



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

للحفاظ على صحة مرضى السكري المصاحب بزيادة الدهون في الدم، من الضروري اتباع نظام غذائي متوازن وصحي يساهم في التحكم بمستوى السكر في الدم وتقليل الدهون. إليك بعض الإرشادات الغذائية:

تقليل الدهون المشبعة والمتحولة:

- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء الدسمة، الزبدة، والأطعمة المقلية.
- الابتعاد عن الدهون المتحولة الموجودة في الأطعمة المصنعة والمخبوزات التجارية.

اختيار الدهون الصحية:

- استخدام زيوت نباتية صحية مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا، وزيت الأفوكادو.
- تناول الأسماك الغنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية مثل السلمون، الماكريل، والتونة.

زيادة تناول الألياف:

- تضمين الحبوب الكاملة في النظام الغذائي مثل الشوفان، الأرز البني، والكينوا.
- تناول الفواكه والخضروات الطازجة بكميات كبيرة.

التحكم في تناول الكربوهيدرات:

- اختيار الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض مثل الحبوب الكاملة، البقوليات، والخضروات.
- تجنب السكريات المضافة والحلويات المصنعة.

البروتينات الخالية من الدهون:

- تناول البروتينات من مصادر صحية مثل الدجاج بدون جلد، الديك الرومي، السمك، والبقوليات.
- تجنب اللحوم المصنعة والمعلبة.

شرب الكثير من الماء:

- البقاء مرطبًا بتناول كميات كافية من الماء يوميًا.

تناول وجبات صغيرة ومتكررة:

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة على مدار اليوم للمساعدة في الحفاظ على مستوى السكر في الدم.

تقليل تناول الملح:

- تجنب الأطعمة المالحة والمصنعة، واستبدالها بالتوابل والأعشاب الطازجة لتحسين النكهة.