.

زيادة تناول الألياف:

- الحبوب الكاملة: مثل الشوفان، الأرز البني، والكينوا.
- الفواكه والخضروات: تناول مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه الطازجة.

اختيار الدهون الصحية:

- الدهون غير المشبعة: مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا، وزيت الأفوكادو.
- الأحماض الدهنية أوميغا-3: تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون، الماكريل، والسردين.

تقليل الدهون المشبعة والمتحولة:

- تجنب الأطعمة المقلية والمصنعة: مثل الوجبات السريعة، المخبوزات التجارية، واللحوم المصنعة.
- اختيار مصادر البروتينات الخالية من الدهون: مثل الدجاج بدون جلد، الديك الرومي، والتوفو.

التحكم في تناول الكربوهيدرات:

- اختيار الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض: مثل الحبوب الكاملة، البقوليات، والخضروات.
- تناول كميات معتدلة من الكربوهيدرات: لتجنب الارتفاع المفاجئ في مستوى السكر في الدم.
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة:
- تنظيم الوجبات: تناول وجبات صغيرة على مدار اليوم للحفاظ على مستوى السكر في الدم ثابتاً.



شرب الكثير من الماء:

- البقاء مرطبًا: بشرب كميات كافية من الماء يوميًا.

زيادة النشاط البدني:

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام: مثل المشي، السباحة، وركوب الدراجات يمكن أن يساعد في خفض الدهون الثلاثية وتحسين حساسية الأنسولين.

الاستشارة الغذائية:

- مراجعة أخصائي تغذية: للحصول على خطة غذائية مخصصة تلبي الاحتياجات الشخصية للفرد.

اتباع هذه الإرشادات يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين الصحة العامة والتحكم في مستويات السكر والدهون الثلاثية في الدم.